04/20 | 32. Jahrgang | 1 B 10359 F

Vereinsmagazin
des Post SV Augsburg e.V.

Nach Corona ... „Wir freuen uns auf Euch!“

myPSA®
Sport Fitness Wellness Gastronomie

Vereins-News
Die Post-Alm
1. Hilfe-Ausbildung
Unsere Neuen ...
Seite 94 bis 99

Aus den Abteilungen
Alpine, Handball, Schwimmen: Start, Anfänger und Ferien
Seite 110-112 | 114-119

myPSA-Info
Kursplan ab 01.09.
Der richtige Einstieg
Neu: Indoor-Cycling
Seite 100 bis 109

Einradfahren
Lisa Hanny, 6-fache Deutsche Meisterin, trainiert in myPSA
Seite 113

„Steht der Vereinssport auf dem Abstellgleis?“

Werte Sportfreunde,
sehr geehrte Damen und Herren!

Corona begleitet uns (leider) weiter und beschäftigt die vielen Mitarbeiter*Innen und ehrenamtlichen Funktionäre mehr, als es der operative Sport je getan hat.

Wer von den 88.348 Sportvereinen in Deutschland (2019) hatte denn jemals zuvor beispielsweise einen Antrag auf Kurzarbeitergeld stellen müssen?

Interessanterweise waren es 2017 laut DOSB noch 89.594 Vereine.

Egal ob wir im Weiteren nun rund 1.250 mehr oder weniger Vereine zugrunde legen, wer musste denn bisher in seinem ehrenamtlichen Engagement Hygieneregeln erstellen und gegenüber Behörden verantworten?

Oder welcher der 41.800 Vereine mit vereinseigenen Sportanlagen (Stand 2016) musste sich dem Thema einer Vorsteuer intensiver widmen, weil plötzlich und aus heiterem Himmel nun verstärkt Sportvereine von den Finanzämtern geprüft werden.

Übrigens nicht nur in Augsburg!

All das sind Herausforderungen und Problemstellungen, die in einem hohen Maße das weitere Verschwinden von Vereinen mit ehrenamtlichen Strukturen forcieren.

Oder ist es vielleicht gar gewollt?

Das speziell die Sportvereine keine richtige Wertschätzung mehr erfahren, kam zunächst etwas schleichend, nur mit den aktuellen Corona-Hilfspaketen wird ein Sportverein gar nicht mehr gewürdigt.

Bei allem Verständnis und Respekt, dass es sicherlich wichtigere Dinge als Sport in Krisenzeiten zu managen gibt und dass auch bei den Maßnahmen korrekterweise vielleicht der Sport nur mit geringerer Priorität behandelt werden kann, darf aber im Ergebnis doch nicht dazu führen, dass er ganz aus dem Repertoire gestrichen wird.

Wo findet man denn aktuell - außer bei der Verdoppelung der Sportförderung von 40 auf 80 Mio. €, wohlbemerkt aber bei rund 4,7 Mio. Mitgliedern in Bayern, im Ergebnis also ca. 8,00 € mehr pro Mitglied und Jahr - nur den Hauch von Corona-Hilfsmaßnahmen für die Sportvereine?

Alleine die behördlich angeordneten Hygienemaßnahmen beanspruchen die 8,00 € im Monat, was aber für ein Jahr ausbezahlt wurde.

Es liegt mir fern Vergleiche zu anderen Einrichtungen und Institutionen herzustellen. Dies ist unprofessionell und hilft keinem wirklich weiter. Aber es sei schon gestattet, dass das sportliche Ehrenamt, welches oft als Herzstück unserer Gesell-schaft von unseren Politikern - insbesondere vor den Wahlen - bezeichnet wird, sich mit dieser marginalen Hilfestellung schon als „fünftes Rad am Wagen“ fühlt.

Die entscheidende Frage bleibt zum Schluss: Wollen wir weiterhin sportliche und ehrenamtlich geführte Organisationen in unserer Gesellschaft haben? Dann sollten wir dies auch mit adäquaten Mitteln wertschätzen.

Und falls das Ehrenamt ausgedient haben sollte, dann wäre es zumindest ein Akt des Respekts, den Menschen rechtzeitig zu sagen, dass sie überflüssig sind.

Ihr Heinz Krötz

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

„Post-Alm“ - vor myPSA

Ab sofort können Sie bei schönem Wetter ein kühles Getränk oder etwas Leckeres zum Essen draußen an der Sonne genießen. Sie erwartet eine kleine, nette Biergarten-Atmosphäre. Thomas Schnörzinger und sein Team freuen Sich auf Ihren Besuch. Die Öffnungszeiten sind bei schönem Wetter Montag bis Freitag, jeweils von 10:00 bis 22:00 Uhr. Bei zweifelhaften oder schlechtem Wetter ist unser Bistro normal geöffnet.

Zur Namensfindung traf sich unsere Vorstandschaft gemeinsam mit Architekt Peter Kögl an einem heißen Sommerabend. Sie entschieden sich im Kollektiv für den Namen Post-Alm.

Interessant war nur, warum der Name „Post-Alm“, warum so einfach?

Der Post SV hatte immer schon eine starke Affinität zu Hütten und Almen. Egal ob früher Bühl am Alpsee

oder heute Rinnen so wurde uns z.B. auch am 04.02.1941, durch den Bezirkskommisar von Weiler im Allgäu, mit dem Kürzel „ST“ nachweislich mitgeteilt, dass durch die Wiedervereinigung mit Österreich am 12.03.1938, das Zollgebäude Hs.Nr. 55 in Steibis dem Post SV gehört und mit Inventarliste übergeben wurde.

Ortwin Stegherr, ehemaliger Abteilungsleiter der Alpinen, konnte uns hierzu historische Unterlagen zur Verfügung stellen.
Vielen Dank auch dafür!

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

Impressum

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 veröffentlicht und archiviert.

Post SV-Stiftung

Max-Josef-Metzger-Str. 5
86157 Augsburg
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

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

Internet

www.postsv.de
www.myPSA.de

Das Vereinsmagazin ist digital im Internet unter www.postsv.de zu lesen.

@PostSVAugsburg
@myPSAaugsburg
@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

Redaktionsschluss

für die Ausgabe (5), Oktober 2020, ist der Freitag, 02.10.2020.

