



# Vereinsmagazin

des Post SV Augsburg e.V.



**Die Tage nach Corona ... was möchtet Ihr sportlich im Frühling unternehmen?**



#### Delegiertenversammlung

Berichte  
Ehrungen  
Satzungsänderung  
Seite 35 bis 40 | 51

#### Kindersportschule

Neu: Programm  
während den Pfingst-  
und großen Ferien  
Seite 50

#### Das myPSA-Team

Steckbriefe unserer  
Mitarbeiter(innen)  
Wir vermissen Euch?  
Seite 41 bis 47

#### Aus den Abteilungen

Badminton,  
Handball.  
Schwimmen  
Seite 52 bis 69



Liebe Postsportlerinnen,  
liebe Postsportler,  
sehr geehrte Leserinnen und Leser!

Schon eine Woche nach unserer Delegiertenversammlung haben sich die Ereignisse weltweit überschlagen. Die hochdynamische Ausbreitung von Corona (*Covid-19*) hat große Auswirkungen nicht nur auf die Fußballbundesliga oder die Olympischen Spiele, sondern auch den gesamten Breiten- und Gesundheitssport der 90.000 Vereine in Deutschland.

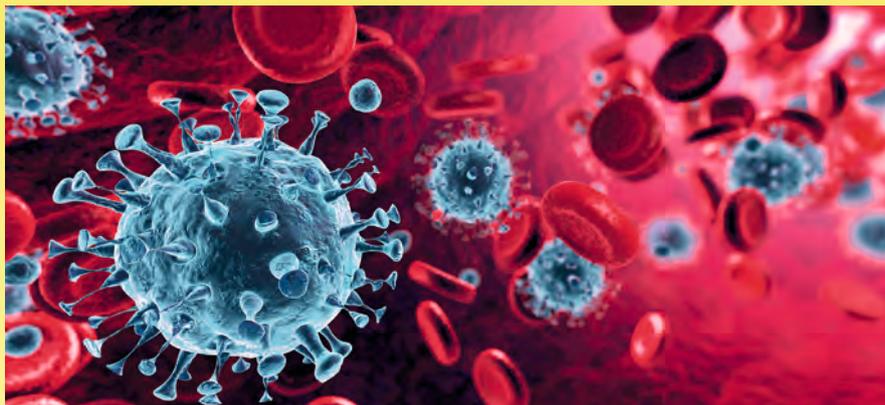
Auch zum gesamten Sporttreiben gibt es viele Fragen, insbesondere was die wirtschaftlichen Auswirkungen betrifft, auf die es zumindest bis zu unserem Redaktionsschluss nur wenig oder keine Antworten gab.

### 200 Millionen Euro Schaden bei Verbänden und Vereinen

Aufgrund der ersten Erkenntnisse geht der BLSV schon jetzt von einem geschätzten Schaden von insgesamt mehr als 200 Millionen Euro für den organisierten Sport in Bayern aus. Die Schwerpunkte der Rückmeldungen durch die rund 1.000 Vereine (*Stand 27.03.2020*) bewegen sich aktuell in den Bereichen Liga-, Sport- und Trainingsbetrieb, laufender Betrieb der Sportanlagen, sowie Kosten für Übungsleiter, Betreuer und Trainer. Auch wir sind hier erheblich betroffen und haben u.a. bereits für unser gesamtes Personal Kurzarbeit angemeldet.

Im Gegenzug hat der Stopp der Mietzahlungen für Ladengeschäfte großer Unternehmen eine Welle der Empörung ausgelöst.

Handelsketten wie „**Deichmann**“, „**Hennes & Mauritz**“ oder in Sportlerkreisen besser bekannt Markenhersteller „**adidas**“ hatten die Mietzahlungen für Ihre Filialen in Deutschland eingestellt.



## „Jetzt muss Solidarität gelebt, nicht nur erzählt werden!“

Es stellt sich somit schon die Frage: Bleibt da wirklich für den normalen Verein noch etwas übrig, wenn börsennotierte Milliardenunternehmen Geld vom Rettungsschirm haben wollen?

Wir hoffen auch weiterhin auf die Solidarität bei unseren Mitgliedern. Sehr viele haben auf unser Angebot der Aussetzung des Sonderbeitrags geantwortet und die meisten haben dies auch angenommen. *In diesem Zusammenhang bitten wir um Ihr Verständnis, dass wir durch Krankheit und Kurzarbeit bedingt derzeit an Kapazitätsgrenzen stoßen und nicht sofort alle Bestätigungen versenden konnten.*

Was allerdings teilweise Leute, die es leider mit der Moral nicht mehr so ernst nehmen und in surrealen Zeiten nur ihre persönlichen Befindlichkeiten in endlosen E-Mails zum Ausdruck bringen, auslösen und den ohnehin schon völlig überlasteten Verantwortlichen damit zumuten, möchte ich an dieser Stelle nicht weiter kommentieren. Unsere Gesellschaft hat sich leider schon in den letzten Jahren extrem verändert (*siehe Kommentar Seite 61*).

**Uli Hoeneß** brachte dies in der FAZ auf den Punkt: „Jetzt muss Solidarität gelebt, nicht nur erzählt werden!“

### Sport zu Hause

Damit es zu Hause auch mit dem Sport weiter geht, haben unsere Trainer **Jenny** und **Sophia** in dieser Ausgabe schon ein paar Übungen

für zu Hause (*Seite 46/47*) dokumentiert. Ebenso wie man den Stoffwechsel anregen kann (*Seite 48*). Ferner versenden unsere Mitarbeiterinnen in ihrer Freizeit immer wieder Anregungen über die Social-Media-Kanäle.

### Kindersportschule KISS

Noch hoffnungsvoller geht unsere Kindersportschule in die Vorausplanung. Je nach dem wie lange das es dauern wird - wir hoffen es bleibt beim 19.04.2020 - haben sich unsere KISS-Verantwortlichen schon Gedanken gemacht, wie wir unsere Eltern während den Pfingst- und den großen Ferien unterstützen können. Der große Urlaub, nach Italien, Südtirol oder Spanien, dürfte wohl bei vielen Familien heuer ausfallen. Aber genau dafür planen **Heike** und **Lisa** schon jetzt in ihrem „privaten“ Homeoffice. Auch wir vom Vorstand sind weiter voller Optimismus. In unserer Teamvorstellung (*ab Seite 41*) stellen wir Ihnen mit **Caroline** und **Christian** schon zwei neue Gesichter von myPSA vor. Wie Sie der *Seite 49* entnehmen können, möchten wir unser Team sogar nochmals um zwei weitere Kräfte erweitern.

Liebe Freunde, Sie sehen, wir sind es mittlerweile gewöhnt schwierige Themen zu managen. Wir haben bisher alles geschafft und wir werden auch Corona überstehen. Jede Niederlage ist eine neue Chance!

Ihr Heinz Krötz



Im Bild hinten - v.l.n.r.: **Bernd Kränzle, Willi Leichtle, Erich Trepl, Ortwin Stegherr, Heinz Krötz, Dieter Förtsch, Dirk Wurm, Frank und Alexander Bregulla sowie Peter Uhl**, Bild vorne: **Herbert Mayr**

Am 06.03.2020 fand unsere ordentliche, satzungsgemäße Delegiertenversammlung statt.

Zu Beginn konnten wir zwei wesentliche und für den Verein sehr wichtige Schlagzahlen nennen:

Der gesamte Post SV hatte am Versammlungstag **1.445 Mitglieder** davon **629 Sonderbeiträge** für Fitness. Bedenkt man, dass der Post SV bei Eröffnung am 29.09.2018 gerade noch 620 Mitglieder hatte, so ist das ein für uns ein sehr wichtiger und respektabler Meilenstein, bei welchem wir uns aber noch nicht zurücklehnen dürfen. Wir müssen weiter aktiv sowie attraktiv bleiben und unsere Mitgliederzahlen forcieren.