Redaktion

Frank Bregulla
Carolin Villani

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

1.353 davon
349 Jugendliche
610 Gesundheitssport

Stand: 01,08.2020

Bankverbindung:

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

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

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

Und schon wieder ist ein Jahr wie im Flug vergangen und eine schöne Zeit, in welcher man viele neue Erfahrungen gesammelt hat. Doch blicken wir nun erstmals auf Anfang September 2019 zurück. Angefangen hat alles mit einer dreiwöchigen Übungsleiterausbildung in Friedberg, wo ich praktische und theoretische Kompetenzen, zusammen mit einer Gruppe von FSJlern erworben habe, die beim Sport treiben mit Kindern und Erwachsenen einem viel weiterhelfen. Anschließend an diese drei Wochen, habe ich eine Prüfung geschrieben, mit welcher ich den C- Übungsleiterschein erhalten habe.

Ab Mitte September hat dann die eigentliche Arbeit beim Post SV nun endlich begonnen. Dort wurde ich herzlich vom Personal im Empfang genommen und habe mich von Anfang an sehr wohl gefühlt. Des Weiteren wurde mir ein ausführlicher Einblick in das Fitnessstudio, die Kurse und die Kindersportschule gegeben, bei denen ich mich vor allem im sportlichen Sinne aber auch im Umgang mit Menschen weiterentwickelt habe. Auch die Arbeit am Empfang und die Betreuung der Kunden im Fitnessbereich hat mir sehr viel Freude bereitet. Ein Weiterer Teil meines FSJ war die Mittagsbetreuung in der Friedberger Grundschule. Dort bin ich gemeinsam mit den Kindern zum Essen gegangen und habe anschließend mit ihnen auf dem Pausenhof gespielt. Auch die Möglichkeit mit einer kleinen Gruppe an Schülern Sport zu machen, wurde mir dort gegeben. Diese ganzen Erfahrungen im Bereich Sport, Umgang mit Kunden / Kindern und die Zusammenarbeit mit dem myPSA Team haben mich wieder ein Stück weiter zu meinem Berufswunsch Sportlehrer gebracht.

Somit werde ich im September 2020 ein Studium zum Fachlehrer für Sport anstreben. Zusammenfassend war es eine schöne und prägende Zeit beim Post SV, die ich jedem nach seinem Schulabschluss empfehlen kann. Ihr könnt eure ersten Berufserfahrungen sammeln, euch sportlich weiterentwickeln und jede Menge Spaß haben.

Manuel

Manuel Baptist

B4B WIRTSCHAFTSLEBEN SCHWABEN

REGIONAL
UND
RELEVANT.

www.B4BSCHWABEN.de

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

Im Juli absolvierten unsere Trainer/-innen und Rettungsschwimmer/-innen die Erste-Hilfe-Ausbildung bei Daniela Bär und Anton Egetemeir. Diese muss alle 2 Jahre aufgefrischt werden.

Erste-Hilfe ist ein sehr wichtiges Thema und soll auch von Jedem großgeschrieben und wichtig genommen werden!

Gerade in unserem Verein und unserem Beruf ist es sehr wichtig, ja absolute Voraussetzung, denn es kommt eben in Ausnahmesituationen oft nur auf ein „paar Sekunden“ an.

Wir freuen uns, dass unsere Rettungsschwimmer und Trainer alle erfolgreich an dieser Schulung teilgenommen haben.

Wir bedanken uns bei Anton Egetemeir und Daniela Bär für die umfangreiche, hilfreiche und wichtige Schulung bei uns im PostSV.

Ein Abschlusswort: **ERSTE-HILFE** sollte von **JEDEM** angewendet werden - schauen Sie auf sich und Ihre Mitmenschen. In diesem Sinne - bleiben Sie gesund und abschließend noch ein paar Bildeindrücke:

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

Liebe Sportlerinnen, liebe Sportler, mein Name ist Carina Wiedemann, ich bin 22 Jahre alt und seit dem 01. August als stellvertretende Fitnessleitung sowie als Leiterin KISS tätig.

In meinem Studium Sportmanagement und als ehemalige Mitarbeiterin beim Bayerischen Turnverband begegnete ich dem organisierten Sport in den letzten Jahren in wohl all seinen Facetten. Mein Resümee daraus? Sport lebt von Emotionen.

Seit bereits einigen Jahren engagiere ich mich als ausgebildete Übungsleiterin im Bereich Kinder und Jugend. Zu meiner Leidenschaft gehört es, Kinder in ihrer sportlichen, persönlichen und sozialen Entwicklung zu begleiten und ihre Selbstständigkeit in kreativen Trainingsstunden zu fördern.

Selbst bin ich seit über 15 Jahren im Bereich Rhythmische Sportgymnastik/Tanz aktiv und konnte bereits regionale wie nationale Erfolge erzielen. Ich freue mich auf viele neue Begegnungen! Wir sehen uns.

Viele Grüße
Carina

Hallo, mein Name ist Lea Bisle, ich bin 18 Jahre alt und wohne in Kemnat, einem kleinen Dorf im Landkreis Günzburg. Im Juli dieses Jahres habe ich mein Abitur am Ringeisen-Gymnasium Ursberg absolviert. Nun freue ich mich auf das FSJ beim Post SV.

Sportbegeistert schon seit meiner Kindheit fing ich schließlich mit sechs Jahren bei der Tanzgruppe des TSV Burtenbach an. Dank etwas Durchsetzungsvermögen spiele ich mittlerweile auch schon seit sieben Jahren im Verein Fußball. Aber nicht nur auf dem Platz steh ich mit voller Begeisterung, sondern auch gern mal auf dem Berg, egal ob im Winter beim Ski fahren oder im Sommer beim wandern.

Später würde ich gerne auch beruflich etwas in diese Richtung machen wollen.

Ich freue mich meine Begeisterung zum Sport mit euch teilen zu dürfen.

Eure Lea Bisle

INNOVATIV. NACHHALTIG. INDIVIDUELL FÜR SIE.

Wir entwickeln & bauen

Wohlfühlräume, die Behaglichkeit verströmen, CO2 einsparen und Ressourcen schonen. Massiv in Ziegel-, Holz und/oder Hybridbauweise, auf Wunsch als Effizienzhaus Plus und mit BauGesund Zertifikat. Nachhaltigkeit heißt bei asset energieeffiziente und gesunde Hauskonzepte zu entwickeln und zu bauen, die unser Klima schützen – vor, während und nach Fertigstellung. In Zusammenarbeit mit spezialisierten Architekten setzen wir Wohn- und Gewerbeobjekte im vorgegebenen Budgetrahmen um und realisieren auch Fremdentwürfe schlüsselfertig.

Wir bauen für Familien, Senioren, Grundstückseigner, Kapitalanleger und Kommunen.

asset
bauen wohnen gmbh

asset bauen wohnen gmbh
Graf-Bothmer-Str. 8, D-86157 Augsburg
0821 - 22790 - 0, info@asset-gmbh.net
www.asset-gmbh.net

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

Tag	Uhrzeit	Kurs	Raum
Montag	07:30 - 08:15	Fit in den Tag	OG | Inspiration
	09:00 - 10:30	Yoga	OG | Dynamik
	18:30 - 19:30	Indoorcycling (Einsteiger / Fortgeschrittene)	UG | Motivation
	19:00 - 20:00	Bauch-Beine-Po	OG | Dynamik
	19:30 - 20:30	Indoorcycling (Fortgeschrittene)	UG | Motivation
	20:00 - 20:30	Faszientraining	OG | Dynamik
Dienstag	17:00 - 18:00	After Work Fitness	OG | Kreation
	18:00 - 18:30	Bauch Workout	OG | Kreation
	18:30 - 19:30	Zumba-Fitness	OG | Kreation
Mittwoch	09:00 - 10:00	Pilates	OG | Kreation
	10:00 - 11:00	50 + Fit	OG | Kreation
	17:00 - 17:30	Bauch Workout	OG | Kreation
	17:30 - 18:30	Step Workout ***)	OG | Kreation
	18:00 - 19:30	Yoga	UG | Synergie
	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 | Kreation
	19:30 - 20:30	Indoorcycling (Fortgeschrittene)	UG | Motivation
	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 | Inspiration
	18:30 - 19:30	Bodystyling	OG | Inspiration
Samstag	09:00 - 10:00	Bodyforming	OG | Kreation
Sonntag	09:00 - 10:00	Bodyfit	OG | Kreation
	17:00 - 18:00	Bauch-Beine-Po (BBP)	OG | Kreation

***) die markierten Kurse können leider aufgrund der Hygienemaßnahmen nicht stattfinden.
Ebenso bitten wir um Verständnis, dass Kleingeräte, wie z.B. Hanteln, Bänder, Bälle... nicht verwendet werden können und **dass eigene Matten zum Trainieren** mitzubringen sind.

(CR) Pilates steht für Krafttraining am Rumpf sowie das Erlernen der korrekten eigenen Körperhaltung und Aufrichtung des Körpers. Die Mehrzahl der Pilates-Übungen für die unterschiedlichsten Trainingsbedürfnisse, Alters- und Fitnessstufen wird als Bodenübung auf Matten ausgeführt.

Zur Unterstützung dieser Bodenübungen verwenden Pilatestrainer eine Anzahl von Kleingeräten, die zum Teil eigens für das PILATES-Training entwickelt wurden. Sie helfen, Feinmotorik, Koordination und Wahrnehmungsfähigkeit für den eigenen Körper zu verbessern. Die Übungen können in verschiedenen Varianten ausgeführt werden je nach Anfänger oder Fortgeschrittene. Das Training der Tiefenmuskulatur im Becken und in der Taille verbessert die Beweglichkeit. Becken und Schulterbereich lassen sich dadurch noch freier und besser bewegen.

Ziel von Pilates ist es den Rumpf zu stärken und die eigene Körperhaltung deutlich zu verbessern. Durch gezielte Atemübungen wird auch mental der Geist gestärkt und zur ganzheitlichen Entspannung beigetragen.

Pilates findet immer Mittwoch von 09:00 bis 10:00 Uhr statt.

Hi bin Caroline!
Als lizensierte Pilates, Wirbelsäulen- und Faszientrainerin unterstütze ich meine Kollegen im Fitnessbereich. Ich hole die Sportler dort ab, wo sie stehen, egal ob Anfänger oder Fortgeschritten und versuche sie auf ihrem Level zu fordern und zu fördern. Ich freue mich auf die Arbeit und die Trainingserfolge mich Euch.

Training nach Corona ....
(JA) Fällt es dir schwer nach der langen Corona-Pause wieder ins Training einzusteigen? Sich nach einer Auszeit wieder zum Training aufzuraffen kann eine große Überwindung bedeuten. Aber es lohnt sich den inneren Schweinehund zu besiegen - vor allem jetzt, da so langsam wieder Normalität in den Alltag einkehrt und du auch unter Einhaltung der Hygieneauflagen sportlich durchstarten kannst.

Und es gibt auch eine gute Nachricht: Unsere Muskeln besitzen einen sogenannten Memory-Effekt. Wenn sie sich nach einer längeren Trainingspause zurückgebildet haben, kannst du sie jetzt viel schneller wieder aktivieren oder aufbauen.

Deshalb: Sei stärker als Deine stärkste Ausrede!!

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 m² Bürofläche (ab 90 m²) und 2.500 m² Hallenfläche (ab 300 m²) 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
myPSA

Unsere Trainer hinten v.l.n.r.: **Lukas Braun, Caroline Rauser, Nicole Blaimer.** Vorne v.l.n.r.: **Lisa Konietzka** (Leitung) und **Heike Weyer**

Der richtige Einstieg in das Fitnesstraining

(LK) Du möchtest mit dem Fitnesstraining starten oder nach einer langen Pause den richtigen Einstieg finden? Wir haben ein paar wichtige Tipps, die dir den Einstieg oder Wiedereinstieg in das Training erleichtern können.

Aufwärmen der Muskulatur ist ein wichtiger Punkt, der gerne mal zu kurz kommt. Aufgewärmte Muskulatur sind besser durchblutet und können dadurch schneller die Reize der Belastung aufnehmen und dich vor Verletzungen oder Muskelrissen bewahren. Ergometer-Fahrrad, Laufband oder Crosstrainer - die Cardiogeräte eignen sich besonders gut zum Aufwärmen der Muskulatur. Wenn du nicht an einem Cardiogerät starten möchtest, kannst du als Alternative auch 1-2 Aufwärmsätze mit sehr leichtem Gewicht an der Kraftmaschine machen.