#### Besonders begrüßen konnten wir:

- Dirk Wurm
- Bernd Kränzle
- Willi Leichtle
- Peter Uhl
- Bgm. (a.D.) Theo Gandenheimer
- Dr. Andres Settele

#### Entschuldigt hatten sich:

- Oberbürgermeister Dr. Kurt Gribl
- Bürgermeisterin Eva Weber
- Stadtrat Ulrich Wagner und
- Gudrun Schulz

Im Anschluss wurde eine Gedenkminute für unsere verstorbenen Mitglieder abgehalten:

- Fritz Paula  
Ehrenmitglied / Abteilungsleiter (70 Jahre Mitglied),
- Thea Natterer  
Ehrenmitglied (80 Jahre Mitglied),
- Herbert Vetter  
Ehrenmitglied / Abteilungsleiter.

Im Anschluss folgte die Feststellung für das Protokoll, dass die schriftlichen Einladungen zur 35. Delegiertenversammlung termin- und satzungskonform versendet wurden. Ferner waren als Anlage zur Einladung auch die einzelnen Textpassagen zur Änderung der Satzung jedem einzelnen Delegierten beigefügt.

Die Beschlussfähigkeit war gegeben, da mit 29 von 37 stimmberechtigten Delegierten deutlich mehr als die Hälfte der gewählten Delegierten anwesend waren.

Die vorgeschlagene Tagesordnung wurde durch die Versammlung einstimmig genehmigt. Ebenso, wie die der Vorschlag, Peter Uhl (Stadtrat) als Versammlungsleiter zu benennen.

#### Geschäfts- und Finanzbericht (Zitate aus dem Protokoll)

#### **Mitgliederentwicklung:**

Der Präsident (*im folgenden HK*) präsentiert die aktuelle Mitgliederentwicklung.

Allein ein Zuwachs von knapp 100 Mitglieder seit dem 01.01.2020 zeigt uns, dass wir den richtigen Weg eingeschlagen haben. Ein wesentlicher Erfolgsfaktor dabei ist natürlich die Entwicklung des neuen Gesundheitssportangebot mit aktuell 629 Mitgliedern.



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 (3),  
Juni 2020, ist der  
Freitag, 28.05.2020.

## 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

1.452 davon  
374 Jugendliche  
634 Gesundheitssport

Stand: 30.03.2020

## 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

## 35. Delegiertenversammlung 2020

Auch die Schwimmer verzeichnen wieder höhere Zuwachsraten und konnten seit 2018 ebenfalls um rund 100 Neumitglieder wachsen.

Eine weitere aktive Säule unserer Mitgliederentwicklung ist die KISS. Mittlerweile haben wir hier 66 Kinder, bei welchen es im Übrigen bemerkt keine Diskussionen über einen Zusatzbeitrag gibt.

### Jahresabschluss:

Wie Eingangs schon erwähnt, weist HK nochmals auf die Vorläufigkeit des Jahresabschluss 2019 hin.

Dieser wurde traditionell von der Steuerkanzlei Settele & Partner aufgestellt und geprüft. Da heute Dr. Andreas Settele anwesend ist, können auch direkt Fragen an ihn adressiert werden. HK informiert anhand mehrerer Folien über den Jahresabschluss 2019.

Er verweist dabei u.a. explizit auf die gestiegenen Mitgliedsbeiträge,



ge, mahnt aber auch gleichzeitig, dass hier weiter mit höchstem Engagement und auf hohem Niveau weiter akquiriert werden muss. Die Beiträge ist nur eine Säule der Einnahmenseite, nur in seinen Augen die sicherste, denn z.B. Hallenvermietung und Sponsoring benötigt deutlich mehr an Aufwand.

HK präsentiert die Vermögens-Gegenstände von 2017 kommend sowie fortfolgend 2018 und 2019. Mit in Summe rund 13,3 Mio. € zeigen sich die Delegierten zufrieden.

Nun stellt HK die vielleicht etwas provozierend klingende Frage an die einzelnen Abteilungen, ob es

**B4B** WIRTSCHAFTSLEBEN  
SCHWABEN

**REGIONAL  
UND  
RELEVANT.**

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

## 35. Delegiertenversammlung 2020

denn wirklich erforderlich ist, dass die große Sporthalle so oft und immer so lange benötigt wird.

HK argumentiert in diesem Zusammenhang, dass niemand Angst haben muss, dass ihm Hallenzeiten gestrichen werden, aber es muss auch einmal laut darüber nachgedacht werden, ob wirklich Trainingseinheiten, mit wenigen Leuten, in der großen Halle und teilweise zu den attraktivsten Abendstunden für den Gesamtverein zielführend sind.

Als Diskussionsgrundlage verwendet er die aktuellen Hallengebührensätze der Stadt Augsburg.

Eine Sportart die 12 Stunden pro Woche unsere 3-fach-Halle nutzt, z.B. 2 x die Woche je 4 Stunden Training und einen Spieltag mit ebenfalls 4 Stunden, würde als externer Nutzer bei der Stadt knapp 22.500 € bezahlen müssen. Legt man genau dieses Rechenbeispiel dann auf eine aktive Mitgliedschaft

35. Delegiertenversammlung 2020 Jahresabschluss 2019		myPSA		
Summe vereinfachter Cash-Flow	2019	2018	2017	
Ergebnis Einnahmen	2.309.093,50 €	1.150.366,89 €	1.577.856,36 €	
Ergebnis Ausgaben	1.748.181,12 €	2.185.849,05 €	865.369,46 €	
<b>Summe Gesamtverein</b>	<b>560.912,38 €</b>	<b>-1.035.482,16 €</b>	<b>712.486,90 €</b>	
<b>Gesamtergebnis Verein</b>	<b>697.928,98 €</b>	<b>-1.040.960,65 €</b>	<b>715.158,01 €</b>	

---Post-SV Augsburg---

Präsident Heinz Krütz  
Samstag, 7. März 2020  
Seite 7 von 20 Seiten

um, müsste der Mitgliedbeitrag zwischen 46,80 € (Gruppe mit 40 Personen) und 93,60 € (Gruppe bei 20 Personen) pro Monat liegen.

Dabei sind noch nicht einmal weitere Kosten, wie z.B. Übungsleiter, Sportkleidung oder Sportgeräte

enthalten. Außer Frage dürfte auch das Trainingsniveau und die -qualität unserer Halle, im Vergleich mit den doch Großteils sehr renovierungsbedürftigen Einrichtungen der Schulturnhallen stehen.

HK unterstreicht in seinen Ausführungen nochmals, dass der Vorstand keiner Abteilung etwas wegnehmen möchte und auch die Mitglieder nicht mit theoretischen Rechenbeispielen hiermit provoziert werden sollen, nur wir sprechen im Nachgang - heute - um eine langfristige Finanzierung und dabei gehört neben den Mitgliedbeiträgen und Werbeeinnahmen, auch eine optimale Ausnutzung unserer Hallenkapazitäten.

Abschließend bedankt HK sich bei allen Anwesenden für das Vertrauen und Unterstützung.

Namentlich dankt er insbesondere **Bernd Kränzle**, der ein sicherlich einmaliges Engagement unter Beweis stellte, dem Oberbürgermeister **Dr. Kurt Gribl**, Frau Bürgermeisterin **Eva Weber** sowie Sportreferent **Dirk Wurm** und Stadtrat **Willi Leichtle**, die dem Post SV auch bei der Nachförderung hervorragend unterstützt haben.

Ferner dankt er allen Mitarbeitern in der Geschäftsstelle, den Leiterinnen der KISS sowie des Fitness-Studios, den Präsidiumsmitgliedern und allen Abteilungsverantwortlichen.

HK bittet um die Entlastung des gesamten Präsidiums und seiner eigenen Person.

### Die Ehrennadel in Silber für „Besondere Verdienste“

Dominik Jahme (Handball)

### Die Ehrennadel in Silber für 25-Jahre Mitgliedschaft

Maximilian Schleich (Schwimmen)  
Alexander Bregulla (Gesundheitssport)  
Andrea Förtsch (Handball)

### Die Ehrennadel in Gold für 40-Jahre Mitgliedschaft

Claudia Schröder (Schwimmen)  
Andreas Bogenreuther (Tischtennis)

### Die Ehrennadel in Gold für 50-Jahre Mitgliedschaft

Ortwin Stegherr (Alpine)  
Herber Mayr (Fußball)  
Jörg Rißler (Fußball)  
Gerhard Vaclahovsky (Tischtennis)

### Die Ehrennadel in Gold für 60-Jahre Mitgliedschaft

Erich Trepl (Tischtennis)

### Die Ehrennadel in Gold für 70-Jahre Mitgliedschaft

Erwin Käsbohrer (Tischtennis)

## 35. Delegiertenversammlung 2020

Peter Uhl übernimmt wieder die Versammlungsleitung und dankt Heinz Krötz sehr herzlich, für dessen außergewöhnliches Engagement und den hervorragenden Geschäftsbericht.

Peter Uhl fasst nochmals zusammen, dass Präsident Heinz Krötz satzungskonform seinen Rechenschaftsbericht abgegeben hat. Ferner liegt der vorläufige Kassenbericht von der Steuerkanzlei Settele vor. Dr. Settele wurden aus der Versammlung heraus keine Fragen gestellt. Der Bericht des Präsidiumsbeirat wurde ebenfalls vorgelesen und empfiehlt Entlastung zu erteilen.

Die Versammlung entlastet das Präsidium einstimmig. Gesprächsleiter Peter Uhl bedankt sich bei der Versammlung für das Vertrauen und das eindeutige Votum.

Peter Uhl bittet Frank Bregulla die nun folgenden Ehrungen vorzunehmen.

Frank Bregulla spricht seine herzlichsten Glückwünsche an alle Geehrten aus und bedankt sich für ihre jahrelange Treue zum Post SV.

Peter Uhl moderiert nun die Satzungsänderung. Die jeweiligen Punkte werden von dem Präsidenten ergänzend zur Tischvorlage und zur unterstützenden Großbilddarstellung argumentiert. Auch die Satzungsänderung wird von den Delegierten mit einem einstimmigen Votum verabschiedet.

Auch das Thema der nun stattfindenden Neubaufinanzierung wird anhand der sehr professionellen Präsentation, bereits vorab stattgefundenen Vorgespräche intensiv dargestellt, diskutiert und einstimmig genehmigt.

HK bittet nun Herr Bernd Kränzle noch um das Wort.

**Bernd Kränzle** erachtet dieses Vorgehen als richtig und wichtig! Deshalb hat er auch immer wieder den Augsburger Medien versucht zu erklären, dass der Folgezuschuss des Post SV auf Basis der neuen Sportförderungsrichtlinien erstellt wurde und nichts mit dem Vorsteuerproblem zu tun hat.

Er unterstreicht nochmals das sicherlich einmalige Engagement des Präsidiums. Er ist auch selbst stolz, dass er immer wieder im Rahmen seiner Vizepräsidentenschaft beim BLSV aus ganz Bayern auf das außergewöhnliche Sportzentrum des Post SV angesprochen wird.

Im Anschluss bittet er auch noch Dirk Wurm um Worte an den Post SV.

**Dirk Wurm** dankt HK für die vorbildliche Arbeit und das herausragende Engagement. Er ist und war immer schon der Meinung, dass der Post SV die richtige Konzeption ausgewählt hat und das myPSA

bzw. der Post SV mittel- und langfristig ein voller Erfolg wird.

Im Hinblick auf die bevorstehenden Oberbürgermeisterwahlen zitiert er noch weitere sportliche Projekte der Sportstadt Augsburg.

HK dankt beiden Rednern für ihre Ausführungen, für deren Unterstützung und das große Vertrauen. Ebenso bedankt sich nun bei Peter Uhl für die gewohnt souveräne Gesprächsleitung.

Ferner bedankte er sich bei den anwesenden Delegierten und Mitgliedern für die Aufmerksamkeit, für die tolle Unterstützung und das erneute Vertrauen.



**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	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



Vorname: **Jenny**  
Team Fitness oder Rezeption?  
**Team Rezeption**

Aufgabengebiet?  
**Buchhaltung, Empfang und Pilates am Mittwoch um 09:00 Uhr**

Team süß oder salzig?  
**Schwere Entscheidung, aber eher Team salzig**  
Team Kaffee oder Tee? **Kaffee**  
Team Sport oder Wellness?  
**Erst die Arbeit (Sport), dann das Vergnügen (Wellness)**  
Team Sommer oder Winter?  
**Definitiv Sommer**

Welche Besonderheiten wissen deine Kollegen über dich?

**Mein Alter!**



Vorname: **Sophia**  
Team Fitness oder Rezeption?  
**Team Rezeption**

Aufgabengebiet?  
**Kundenbetreuung, Vertragsangelegenheiten, Personaleinteilung**

Team süß oder salzig? **Salzig**  
Team Kaffee oder Tee? **Tee**  
Team Sport oder Wellness? **Sport**  
Team Sommer oder Winter? **Beides**

Welche Besonderheiten wissen deine Kollegen über dich?

**Das ich aus einem Flugzeug gesprungen bin!**



Vorname: **Susanna**  
Team Fitness oder Rezeption?  
**Team Rezeption**

Aufgabengebiet?  
**Mitglieder-, Gästebetreuung sowie bei Fragen, Anregungen und Informationen helfe ich gerne weiter.**  
Team süß oder salzig?  
**Zuckersüß wie unser Team**  
Team Kaffee oder Tee? **Eine Wahl zu treffen fällt mir da sehr schwer**  
Team Sport oder Wellness?  
**Sport hält fit!**  
Team Sommer oder Winter?  
**Eine leichte Entscheidung: Der Sommer und ich sind Freunde**

Welche Besonderheiten wissen deine Kollegen über dich?

**Dass man mit mir in der Schicht immer Spaß haben kann!**

## 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





Vorname: **Carolin**  
Team Fitness oder Rezeption?  
Ich helfe beiden Team's

Aufgabengebiet:

Als Assistentin des Vorstandes stehe ich für Anregungen und Fragen gerne zur Verfügung - ihr trefft mich aber auch in Kursen an:

Montagsmorgen beim Yoga, Dienstagabend wird bei ZUMBA zu aktuellen und latinorythmen getanzt und am Mittwochvormittag leite ich den Kurs FIT50+

Team süß oder salzig?

Am Besten Salzig und danach was Süßes - kann man sich aber nur leisten, wenn man viiiiiel Sport treibt

Team Kaffee oder Tee?

Eindeutig Team Kaffee in allen Variationen

Team Sport oder Wellness?

Beides super - erst wird Sport getrieben und anschließend zum Regenerieren und zum Entspannen ab in die Sauna

Team Sommer oder Winter?

Jede Jahreszeit hat seine schönen Seiten

Welche Besonderheiten wissen deine Kollegen über dich?

Dass ich immer gut drauf und stets positiv bin! 😊



Vorname: **Christian**  
Team Fitness oder Rezeption?  
Team Fitness

Ich bin neu in myPSA - Vorstellung:

Mein Name ist Christian Däubler, ich bin nun seit fast schon 10 Jahren im Fitnessbereich tätig und habe mich inzwischen in den Bereichen 1:1 Personaltraining und Athletiktraining im Profisport spezialisiert. Dabei arbeite ich primär im Eishockeysport.

Ob Ernährungsoptimierung, das gesundheitlich / rehabilitative und leistungsorientierte Training, aber auch das Coaching für mehr Lebensqualität im Alltag, sehe ich als meine größten Stärken.

Auch im Bereich Groupfitness Kurskonzepten bin ich als Mitarbeiter der Firma Lesmills in den letzten Jahren mit vielen Kurskonzepten ausgestattet worden. Von Langhanteltraining bis hin zum Yogatrainer, sowie in den Bereichen Bauch, Beine, Po und medizinisches Rückenfit, freue ich mich jeden von euch kennenzulernen.

Weiter sind Kurse wie TRX & Bodyweight Training eine wichtige Komponente auch in meinem Athletikcoaching.