Zum Starten ist es immer leichter zuerst die großen Muskelgruppen, wie Rücken, Beine oder Brust in Angriff zu nehmen. Das Training dieser Muskulatur beinhaltet automatisch auch die kleinen Muskelgruppen, wie Bizeps, Trizeps oder Schultermuskulatur. Trainierst du zuerst die kleineren Muskelgruppen z.B. den Bizeps und anschließend deine Rückenmuskulatur, kann diese nicht mehr hundert Prozent geben, da der Bizeps bereits ermüdet ist. So kannst du nicht mehr das Maximum an Gewicht erreichen.

Grundübungen im Krafttraining sind Kniebeugen, Bankdrücken und Kreuzheben. Mit diesen 3 Übungen kannst du fast die komplette Köpermuskulatur abdecken. Beim Bankdrücken ist es die Brustmuskulatur, die Schultermuskulatur und die Trizeps Muskulatur sowie ebenfalls die Rumpfmuskulatur. Mit der Übung Kreuzheben trainierst Du Deinen kompletten Unterkörper sowie die Rückenmuskulatur. Die Arme und Schultern sind ebenfalls mit einbezogen.

Muskelaufbau benötigt Zeit, das heißt vor allem Geduld, Konsequenz und Arbeit. Sollten deine Fortschritte nach ein paar Monaten Training stagnieren, kannst du dein Training durch die Steigerung der Gewichte oder den Einbau von neuen Übungen in deinen Trainingsplan wieder voranbringen. Wichtig ist das du in einer Phase, in der es vielleicht nicht so gut läuft, weiter am Ball bleibst und nicht aufgibst.

Für einen optimalen Muskelaufbau ist die Regenerationsphase sehr wichtig. Der Muskelaufbau findet nicht während der Trainingsphase statt, sondern in der Regenerationsphase, also wenn du dich erholst. Deine Regenerationszeit sollte 48 Stunden betragen bevor du den gleichen Muskel wieder intensiv trainierst. Zu einer guten Regeneration gehört auch ausreichend Schlaf, das bedeutet mindestens sieben Stunden, besser wären aber acht Stunden😉. Ist deine Regenerationszeit nicht ausreichend genug, kann das den Muskelaufbau verhindern.

Wenn du Tipps oder Hilfe bei deinem Training brauchst, steht dir unser Trainerteam *(Bild links)* jederzeit und gerne zur Seite.

Kurstraining - eine reine Frauensache!?

(LK) In den meisten Studios gibt es unbewusst eine Trennung der Geschlechter. Die Männer findet man überwiegend im Freihantelbereich oder an den Kraftmaschinen und die Frauen wiederum in den Kursen oder bei den Cardiogeräten. Doch wieso gibt es diese Trennung? Können die Frauen nicht im Freihantelbereich trainieren und bringt das Kurstraining bei den Männern nichts?

Die verschiedenen Trainingsformen, Krafttraining an Maschinen oder im Freihantelbereich, Ausdauertraining im Freien oder an Cardiogeräten, oder auch Kraft oder Ausdauertraining in Kursen, haben grundsätzlich nichts mit dem Geschlecht zu tun. Bei den meisten Kursangeboten gibt es kein entweder-oder, sondern ein sowohl-als-auch.

Soll heißen: Bei einem Kurs trainierst Du in der Regel nicht nur deine Kraft, sondern gleichzeitig auch deine Ausdauer. Während an den Kraftmaschinen durch eine

geführte Bewegung ein bestimmter Muskel gezielt trainiert wird, können in Kursen über komplexe Übungen mit dem eigenen Körpergewicht die sportmotorischen Fähigkeiten sowie die Koordination, Stabilität und Flexibilität trainiert werden.

Während man sich an den Maschinen allein durch seine Übungen kämpfen muss und die Hemmschwelle zum vorzeitigen Beenden der Übung sehr gering ist, ergibt sich beim Training in der Gruppe ein ganz anderes Bild. Zum einen ist da der Trainer der einen anfeuert und motiviert nicht aufzugeben und zum anderen auch noch die anderen Kursteilnehmer.

Ganz nach dem Motto: „geteiltes Leid ist halbes Leid“ fällt es einem wesentlich leichter durchzuhalten wenn man sieht das man nicht alleine ist. Mit der passenden Musik im Hintergrund gibt das dann noch mal einen richtigen Push!

Ein Vorteil, den das Kurstraining noch mit sich bringt, ist die Effektivität, was den Zeitfaktor betrifft. Bei

60 Minuten Kurstraining trainierst Du auch 60 Minuten, natürlich wird hier auch das Warmup und Cool down mit eingerechnet.

Wenn Du 60 Minuten an Maschinen oder im Freihantel-Bereich trainierst, geht meistens ein großer Teil zum Herrichten und Aufräumen der Gewichte oder aber auch zum Quatschen drauf. Die Effektive Trainingszeit ist dann meist deutlich unter 60 Minuten.

Durch einen Kurs hast Du auch einen festen Termin zum Trainieren und es gibt weniger Ausreden nicht zum Training zu gehen.

Also schau doch gleich in unseren Kursplan und finde heraus welcher Kurs dir am meisten Spaß macht!

Aktuelle Immobilien

Weitblick 1.7 | Hightech Office im Innovationspark Augsburg

Flächen **ab 400 m²** für Büro, Forschung und Entwicklung im Neubauprojekt „Weitblick 1.7“. Gesamt 17.500 m² mit Gastronomie, KiTa sowie Tagungsbereiche mit Alpenblick.

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
myPSA

(CV) Yoga hat nachweislich positiv bewertete Effekte sowohl auf die physische als auch auf die psychische Gesundheit.

Yoga kann unter Umständen verschiedene Krankheitsbilder lindern, etwa Durchblutungsstörungen, Schlafstörungen, nervöse Beschwerden (Angst und Depression) chronische Kopfschmerzen sowie Nacken- und Rückenschmerzen.

Bei den Asanas (Übungen) werden Kraft, Flexibilität, Gleichgewichtssinn und Muskelausdauer trainiert. Beispielsweise verbessert sich durch die Aktivierung von Muskeln, die Sehnen, Bändern, Blut- und Lymphgefäße. Die Rückenmuskulatur wird gekräftigt, was wiederum zu einer verbesserten Körperhaltung führen kann.