In meiner Freizeit verbringe ich meine Zeit gerne in der Natur, beispielsweise beim Wandern oder Skifahren. Meine große Leidenschaft ist jedoch das Reisen.

Ich freue mich bald schon meine ersten Stunden und Coachings geben zu dürfen.

Bleibt gesund und bis hoffentlich bald.



Vorname: **Caroline**  
Team Fitness oder Rezeption?  
Team Fitness

Ich bin neu in myPSA - Vorstellung:

Hallo ich bin Caroline!

20 Jahre lang war ich im Leistungssport zuhause - heute begeistert mich Pilates-, Wirbelsäulen-, und Faszientraining - kurz gesagt Bewegungstraining (Mobilitytraining) ist mein neues Zuhause geworden.

Als studierte Betriebswirtin weiß ich wie wichtig wirtschaftliche Belange und Entscheidungen sind als Trainerin kümmere ich mich um die Belange der Menschen und was sie für Ihre Gesundheit benötigen.

Meine Trainingsstunden gebe ich mit Leichtigkeit und Authentizität. Ich versuche meine Teilnehmer dort abzuholen wo sie stehen - egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene - und sie auf ihrem Level zu fordern und zu fördern. Ich bringe mich zu 100 Prozent ein und zwar mit viel Empathie und Persönlichkeit.

Ich freue mich auf neue Aufgaben, neue Herausforderungen und vor allem auf die neuen Menschen, mit denen ich zukünftig zusammen arbeiten werde.



Vorname: **Lisa**  
 Team Fitness oder Rezeption?  
**Team Fitness**

Aufgabengebiet?  
**Leitung Fitness**

Team süß oder salzig? **Team süß**  
 Team Kaffee oder Tee?  
**Definitiv Team Kaffee!!!**  
 Team Sport oder Wellness?  
**Team Wellness - ist super zur Re-**  
**generation nach dem ganzen Sport**

Team Sommer oder Winter?  
**Team Winter - auf zum Skifahren!**  
**(Im Sommer schwitzt man nur) 😊**

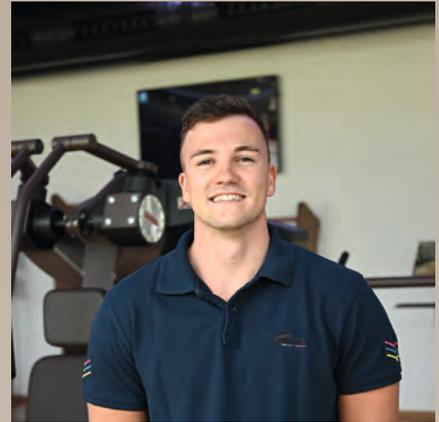
Welche Besonderheiten wissen deine Kollegen über dich? **Singt immer und überall mit voller Leidenschaft, wenn auch nicht immer richtig!**



Vorname: **Heike**  
 Team Fitness oder Rezeption?  
**Team Fitness**

Aufgabengebiet?  
**Leitung Kindersportschule, Kurse**  
**Trainingspläne / -Einweisungen**  
 Team süß oder salzig?  
**Ganz gern Zucker-SÜSSSSS bis**  
**Mittags dann wird es deftig Salzig**  
 Team Kaffee oder Tee?  
**Auf jeden Fall Kaffee mit ganz viel**  
**Milchschaum**

Team Sport oder Wellness?  
**Im Sport- aber Wellness ist auch**  
**nicht schlecht 😊**  
 Team Sommer oder Winter?  
**Sommer ist Perfekt**  
 Welche Besonderheiten wissen deine Kollegen über dich?  
**Keine Ahnung???????**



Vorname: **Lukas**  
 Team Fitness oder Rezeption?  
**Team Fitness**

Aufgabengebiet?  
**Ich stehe im Fitnessbereich für alle**  
**Fragen rund um das Training zur**  
**Verfügung. Muss ein Kurs vertret-**  
**ten werden, bringe ich die Kalorien**  
**zum Brennen.**  
 Team süß oder salzig? **Team salzig**  
 Team Kaffee oder Tee?  
**Team (Grüner) Tee**

Team Sport oder Wellness?  
**Ein Leben lang Sport**  
 Team Sommer oder Winter?  
**Sommer - Palmen, Strand und Meer**

Welche Besonderheiten wissen deine Kollegen über dich?  
**Isst sehr gerne und sehr viel!**

## 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



# Unser Team



Vorname: **Nicole**  
Team Fitness oder Rezeption?  
**Team Fitness**

Aufgabengebiet:  
KISS-Betreuung am Montag und  
Mittwoch, Aushilfe Fitness

Team süß oder salzig?  
**Team Salzig**  
Team Kaffee oder Tee?  
**Team Tee**  
Team Sport oder Wellness?  
**Team Sport**  
Team Sommer oder Winter?  
**Team Sommer**

Welche Besonderheiten wissen  
deine Kollegen über dich?

**Trage auch im Winter immer kurze  
Hosen!**



Vorname: **Lilli**  
Team Fitness oder Rezeption?  
**Beides - Berufspraktikantin**

Aufgabengebiet:  
KISS-Betreuung am Montag und  
Mittwoch, Aushilfe Fitness

Team süß oder salzig?  
**Ich habe eine absolute Schwäche  
für süßes**  
Team Kaffee oder Tee? **Eigentlich  
keines von beide, aber wenn ich  
wählen müsste eindeutig Kaffee**  
Team Sport oder Wellness?  
**Definitiv Sport**  
Team Sommer oder Winter?  
**Ich liebe beides**

Welche Besonderheiten wissen  
deine Kollegen über dich?  
**Da ich Neuling bin weiß noch keiner  
besonders viel über mich! 😊**



Vorname: **Manuel**  
Team Fitness oder Rezeption?  
**Ich bin überall zu finden**

Aufgabengebiet:  
**Ich bin an der Rezeption, im Fit-  
nessbereich, als auch in der KISS**

Team süß oder salzig?  
**Ich bin eindeutig Team salzig, da  
Süßspeisen mich nicht befriedigen**  
Team Kaffee oder Tee?  
**je nach Lust und Laune**  
Team Sport oder Wellness?  
**Eindeutig Team Sport**  
Team Sommer oder Winter?  
**Team Sommer - meine Laune ist  
dort auf einem viel besseren Niveau**

Welche Besonderheiten wissen  
deine Kollegen über dich?  
**Ich bin leidenschaftlicher Fußballer  
seit ich 4 Jahre alt bin!**



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

# Unser Team



Vorname: **Jennifer**  
Team Fitness oder Rezeption?  
**Team Rezeption**

Aufgabengebiet:  
Ich bin an der **Rezeption** anzutreffen und bei Fragen helfe ich gerne weiter.

Team süß oder salzig?  
**Team süß**  
Team Kaffee oder Tee?  
**Team Tee**  
Team Sport oder Wellness?  
**Team Wellness**  
Team Sommer oder Winter?  
**Team Sommer**

Welche Besonderheiten wissen deine Kollegen über dich?  
Gute Frage, dass müssen meine Kollegen sagen - „bin das Küken im Team“!

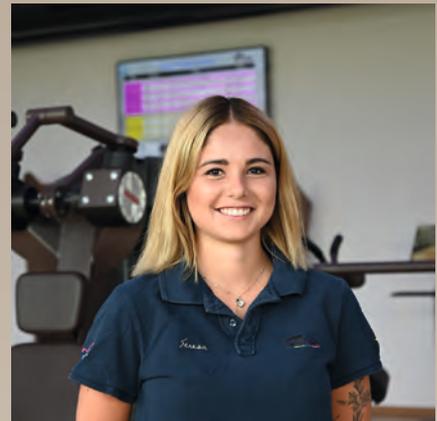


Vorname: **Petra**  
Team Fitness oder Rezeption?  
**Team Rezeption**

Aufgabengebiet:  
was so anfällt... - immer samstags an der **Rezeption**

Team süß oder salzig?  
**Team salzig**  
Team Kaffee oder Tee? **eher Kaffee**  
Team Sport oder Wellness?  
**vor ein paar Jahren noch absolut Sport... mittlerweile lieber Wellness**  
Team Sommer oder Winter?  
**Team SOMMER!!!!**

Welche Besonderheiten wissen deine Kollegen über dich?  
**Das meine Fellnase u. ich Teil einer Mantrail-Hundestaffel sind u. meine Ausbildung „Wellness-Masseurin“!**



Vorname: **Stephanie**  
Team Fitness oder Rezeption?  
**Team Rezeption**

Aufgabengebiet:  
**Mitglieder- und Kundenbetreuung**

Team süß oder salzig?  
**Team salzig**  
Team Kaffee oder Tee?  
**Team Kaffee**  
Team Sport oder Wellness?  
**Team Wellness**  
Team Sommer oder Winter?  
**Team Sommer**

Welche Besonderheiten wissen deine Kollegen über dich?

**Keine Ahnung, dass müssen meine Kolleginnen sagen!**

## Aktuelle Immobilien



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

Die 145 m<sup>2</sup> 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





## Schulterbrücke

### Ausgangsstellung:

Rückenlage, Füße aufgestellt, Fersen unterhalb der Kniegelenke, Beine hüftbreit geöffnet, Arme seitlich neben dem Körper ausgestreckt

Komme mit der Einatmung nach oben in die Schulterbrücke. Rolle mit der Ausatmung deine Wirbelsäule vom Brustbein beginnend langsam und Wirbel für Wirbel nach unten ab.

Beachte: Deine Beine bleiben parallel zueinander. Während des Abrollens bleibt die Halswirbelsäule lang, das Gewicht liegt auf dem Schultergürtel.

## Up Stretch

### Ausgangsstellung: Vierfüßlerstand

Ausführung: Strecke mit der Ausatmung die Knie und lenke das Becken zur Decke.

Komme mit der Einatmung zurück in den Vierfüßlerstand. 6-8 x wiederholen.

Beachte: Den Po Richtung Decke und gleichzeitig die Fersen Richtung Boden schieben.

### Entspannung im Fersensitz:

Schiebe die Arme weit nach vorne und sinke immer dichter mit dem Oberkörper auf die Oberschenkel.



**Bild 1:** Stehe aufrecht, deine Füße sind dabei breiter als hüftbreit auseinander aufgestellt. Die Zehen richtest du gerade an der Mitte deines Körpers aus und öffnest die Fußspitzen in einem 45-Grad-Winkel nach außen.

**Bild 2:** Atme nun ein und beuge Knie und Hüfte, um dich in eine tiefe Hocke zu senken. Du kannst die Hände dabei am besten vor der Brust falten. Wichtig ist, dass der Bauch angespannt und der Rücken gestreckt ist.

**Bild 3:** Wenn du unten angekommen bist, hältst du die Position kurz. Achte darauf, dass Hüfte und Knie immer parallel sind und die Knie nicht über die Zehenspitzen hinausragen.

**Bild 4:** Beim Ausatmen drückst du dich wieder nach oben, zurück in die Ausgangsposition. Für Anfänger sind drei Sätze mit je acht bis 12 Wiederholungen empfehlenswert. Wer öfter trainiert, kann gleich mit vier Sets und bis zu 15 Wiederholungen starten.



Wir vermissen Euch? 😥

## So bringst du deinen Körper in Schwung!

Zur kalten Jahreszeit fühlen sich viele Menschen meist träge und ausgelaugt. So bringen Sie Ihren Stoffwechsel wieder in Schwung damit sie sich nicht mehr dauerhaft müde fühlen!

### Eine gesunde Lebensweise ist der erste Schritt in die richtige Richtung.

Wir sprechen zwar umgangssprachlich vom Stoffwechsel, dabei beziehen wir uns aber auf die Energiezufuhr über die Nahrung die aus Proteinen, Fetten, Kohlenhydraten, Vitaminen und Mineralien besteht.

Ist von „Stoffwechsel anregen“ die Rede, so ist damit eigentlich der Energiestoffwechsel gemeint. Denn der Stoffwechsel als Ganzes, lässt sich gar nicht wirklich anregen oder beschleunigen. Geht es darum, Gewicht zu verlieren, muss der Grundumsatz erhöht werden.

Der Grundumsatz bezeichnet den Energieverbrauch des Körpers, während er sich im Ruhezustand befindet. Glück gehabt! Denn es ist möglich, diesen einen entscheidenden Stoffwechsel anzuregen: Den Energiestoffwechsel.

### Was können Sie tun:

1.) Stoffwechsel anregen durch Sport: Um Sport und Bewegung kommen wir nicht herum, wenn unser Stoffwechsel ein wenig träge ist. Richtiges Auspowern dagegen wirkt wahre Wunder. Gebt bei Spazieren, Joggen, Tanzen, Schwimmen oder auf was ihr gerade Lust habt richtig Gas und kommt ins Schwitzen. Das bringt die Pfunde zum Schmelzen. Ideal sind Kraft und Ausdauertraining!

2.) Stoffwechsel anregen mit der richtigen Ernährung: Regelmäßige (drei oder fünf) und eine ausgewogene Ernährung, die den Kör-

per mit allem was er braucht, versorgt, kurbelt den Stoffwechsel an. Satt sein und gleichzeitig Gewicht verlieren- das klappt mit der richtigen Lebensmittelauswahl. Wer zu kalorienarmen Lebensmitteln wie Gemüse, Obst oder fettarmen Milchprodukten, Fleisch und Vollkornprodukten greift, macht alles richtig. Insbesondere Gemüse sollte ein Teil einer jede Mahlzeit sein, weil es so unsagbar kalorienarm ist und zusätzlich viele Ballaststoffe liefert.

3.) Stoffwechsel anregen - ausreichend trinken: Abgesehen von Essen, solltet ihr auch dringend drauf achten genug zu trinken. Haben wir tagsüber nicht genug getrunken, sind wir oft müde und haben Kopfweg. Genauso schlapp ist dann auch unser Stoffwechsel, wenn er nicht mit ausreichend Flüssigkeit versorgt ist 1,5 bis 2 Liter sollten es am Tag sein am besten Wasser, dann könnt ihr direkt Kalorien einsparen.

Stoffwechsel anregen - genug schlafen: Das Leben kann so schön sein! Denn im Schlaf arbeitet der gesamte Stoffwechsel auf Hochtouren. Damit ist auch die Fettverbrennung am aktivsten, während wir uns regenerieren von Sport und Essen. Sieben bis acht Stunden pro Nacht sind ideal, das Schlafbedürfnis ist jedoch von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich. Ihr solltet euch morgens erholt und frisch fühlen.

5.) Alles vermeiden was den Stoffwechsel verlangsamt: Wer seinen Stoffwechsel ankurbeln möchte, sollte alle schlechten Angewohnheiten und Lebensmittel vermeiden, die den Metabolismus durcheinanderbringen. Das heißt, alles, was die Fettverbrennung mindert, die Verdauung lahm legt, und den Grundumsatz im Allgemeinen mindert. Radikal- oder Nulldiäten sind alles andere als förderlich für euren Stoffwechsel. Denn sobald der Körper dauerhaft zu wenig Nahrung bekommt, drosselt er die Stoffwechselaktivität. Dadurch wechselt der Körper in den sogenannten Hungerstoffwechsel. Dieser dauert auch dann noch an, wenn der Körper wieder mehr Nahrung bekommt. Somit ist der gefürchtete Jojo-Effekt vorprogrammiert.