Yoga hat auf viele Menschen eine beruhigende, ausgleichende Wirkung und kann somit den Folgeerscheinungen von Stress entgegenwirken. Darüber hinaus kann die mit Atemübungen und Meditation verbundene innere Einkehr genutzt werden, das eigene Verhalten gegenüber den Mitmenschen zu reflektieren, um es positiver zu gestalten.

Unsere Yoga-Stunden finden statt:

Montag: 09:00 - 10:30 Uhr
Trainerin Carolin

Mittwoch: 18:00 - 19:30 Uhr
Trainer Wolfgang **(neue Zeit)**

Im Sommer (Juni bis September) **haben wir im WELLNESS**-Bereich **andere Öffnungszeiten: täglich 13:00 Uhr bis 22:00 Uhr**

(SP) Eigentlich weiß jeder, dass Bewegung wichtig ist. Doch leider scheitern viele oft an Ihrem inneren Schweinehund oder Bequemlichkeit. Zu warm, zu kalt, zu nass, zu dunkel, zu wenig Zeit… Ausreden gibt es genug.

Jede Form der Bewegung sorgt dafür, dass das Herz mehr gefordert wird, mehr leisten muss. Es pumpt schneller, der Druck in den Blutgefäßen steigt an und Sie weiten sich. Das Risiko von Blutgerinnseln in engen Gefäßen sinkt. Trotz der höheren Belastung sinkt der Blutdruck, da das Blut leichter durch die Adern gepumpt werden kann und das Herz so gegen einen geringeren Widerstand arbeiten muss. Regelmäßige Bewegung stärkt und kräftigt so die Herzmuskulatur. Und ein trainiertes Herz kann mit jedem Schlag mehr Blut in den Körper pumpen, effizienter arbeiten und die Durchblutung verbessern.

Auch für die kleinsten Gefäße ist Sport wichtig, denn bei Bewegung werden sie besser durchblutet und die Sauerstoffaufnahme steigt in allen Körperregionen. Schäden in den Blutgefäßen können sich durch regelmäßige körperliche Betätigung sogar zurückentwickeln!

Zudem schützt euch ausreichend Bewegung vor Krankheiten wie Diabetes und Übergewicht. Der Körper verbraucht mehr Energie, der Fett- und Zuckerstoffwechsel wird angekurbelt. Schon regelmäßiger Sport mit moderater Intensität kann helfen, das Herzinfarkt- und Schlaganfall- sowie das Krebsrisiko zu senken. Kurz: Sport ist wichtig für alle lebenswichtigen Vorgänge in eurem Körper!

Wusstet Ihr auch schon, dass Sportler seltener krank sind als Couch Potatoes? Moderate Trainingseinheiten härten ab, stärken die Abwehrkräfte!

Aktuelle Immobilien

Verkauf - Nebau Gewerbeeinheiten zentral in Mering

Die vier Gewerbeflächen zwischen 18 m² und 85 m² stehen ab sofort zum Verkauf. Alle Einheiten verfügen über Parkplätze. Geeignet als Investment oder für Eigennutzer.

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
myPSA

(JA) Liebe Mitglieder, wir freuen uns sehr euch ab September einen neuen Kurs anbieten zu können:

Indoor-Cycling

Diese Kursart ist die beste Kombination aus Fatburning und Fitmacher und ein perfektes Training für Körper und Geist. Es verbessert vor allem deine Ausdauer und Kraft-Ausdauer.

Das Indoor-Bike hat im Gegensatz zu einem normalen Ergometer oder klassischen Fahrrad keinen Leerlauf, sondern ein sogenanntes Schwungrad. Damit ist zwar die Kraftübertragung besser und der Bewegungsablauf runder, aber man muss auch unentwegt treten. Rollphasen wie beim normalen Radeln fallen hier weg und somit ist die Grundaktivität höher.

Aber jeder kann auf seinem individuellen Leistungslevel mitfahren, denn die persönliche Schwierigkeitsstufe am Bike ist einstell- und anpassbar. Zudem ist das Training in der Gruppe ein echter Motivationsbooster. Anstrengung und Entspannung verschmelzen zu einem höchst effektiven Training.

Dank an Peter Wagner

Das Indoor-Cycling im Post SV kann deshalb eingeführt werden, da Peter Wagner (Immobilien AG) selbst großer Fan dieser Sportart ist und dem Post SV unter die Arme greift.

Ferner konnte durch seine Intitiative mit Klaus Max auch ein hervorragender Trainer engagiert werden.

Vielen herzlichen Dank.

An folgenden Tagen wird Indoor-Cycling bei uns angeboten:

Montag
18:30 - 19:30 Uhr:
Ausdauer/Fitness
(Einsteiger/Fortgeschrittene).

19:30 - 20:30 Uhr:
Kraftausdauer/Intensiv
(Fortgeschrittene).

Donnerstag
19:00 - 20:30 Uhr:
Fettstoffwechsel / Ausdauer / Kardiotraining
(Einsteiger/Fortgeschrittene)

Eine vorherige telefonische Anmeldung wird bei Indoor-Cycling aufgrund begrenzter Ressourcen dringend empfohlen.

Hilft regelmäßige Bewegung bei der Heilung von Krebs?

(JA) Diese Frage klärt eine Studie des Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) in Heidelberg.

Erforscht wird, ob regelmäßiges Kraft- und Ausdauertraining bei der Heilung von Krebs helfen kann.

Vor der Chemotherapie werden die Leistungswerte der Krebspatienten analysiert. Während der Studie wird dann kontrolliert, inwieweit Sport und Bewegung in Kombination mit der Chemotherapie einen Einfluss darauf hat, wie schnell der Tumor schrumpft. Deshalb werden die Sporteinheiten der Patienten ganz genau protokolliert und aufgezeichnet.

Bisher wurde beobachtet, dass sich die Patienten emotional und psychisch extrem stabilisieren. Die Wissenschaftler hoffen nun auch auf die Heilungskräfte einer Sporttherapie- das wird zurzeit noch genauer untersucht.