## 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)

## Wir suchen eine stellvertretende Fitnessleitung

(m/w/d) auf Vollzeit

### Ihre Aufgaben:

- Anleitung an Kraft- und Ausdauergeräten, Beweglichkeitstraining und Freihantelbereich
- Erstellung, Anpassung und Weiterentwickeln von individuellen Trainingsplänen
- Betreuung von Neu- und Bestandsmitglieder
- aktive Ansprache und Motivation der Mitglieder
- Planung und Durchführung von Group Workouts
- Kontrolle und Einstellung der Fitnessgeräte
- Empfehlung und Kommunikation der Leistungen des Gesamtportfolios
- Professionelle Beratungs- und Verkaufsgespräche
- Sicherstellung der Funktion, Sauberkeit und Qualitätsanspruchs des Post SV
- Schaffung von Ordnung und Sortierung im funktionellen Trainings- und Freihantelbereich

### Ihr Profil:

- Studium der Sportwissenschaft oder Sportökonomie
- Studium der Betriebswirtschaft mit Schwerpunkt Gesundheits- oder Sportmanagement
- Studium "Bachelor of Arts" oder "Master of Arts"
- Erfahrungen in der betrieblichen Gesundheitsförderung
- Knowhow in der Akquisition und Betreuung
- Solide EDV / MS-Office - Kenntnisse
- Spaß im Umgang mit Menschen
- Motivation, Disziplin und Teamfähigkeit
- Engagement und Flexibilität
- Schnelle Auffassungsgabe
- Gepflegtes Erscheinungsbild

## Wir suchen: Fitnesstrainer

(m/w/d) auf Vollzeit

### Ihre Aufgaben:

- Anleitung an Kraft- und Ausdauergeräten, Beweglichkeitstraining und Freihantelbereich
- Erstellung, Anpassung und Weiterentwickeln von individuellen Trainingsplänen
- Betreuung von Neu- und Bestandsmitglieder
- aktive Ansprache und Motivation der Mitglieder
- Planung und Durchführung von Group Workouts
- Kontrolle und Einstellung der Fitnessgeräte
- Empfehlung und Kommunikation der Leistungen des Gesamtportfolios
- Professionelle Beratungs- und Verkaufsgespräche
- Sicherstellung der Funktion, Sauberkeit und Qualitätsanspruchs des Post SV
- Schaffung von Ordnung und Sortierung im funktionellen Trainings- und Freihantelbereich

### Ihr Profil:

- Fitnesstrainer B-Lizenz
- Idealerweise 2 Jahre Berufserfahrung
- Körperliche und geistige Fitness
- Spaß im Umgang mit Menschen
- Motivation und Disziplin
- Engagement und Flexibilität
- Schnelle Auffassungsgabe
- Teamfähigkeit
- Gepflegtes Erscheinungsbild



**Bewerbungen an:**  
[carolin.villani@postsv.de](mailto:carolin.villani@postsv.de)

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



## Nach Corona: Die KISS auch während den Pfingst- und den großen Ferien ...

Liebe KISS-Kids und liebe KISS-Eltern!

Unser Sportjahr hat super und erfolgreich angefangen. Alles Kinder haben ihren Ballführerschein gemacht. Hier wurden die Grundlagen im werfen, fangen, passen und prellen erlernt. Hier nutzen wir die Sportarten Handball und Basketball um verschieden Einzel-, Partner- und Gruppenübungen zu machen. Anschließend stand das Thema Turnen auf unserem Lehrplan.

Ob Rolle vorwärts. Rolle rückwärts, Handstand, Rad oder der Salto, im Bereich Bodenturnen gab jeder sein bestes und dann ging es weiter an den Geräten. Wir haben Balanceübungen auf dem kleinen und großen Schwebebalken gemacht, Schwungübungen am Reck und verschiedene Sprungvarianten am Trampolin und Kasten.

In unserer kunterbunten Faschingsstunde gab es eine Reise um die Welt – von den Alpen zu den Cowboys und Indianer bis zum Nordpol. Das nächste Thema war dann Fußball. Mit einem großen Stationen-Training lernten die Kids passen, Ball stoppen, dribbeln und das Zielschießen.

Und dann trat eine für uns unvorstellbare und noch nie dagewesene Situation ein. Aufgrund des Corona-Virus mussten wir myPSA und damit auch verbunden unsere Kindersportschule am 17.03.2020 leider schließen. Seitdem warten wir jeden Tag auf die Information, wann wir wieder öffnen dürfen, um endlich wieder zusammen sporteln zu können.

**Wenn alles optimal verläuft, sollten wir wieder am 19.04.2020 öffnen. Hierzu halten wir Euch auf unserer Homepage und auf unsere Social-Media-Seiten immer auf dem Laufenden.**



Um die ausgefallene Zeit wieder rein zu holen und um Euch Eltern vielleicht die eine oder andere Verschnaufpause für „eine Kinderfreie Zeit“ - nachdem ja auch die Schule geschlossen sind - zu ermöglichen, haben wir beschlossen, die Kindersportschule das restliche Jahr durchgehend zu den gewohnten Zeiten weiterlaufen zu lassen.

Dies bedeutet während der Pfingstferien, als auch der Sommerferien, können die Kids wie gewohnt jeden Montag und Mittwoch zur KISS kommen. Darüber hinaus bieten wir auf Grund dieser außergewöhnlichen Situation allen, die in die KISS neu

einsteigen möchten, einen früheren Startbeginn an.

**Alle Neuanmeldungen können schon zum 01.08.2020 starten und nicht wie gewohnt erst zum 01.09.2020.** Auch hier haben die Eltern die Möglichkeit zu Kids über die gesamten Sommerferien (montags und mittwochs) zum Sport zu bringen.

Wir freuen uns darauf bald wieder gemeinsam mit Euch im Post SV zu sporteln!

*Euer KISS-Team  
Heike, Lisa, Manuel, Nicole und Lilli*





## Seien wir Sportvereinsmitglieder doch einmal ehrlich:

Mindestens zweimal in der Woche geht's zum Verein: Kurse, Badminton, Handball, Turnen, Tischtennis, Fitness, Wellness, oder, oder. Meisterschaften oder Seniorenrunde, Leistungssport oder Entspannungskurs, nichts, was es nicht gibt im deutschen Sportverein.

Es stimmt, in früheren Zeiten war schon mal die Dusche kalt oder der Syphon verstopft. Eine regelmäßige Hallenreinigung war eine Wunschvorstellung. Jetzt sind wir ganz neu aufgestellt. Sauber, gepflegt, Kindergrößtagespflege, Kindersportschule, ein annäherndes Komplettangebot. Aber, ist deshalb die liebe Gewohnheit in Gefahr geraten? Nein.

Es gibt immer Licht, eine warme Halle, es gibt sogar einen Trainer, der sich für ein paar Euro fünfzig hinstellt und versucht, was unmöglich ist. Auch die Schiedsrichter werden bezahlt. Zweimonatlich erscheint eine Vereinszeitung, zum Saisonauftakt von Tischtennis kommt ein eigenens Jahresheft, in denen wir uns bewundern, oder ein Text in der Augsburger Allgemeine über angebliche Heldentaten. Wir nehmen das alles wie selbstverständlich hin. Wir haben ja bezahlt. Je nachdem, ob Jugend oder Erwachsene, ob Familie oder Partner, ob Alpine oder Tischtennis, Fitness Classic oder Premium.

Jahrzehntelang ist das gutgegangen. Weil im Hintergrund immer ein paar da waren, die auf- und abschlossen, die sich durch die zunehmende Bürokratie quälten

in ihrer Freizeit, Bälle bestellten, Übungsleiter akquirierten, Spielpläne abstimmten, spärlich besuchte Versammlungen leiteten.

Wenn sie Glück hatten, konnten die meisten Mitgliedsbeiträge pünktlich einzogen werden, oder wurden nach drei Mal anmahnen bezahlt. Aber zum Training und Spiel musste immer alles perfekt sein.

Damit ist es vorbei. Erst mal für ein paar Wochen. Es könnte dauern: Ein paar Monate Balkon-Sport, elend einsames Joggen im Park, Ball oder Toilettenpapierrolle hochhalten im Flur? Das geht schon.

Aber es hat nichts mehr von dem, was Vereinsmitglieder in den Verein zieht. Diese ins Unterbewusstsein gesunkene Lust auf Sport in der Gemeinschaft - namens Teams - oder in einer schönen Gegnerschaft auf dem Platz. Das geht nur miteinander.