Nähere Informationen zu diesem Thema findest du hier:

https://www.nct-heidelberg.de/das-nct/newsroom/nct-in-den-medien.html

Vogelhaus zum Selbermachen

In dieser Ausgabe haben eine tolle upcycling Idee für euch - ein Vogelhaus aus einer Milchtüte:

Das brauchst du:
- Alte Milch- oder Safttüte
- Acrylfarbe
- Acyllack
- Schere oder Cutter
- Kleber
- Nach Wahl: Knöpfe, Äste, Perlen, Moosgummi, Aufkleber etc.

Zuerst spülst du den leeren Milchkarton gründlich mit Wasser aus. Male die Milchtüte außen mit der gewünschten Acrylfarbe an. Um das Vogelhäuschen wetterbeständig zu machen, kannst du den Karton anschließend mit Acryllack einsprühen. Schneide als nächstes mit einem Cuttermesser oder einer Schere auf zwei gegenüberliegenden Seiten zwei Türen in den Karton - lass dir ggf. von deinen Eltern dabei helfen. Nun kannst du dein Häuschen beliebig gestalten und verzieren. Als letztes steckst du einen Stock als Vogelsitzplatz unter dem Fenster durch den Karton. Das Loch kannst du mit der Scherenspitze durchbohren.

Befülle das Futterhaus aber erst wenn es draußen kalt genug ist. Bis dahin eignet es sich als tollen Blickfang im Garten oder auf dem Balkon.

Viel Spaß beim Basteln!!!

KIDS aufgepasst: Hier ein paar Tipps und Ideen für heiße Ferientage:

DIY: Knete

- 400 g Mehl
- 130 g Kochsalz
- 2 EL (40g) Weinsäure
- Speisefarbe

400 ml Wasser zum Kochen bringen und 4-6 Esslöffel voll Speiseöl hinzufügen. Die Flüssigkeit in die Mehl/Salz/Weinsäure-Mischung einrühren und verkneten. Je nach Konsistenz Mehl oder Öl zusetzen. Zum Schluss beliebige Speisefarbe hinzugeben.

Spielidee für Zuhause: Fliegenklatschen-Federball

Material:
- 2 - 4 Fliegenklatschen (alternativ: mit Klebeband umwickelte Zeitung)
- Lange Schnur
- Lufballon

Eine Schnur wird quer durch das Zimmer gespannt und die Kinder und evtl. die Eltern verteilen sich auf beiden Seiten.

Jede(r) Mitspieler(in) erhält eine Fliegenklatsche als Schläger. Dann wird mit einem Lu\ballon Federball gespielt. Wer keine Fliegenklatsche zur Hand hat, kann sich eine Zeitung zusammenrollen und mit Klebeband umwickeln.

Coole Sommergetränke für Kids:

Gummibärchen-Bowle (8 Gläser)

Du brauchst:
- 40 g Gummibärchen
- ¼ l Orangensaft
- 1 l Apfelsaft
- 1 l Mineralwasser / Kohlensäure

Je zwei Gummibärchen in ein Eiswürfelfach geben und mit Orangensaft aufgießen. Die Eiswürfel einige Stunden gefrieren lassen.

Den Apfelsaft mit Mineralwasser vermischen, die Bärchen-Eiswürfel dazugeben und schmecken lassen!!!

Limetten-Cocktail (8 Gläser)

Du brauchst:

- 8 Limetten
- 8 TL braunen Zucker
- 800 ml Ananassaft
- Crushed Ice

Die Limetten gut abwaschen und in kleine Würfel schneiden. Auf die Gläser verteilen und mit dem Zucker bestreuen.

Mit einem Stößel zerdrücken, damit der Saft austritt. Eis dazugeben und mit Ananassaft auffüllen. Genießen!!!

Imagine

© ROMA Dämmsysteme

Liebe KISS Eltern,

aufgrund der langen Corona-Pause, die wir mit unserer Kindersportschule machen mussten, wird die KISS während den gesamten Sommerferien stattfinden. Ihr könnt eure Kids zu den gewohnten Zeiten zu den Sportstunden bringen.

Wir würden uns sehr über eine kurze Info freuen ob ihr in den Sommerferien zum Sport kommt!

Nach den Sommerferien gehen wir dann nahtlos in das neue KISS-Jahr über.

Wir freuen uns auf Euch!
Euer KISS-Team

Findest Du die Fehler?

Fehlerbild in der Halle

Sitzposition Lisa,
Seilfarbe in der Hand,
Reifentausch am Boden,
Tuchfarbe,
Flaschen - Luftballontausch

Hans Horn

Zweitagestour mit dem Mountainbike im Zillertal

Schwierig war's heuer. Nicht nur wegen Corona. Los ging es mit der Hotelbuchung. Unser geplantes Ziel in Sibratsgfäll hatte keine Zimmer frei. Also mussten wir ausweichen. Das Zillertal wäre ein lohnendes Ziel. Übers Internet ein Quartier gesucht und gefunden. Okay, bei einer Gruppe von 10 Personen und mehr ist das nicht immer ganz einfach. Fündig wurden wir in Gerlos. Nun die dazu passenden Radlstrecken suchen. In der Zwischenzeit fragte das Hotel in Sibratsgfäll nach, ob wir nicht doch kommen wollen. Aber zu einem für uns ungünstigen Zeitpunkt.

Am 17. Juli fuhren wir dann mit den Autos endlich los nach Gerlos. Im Hotel wurden wir freundlich begrüßt und bekamen unsere Zimmer. Und den Abend verbrachten wir im Hotel. Zu der Zeit in Österreich ganz locker ohne Maske und so.

Am nächsten Morgen dann die Räder gerichtet und auf zur Tour. Nach einer rasanten Abfahrt den Gerlospass hinunter bis kurz vor Zell am Ziller folgte der Anstieg hinauf nach Gerlosberg. Immer auf Teer, dafür aber auch immer zwischen 10 und 14 % steil. Danach eine kurze Erholung bevor die Straße wieder bergan zur Rosenalm führte. Dort war es dann an der Zeit eine Pause zu machen. Danach lud uns ein Wegweiser ein, zum Fichtensee zu fahren um dort zu baden. Allerdings bestand hier kein Bedarf, da es bewölkt und nur knapp über 10 Grad warm war. Kurz vor der Kreuzwiesenalmhütte erreichten wir unseren höchsten Punkt. Hier führte der Weg weiter, immer mal bergauf und –ab zur Gerlostalalm. Mittlerweile hatte es angefangen leicht zu regnen. Also runter zum Gerlospass, wo wir im Ortsteil Gmünd wieder auf die Passstraße kamen. Mittlerweile regnete es richtig. Aber wir hatten nur noch ein paar schnelle Kilometer bis zum Hotel und freuten uns alle auf eine warme Dusche. Und das Abendessen in einer Pizzeria unweit des Hotels war auch schon ausgemacht. Mit der warmen Dusche wurde es dann allerdings nichts. Gerade leicht handwarm strömte das Wasser aus dem Duschkopf, egal wie heiß wir stellten. Also kalt duschen und dann unter die Decke zum Aufwärmen. Der Abend in der Pizzeria war dann wieder gut und wir ließen bei gutem Essen und isotonischen Getränken die Tour revuepassieren.