[So hat das Rolf Müller, der Präsident des Hessischen Landessportbundes, gemeint, als er in der Frankfurter Allgemeinen Sonntagszeitung von der Solidarität sprach, die der Sport jetzt dringend braucht.](#)

Es geht ihm dabei nicht um die Generosität der Millionäre in kurzen Hosen. Es geht ihm um uns. Um das, was die B-Klassen- oder Kreisligafraktion leisten kann, damit möglichst viel von dem, was vor Corona die Lebenskultur in der Republik bereicherte, auch nach dem Ende des COVID-19 noch existiert.

Es wäre schon was, trotz des „Leistungsausfalls“ dem ehrenamtlichen Sportverein nicht zu kündigen oder Mitgliedsbeiträge zurückzuerlangen. Solidarisch wäre das noch nicht, aber anständig - und klug.

Laut Medien-Information des Bayerischen Landessportverband vom 27.03.2020 steht der organisierte **Sport in Bayern** vor den größten Herausforderungen seiner Geschichte: **„Schäden von mehr als 200 Millionen Euro!“** sind die Auswirkungen der Corona-Pandemie.

Und wieder sind es die vielen Ehrenamtlichen, die stunden- / tage- und wochenlang um das nackte Überleben unserer Vereinslandschaft kämpfen. Eine Vereinslandschaft, die unsere Gesellschaft dringender und nachhaltiger benötigt, als man es vielleicht sich heute vorstellen kann.

Erst wenn sie nicht mehr da sein wird, wenn kein Trainer Dienstag, Donnerstag und am Wochenende sich mehr um die Kids kümmert, erst dann werden die Intelligenten unserer Gesellschaft wieder darüber nachdenken: Ach, war da nicht früher etwas? Gab es da nicht einmal Vereine?

Selbst heute, wo die Ehrenamtlichen im tiefroten Bereich unterwegs sind, sind die schriftlichen Anfragen nach der Beitragserstattung wichtiger, als Worte, wo man helfen kann oder vielleicht nur einmal seinen Respekt und seine Anerkennung zum Ausdruck bringt.



Dr. Dirk  
Lukaszewicz

### Unsere erste Mannschaft bleibt weiter auf Erfolgskurs

Im Hinblick auf das letzte Heimspiel-Wochenende und die zukünftigen Ausfälle innerhalb des Kaders mussten zwei Siege her. In der Hinrunde waren beide Partien durch Spannung und knappe Spiele geprägt.

Unerwartet konnten zwei klare 8:0 Siege gegen TSV Dresden und HSG DHfK Leipzig verzeichnet werden. Der Kader rund um Kapitän Robin Fiedler machte gegen beide Mannschaften kurzen Prozess. Im Spiel gegen den Tabellenvorletzten (TSV Dresden) wurden lediglich zwei Sätze abgegeben.

Ein ähnlicher Spielverlauf zeichnete sich gegen den DHfK Leipzig ab. Nach den Doppelspielen stand es wieder 3:0 für die Postler. Gestärkt durch diesen Vorsprung, wurden die restlichen Spiele mit viel Selbstvertrauen bestritten und gewonnen. Dreisatzspezialist Scheiel musste gegen beide Mannschaften in die Satzverlängerung.

Durch sein starkes Nervenkostüm konnte er schließlich die Punkte für den Post SV sichern. Positiv ist ebenfalls die starke Entwicklung des zweiten Herrendoppels zu bemerken.

Den eigens formulierten Erwartungen konnte die Postler an diesem Wochenende schließlich mit Bravour gerecht werden.

Kapitän Robin Fiedler erwähnt Rückblickend „Die lange Anfahrt aus Sachsen steckte den Gegnern sichtlich in den Knochen, so war das bei uns ja damals auch“.

Die nächsten zwei Spieltage sind Auswärts, gegen Nürnberg und Marktheidenfeld. Es bleibt spannend, ob die Postler mit einer anderen Besetzung wieder überzeugen kann.





## Team 2 auf Punktejagd

Am Wochenende ging es für Team zwei zunächst auswärts gegen den Tabellenzweiten aus München los.

Wir konnten in unserer Stammbesetzung antreten und gingen gleich durch das 1. Herrendoppel mit Michi P. und Michi W. und das Damendoppel von Andrea, die netterweise das Team unterstützte, und Vanessa mit 2:0 in Führung.

Das 2. Herrendoppel von Johan und Marc konnte nach knapp verlorenem erstem Satze das Spiel drehen und holte die 3:0 Führung für unser Team.

Weiter ging es in den Einzeln.

Im Dameneinzel ließ Vanessa ihrer Gegnerin keine Chance und siegte verdient deutlich in zwei Sätzen, auch das Herreneinzel von Michi W., in dem der erste Satz noch verloren ging, gestaltete sich in den Sätzen 2 und 3 sehr deutlich für uns, sodass wir mittlerweile mit 5:0 in Führung lagen.

Johan im 3. Herreneinzel und Michi P. im zweiten Herreneinzel konnten ihre Spiele ebenfalls gewinnen, wo-



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



# Passt.

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

# Was passiert hier eigentlich?



swa City



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

 **swa**  
Energie Wasser Mobilität

# Badminton

bei sich beide Spiele zwischendrin zu wahren Krimis entwickelten.

Zum Abschluss ging es ins Mixed. Hier konnten Marc und Andrea noch einmal alles geben. Der erste Satz gestaltete sich schwierig, doch in Satz 2 kamen die beiden noch einmal ran, verloren am Ende jedoch haarscharf das Spiel.

Eine sehr erfreuliche Leistung, zumal diese Partie in der Hinrunde mit 2:6 an den OSC München ging, diesmal mit einem starken 7:1 an uns.

Am Sonntag ging es in der Früh gegen den SV Lohhof. Beflügelt von den starken Leistungen des Vortages hofften wir auch in dieser Partie auf einen Sieg .

Das Damendoppel von Carmen und Vanessa gestaltete sich zunächst spannend, konnte jedoch mit 21:16 und 21:10 relativ deutlich

gewonnen werden. Auch die beiden Michis gaben alles im ersten Herrendoppel, mussten jedoch beide Sätze in der Verlängerung abgeben.

Im zweiten Herrendoppel mit Marc und Johan gestaltete sich das Spiel wieder etwas einfacher und somit stand es nach den Doppeln 2:1 für uns.

Als nächstes startete Vanessa ins Dameneinzel. Es war ein Spiel auf Augenhöhe gegen Susanne Höfle vom SV Lohhof, mit heiß umkämpften Ballwechseln und dem besseren Ende für den Post SV - 21:16 und 21:17.

Michi Weynand trat gegen Alex Niesner im Einzel an. Satz eins ging noch an den stark aufspielenden Lohhofer, in Satz 2 und 3 konnte Michi sein eigenes Spiel durchziehen und siegte verdient. Auch Michi Pollner konnte sein Einzel klar

in zwei Sätzen heimholen, somit hatten wir den Sieg schon sicher in der Tasche, die Frage war nur, wie hoch der Sieg ausfällt.

Johan machte den 6. Punkt klar, auch wenn er sich zu Beginn recht schwer tat und nun ging es ins letzte Spiel des Tages. Carmen und Marc verloren im Mixed den ersten Satz knapp, kamen in Satz zwei besser rein, lagen lange in Führung, jedoch reichte es am Schluss ganz knapp nicht zum Sieg und das Spiel ging in der Verlängerung verloren.

Insgesamt auch am Sonntag ein toller Sieg mit einem 6:2 gegen den SV Lohhof, mit dem wir in der Tabelle wieder einen Platz gutmachen konnten.

Mit viel Euphorie schauen wir auf das letzte Punktspielwochenende gegen Dillingen und Fürstenfeldbruck.



### Herbe Enttäuschung am 8. Spieltag gegen den TSV Neuhausen Nymphenburg III

Bei herrlichstem Winterwetter, das eigentlich eher zu einem ausgiebigen Spaziergang und Sonne tanzen als zu Hallensport einlud, traten wir am 22.02.20, gegen den TSV Neuhausen Nymphenburg III an.