Am nächsten Morgen dann Regen. Und der Wetterbericht war nicht allzu einladend. Also Koffer und Räder eingepackt und ins Karwendel nach Hinterriss. Doch vorher mussten wir noch zahlen. Und das zog sich. Unserer Hotelchefin war es eines Teils sichtlich peinlich, dass die Dusche kalt war. Andererseits war die Abrechnung des ersten Abendessens etwas kompliziert. Letztlich brauchten wir fast eine Stunde bis wir endlich alle unsere Zimmer bezahlt hatten und uns auf den Weg machen konnten.

Im Karwendel schien dann die Sonne. Hatten wir uns verdient. Da nicht nur wir auf die Idee gekommen waren, dass es im Karwendel schön ist, fanden wir erst am dritten Parkplatz ausreichend Platz für unsere Autos. Erst nach Mittag radelten wir nun los hinauf zur Plumsjochhütte. Zuerst am Rißbach entlang und dann den Forstweg hinauf zur Hütte. Mit immer wieder ausreichend Pause kamen wir nachmittags oben

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

an und konnten uns zwei gerade frei werdende Tische reservieren. Nach dieser Rast eine tolle Abfahrt zur Straße. Und dort dann, zwölf Räder hintereinander, eine rassige Fahrt bis zu den Autos. Auf dem Rückweg war dann angedacht, dass wir in Augsburg noch in eine Pizzeria gehen, um den Tag abzurunden. Allerdings brauchten wir über eine Stunde nur für die Strecke vom Walchen- zum Kochelsee. So setzten wir uns in Kochel in einen Biergarten und beendeten dort die Tour bei einem gemütlichen Abendessen.

Anfang August findet dann unsere nächste Tour statt. Zu Fuß, durch das Hölltal über den Klettersteig und Hölltalferner auf die Zugspitze. Davon aber erst im nächsten Heft. Nachdem die Einschränkungen wegen Corona lockerer wurden, treffen wir uns wieder jeden Montag in Leitershofen um dort zu laufen oder walken. Wir laufen um 18:30 Uhr weg. Die Strecken sind so gewählt, dass wir knapp unter einer Stunde unterwegs sind. Danach eine kurze Katzenwäsche am Brunnen mit frischem Leitungswasser. Vor dem Laufen und anschließend in der Pizzeria werden dann auch gemeinsame weitere Unternehmungen ausgemacht.

Was passiert hier eigentlich?

swa City

Laden im App Store

JETZT BEI Google Play

www.dukannstnichtalleswissen.de

swa
Energie Wasser Mobilität

Dürfen wir vorstellen?

Lisa Hanny - amtierende Deutsche Meisterin in der Einzelkür im Einrad-Freestyle, sowie 6-fache Deutsche Meisterin im Einrad-Rennen.

Sie trainiert seit diesem Jahr in unserer kleinen Halle für die WM im August 2021 in Grenoble / Frankreich.

Angefangen hat alles mit einem Weihnachtsgeschenk ihrer Eltern - einem Einrad. Innerhalb kürzester Zeit beherrschte sie das freie Fahren. Nun hatte sie der Ehrgeiz gepackt und sie schloss sich der Einrad-Abteilung ihres örtlichen Sportvereins an und kam zunehmend in den Bereich des Wettkampfsports.

Zu den Wettkämpfen:

Ähnlich wie in vielen Traditionssportarten werden auch im Einrad-Sport Wettkämpfe auf verschiedenen, lokalen Ebenen (Bezirks-, Bayrische-, Deutsche-, Europa-, Weltmeisterschaften) veranstaltet.

Die angebotenen Disziplinen sind dabei unterschiedlich. Lisa selbst starte überwiegend im „Einrad-Freestyle“ in der Halle und in den „Einrad-Rennen“ im Stadion.

Bei Ersterem wird ein Show-Programm, ähnlich dem Eiskunstlauf, einstudiert und mit Kostüm / Musik und schwierigen Tricks inszeniert.

Bei Zweiterem werden die Wettkämpfe ähnlich der Leichtathletik ausgetragen und es finden u.a. 100m-, 400m-, 800m-Rennen, Hoch-/Weitsprung etc. statt.

Doch Lisa hat nicht nur bei den deutschen Meisterschaften abgeräumt. Sie ist ebenfalls 3-fache Weltmeisterin in den Renndisziplinen und mehrfache Europameisterin. Bei Deutschen Meisterschaften liegt die Starterzahl bei ca. 300-350 und bei Weltmeisterschaften bei 2.000-2.500 Teilnehmern. Die stärksten Nationen sind hier Deutschland und Japan.

Nachdem die diesjährige WM Corona-bedingt leider entfallen musste, liegt ihr Fokus nun auf der Saison 2021. Die WM wird voraussichtlich im August 2021 nachgeholt.

Die Vorbereitungen für dieses Event laufen ganzjährig mit einem Trainingsaufwand von ca. 15-20 h/ Woche.

Wir freuen uns sehr, Lisa bei ihrem weiteren sportlichen Weg unterstützen zu dürfen und wünschen ihr natürlich viel Erfolg bei den bevorstehenden Wettkämpfen!!!

Bildmaterial
Konstantin Höhne

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

Das KLASSER
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
Tel. 0821 / 443344

Das KLASSER-Team

14 17

Hacker-Pschorr
MÜNCHEN

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

Kilian Kupke

Handballtraining geht wieder los!