Unser Team bestand aus: Michael Pollner, Marc Ruhнау, Johan Rohlfing, Markus Hoch, Alice Böckhoff und Vanessa Paquéé und das Team TSV NN trat an mit: Eric Patz, Christian Schlüter, Philipp Schwarze, Wei Han Hauschild, Maria Park Kristensen, Eva Binder und Arne Dieckmann.

Die Stimmung in unserem Team war wie das Wetter bärig. Dieser Spieltag sollte sich jedoch zu einem rabenschwarzen entwickeln, denn

wir wurden direkt nach dem 1. HD von Michael und Marc gegen Eric u Christian sehr unsanft auf den Boden der Realität zurückgeholt.

Michi und Marc blieben zwar am Gegner dran, mussten sich aber in zwei Sätzen geschlagen geben.

Das folgende DD von Alice und Vanessa gegen Maria und Eva wurde im Entscheidungssatz ebenfalls an den TSV NN abgegeben.

Leider ging der Spieltag für uns genauso weiter wie er begonnen hatte. Das 2. HD von Johann und Markus gegen Philipp und Wei Han wurde mit 21:8 und 21:12 abgegeben und auch Michi kämpfte gegen Eric, musste aber leider sein 1. HE im dritten Satz abgeben. Das spannende 2. HE zwischen Marc und Philipp wurde trotz hartem Kampf und vollem Einsatz mit 15:21 und 20:22 verloren.

Das DE zwischen Vanessa und Maria konnte Vanessa zu 18 und

zu 9 für uns entscheiden, während das 3. HE von Johann gegen Arne verloren wurde und passend zum Tag ging auch das Mixed zwischen Markus und Alice gegen die Gegner aus München verloren.

Unser heutiges Endergebnis lautet somit 1:7 und man kann nicht leugnen, dass dies eine herbe Enttäuschung war, an der wir alle zu knabbern hatten.

Doch am Ende bleibt nur ein verlorenes Spiel und die Hoffnung, dass es nächstes Mal wieder bergauf geht.

Ich kann nur sagen, auf geht's Leute - jetzt heißt es noch einmal Gas geben und noch einmal an alle Vereinsmitglieder zu appellieren uns auf den letzten Metern nicht hängen zu lassen.

Wir haben so lange dafür gekämpft um in der Bayernliga zu spielen, da ist ein Abstieg doch wirklich nicht erstrebenswert, aber derzeit zum Greifen nah.





### Raus aus dem Tabellenkeller

Die Vorrunde war für die Vierte Mannschaft eine reine Talfahrt: drei Unentschieden und vier Mal verloren (drei Mal zu 3:5). In die Rückrunde starteten wir mit nur 3 Punkten und als Tabellenletzter.

Beim ersten Spieltag gegen den Koppelpartner TV Augsburg spielten wir wieder Mal nur mit einer Dame und ohne Kapitän (die letzte Phase der Männergrippe). Die Motivation nicht abzustiegen und ein wenig Spielstabilität zu präsentieren waren da und das Team hat ein verdientes Unentschieden geholt.

Am zweiten Spieltag sollten wir gegen Zwei Mannschaften spielen. Der Tabellenerste SG Pfuhl/Ludwigsfeld 1 hat uns in der Vorrunde keine Chancen gelassen und trotzdem haben wir Ambition mindestens ein Unentschieden rauszuholen.

Die Überraschungsgäste aus der Reserve: Stefan und Daniel haben gezeigt, dass sie es noch draufhaben. Unsere Jüngste Fenja hat ihre Einzelmeisterhaft und sicher

gewonnen. Der Mixed von Sandra und Tobias war der letzte Siegestein auf der Spielwaage, der uns sogar einen Sieg gebracht hat - 5:3!

Die ersten 2 Punkte des Spielsaison und gleich gegen die Nr. 1! Vollgeladen ging's weiter gegen TV Senden Ay, die nur mit einem

Punkt mehr vor uns in der Tabelle standen. Die ersten drei Spiele: 1HD Dieter/Stefan, 2 HD Daniel/Tobias und DD Sandra/Fenja haben uns gleich in die gemütliche Lage gebracht, die das Spiel etwas entspannte 3:0 für uns! Danach ging's nur darum wie hoch wir gewinnen werden. Am Ende des Tages die Belohnung: 7:1 und raus aus dem Tabellenkeller – von Platz 8 auf Platz 5!



**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



Kilian Kupke

Hallo und Grüß Gott  
liebe Handballfreunde!

Wieder ist ein „Handball“- Jahr zu Ende und diesmal ist es die erste ganze Handballsaison in der neuen Halle.

Durch eine konstant hohe Beteiligung im Training, zeigt sich natürlich auch im Spiel eine gute Leistung. So ist es logisch, dass die Saison 19/20 bis dahin mit einer der Besten der letzten Jahre ist. Mit guten bis sehr guten Leistungen konnte man sich dadurch in der Tabelle etwas nach vorne spielen.

Im gesellschaftlichen Bereich fand im November wieder ein Abschlusssessen statt. Bei diesem Essen tra-

## Wir trauern um unsere Sportkameradin



### Herbert Vetter

**Geboren:** 16.04.1932  
**Verstorben:** 06.03.2020  
**Mitglied seit:** 01.07.1948

**Geehrt für:**  
70 Jahre Mitgliedschaft am 16.03.2018

Ehrenmitglied seit 20.03.2003,  
Abteilungsleiter Handball  
Gründer des „Kinder-Kasperle-Theaters“



...Post-SV Augsburg...

fen sich die (fast komplette) Männermannschaft und auch die Oldies zum Meinungsaustausch. Auch zu unserem Vatertagsausflug mit Besichtigung der Feuerwehr Pfersee sind wieder zahlreiche Mitglieder dabei gewesen.

Zum Schluss möchte ich mich noch bei allen Helfern, Unterstützern und Sponsoren für ihr Engagement be-

danken. Dies gilt ganz besonders für die Trainer, bei Dominik als 2. Vorstand und dem Kampfgericht bei den Spielen.

Bedanken möchte ich mich auch bei der Vorstandschaft für die Unterstützung der Handballabteilung.

*Mit sportlichen Grüßen*  
Kilian Kupke  
Abt. Handball



100  
Jahre  
EL

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

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

## Schwimmen



Bernd  
Zitzelsberger

### Regina Bauer und Tobias Kutschker sind unsere neuen Vereinsmeister

Katharina Buchner und Bernd Zitzelsberger Vize

Bei der Vereinsmeisterschaft im Schwimmen konnte sich unser Abteilungsleiter Bernd Zitzelsberger über rund 100 Schwimmerinnen und Schwimmer freuen, eine abermalige Steigerung nach etwa 40 im Jahr 2017 und 80 im Vorjahr.

Die jüngste Teilnehmerin war Clara Ferber, Jahrgang 2014. Sie belegte in 42,64 Sekunden auf 25 Meter Brust auch einen guten 4. Platz bei 11 weiteren Teilnehmerinnen, die alle bis zu zwei Jahre älter waren als sie.

Die neuen Vereinsmeister heißen Regina Bauer (2004) und Tobias Kutschker (1993). Beide trainieren mehrmals die Woche. Vize wurden Katharina Buchner (1998) und Bernd Zitzelsberger (1970) in der Gesamtwertung, wo die Zeiten über die vier 50-Meter-Strecken Schmetterling, Rücken, Brust und Freistil addiert wurden. Drittschnellste war Pauline Weiß (2002). Johannes Schnur (1998) errang nur neun Hundertstel - also mit etwa 12 Zentimetern Abstand auf 200 Metern - denkbar knapp hinter Bernd Zitzelsberger den dritten Platz.

Familie Grünes gewann die Familienstaffel souverän und mit großem Vorsprung. Bei der traditionellen Siegerehrung kam dann auch der Nikolaus und beschenkte alle Kinder und auch unsere ehrenamtlich engagierten Trainer und den Abteilungsleiter.



Unsere ehrenamtlichen Helfer

**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**



# 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)