Das Handballtraining findet seit einigen Wochen wieder statt jedoch ist die Unsicherheit bezüglich Corona bei vielen Spielern zu spüren. Einige kommen seit es wieder erlaubt ist, andere, denen sicher kein Vorwurf gemacht wird, trauen sich noch nicht. Trotzdem macht es Spaß endlich wieder einen Ball in den Händen zu haben und mit gleichgesinnten in der Halle zu trainieren. Es ist noch nicht ab zu sehen ob eine reguläre Handball Saison starten kann aber seitens des BHV ist der Start der Bezirksklasse im Oktober vorgesehen. Das erste Heimspiel ist momentan auf den 24.10. terminiert.

Da eine richtige Vorbereitung derzeit kaum möglich ist wird es spannend zu sehen wie sich die einzelnen Mannschaften bei Saisonbeginn präsentieren.

Für alle Handballbegeisterten und die, die es noch werden wollen: Unser Training findet jeden Mittwoch ab 20:00 Uhr in unserer neuen Sporthalle myPSA statt. Wir freuen uns auf jeden Neuzugang!

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

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

Bernd
Zitzelsberger

Liebe Schwimmer*Innen,
sehr geehrte Damen und Herren!

Am 8. Juni 2020 haben sich trotz kühler Witterung mit 14 Grad Lufttemperatur über 30 Schwimmerinnen und Schwimmer von Post SV Augsburg, SB Delphin Augsburg und SV Augsburg insgesamt mehr als drei Stunden lang ins 22 Grad kühle Nass des Bärenkellerbades gestürzt. AL: Bernd Zitzelsberger: „Nach fast dreimonatiger Pause vom Schwimmtraining haben wir uns alle sehr gefreut, endlich wieder in unserem Element Wasser sein zu dürfen. Natürlich war es eine Umstellung: Umkleiden geschlossen, Umziehen im Freien, Duschen geschlossen, Kaltwasserdusche im Freien, Maskenpflicht im Eingangsbereich und in Innenräumen, Hygieneregeln beachten, Abstand halten, auch im Wasser, ... Nach der Schließung des Sportbades für über zehn Jahren war dies nach meiner Erinnerung das erste Mal überhaupt, dass wir uns vereinsübergreifend im Freibad beim Training - abseits von Wettkämpfen - getroffen haben.

Außerdem haben wir jetzt endlich im Bärenkellerbad und im Familienbad Bahnenmarkierungen auf zwei Bahnen am Beckenboden zur Orientierung vor allem beim Kraulschwimmen. Dafür habe ich mich mit Nachdruck beim Sport- und Bäderamt eingesetzt. Zwei Wochen später haben wir dann auch im Familienbad und im Plärrerbad trainieren können und fast alle Trainings, bis auf die Anfängerschwimmkurse - wenn auch mit Einschränkungen - anbieten können.
Wegen der Corona-bedingten Pause konnte ich bei der Stadt erreichen, dass wir das Plärrerbad gut zwei Wochen länger nutzen konnten als im Vorjahr.“Im Verein ist Sport am schönsten!

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

Informationen zu den im März unterbrochenen Anfängerschwimmkursen

Liebe Kinder und liebe Eltern,

leider mussten wir die Anfängerschwimmkurse im März wegen der Corona Pandemie abbrechen. Aktuell planen wir, die Anfängerschwimmkurse am 23. September 2020 im Plärrerbad und am 24. September 2020 im Gögginger Hallenbad fortzusetzen; allerdings werden wir Anfang / Mitte September die dann gültigen Hygiene- und Abstandsregeln auswerten und entsprechend umsetzen. Aktuell bedeutet das, dass im Herbst vermutlich zunächst nur die fortgeschrittenen Kinder im Anfängerkurs weitermachen können.

Sobald wir dazu nähere Informationen haben, setzen wir uns mit allen Kursteilnehmern in Verbindung. Natürlich muss keine neue Anfängerkurs-Zusatzgebühr entrichtet werden. Allerdings ist die Mitgliedschaft im Verein Voraussetzung.

Erst wenn diejenigen Kinder, die ihren Anfängerschwimmkurs im März abbrechen mussten, diesen erfolgreich abgeschlossen haben, können wir sagen, wann, wo und wieviele neue Kinder wir neu in die Anfängerschwimmkurse aufnehmen können.

Mit sportlichen Grüßen

Bernd Zitzelsberger,
Abteilungsleiter

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

Jetzt bewerben und durchstarten!
Erhardt+Leimer Elektroanlagen GmbH

Erhardt+Leimer Elektroanlagen GmbH I Leitershofer Straße 80 I 86157 Augsburg **www.el-elektroanlagen.com**

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

Liebe Schwimmerinnen und Schwimmer,

wie genau wir im September 2020 mit den Trainings in den Hallenbädern wieder starten werden, ist noch nicht klar. Ich werde dazu Anfang September die aktuelle Verordnung zum Infektionsschutz und bis dahin möglicherweise von der Stadt bekannt gegebene Hallenbad spezifische Hygieneregeln auswerten.

Zusammen mit den Trainern und Gruppenverantwortlichen werde ich den Trainingsplan besprechen und deshalb erst kurzfristig bekannt geben. Wenn es bei den aktuellen Hygiene- und Abstandsregeln bleibt, wird das für unser Trainings im September vermutlich vor allem bedeuten:

- Reduzierung der maximalen Gruppengröße auf 8, deshalb teilweise neue Gruppeneinteilung
- vorherige Anmeldung bis spätestens 15 Uhr bei der Trainerin bzw. beim Trainer
- Mindestabstand zu jeder Zeit: 1,5 Meter, Aufschwimmen auch bei Trainingspause verboten
- Deshalb benötigt jede Trainingsgruppe eine 5 Meter breite Doppelbahn
- maximale Gruppengröße: 8, das gilt auch für die Lehrschwimmbecken
- Im Hauptbecken des Spickelbades sind das maximal drei Doppelbahnen, in allen anderen Hallenbädern maximal zwei Doppelbahnen, die gleichzeitig nutzbar sind
- Händehygiene
- Alltagsmaske beim Betreten des Bades und während des Umkleidens
- das aktuelle Verbot in den Bädern:

- Duschen zu benutzen
- Sammelumkleiden zu nutzen
- Haare zu fönen

Vermutlich ist das Fönen der Haare weiterhin nur zu Hause erlaubt, ebenso ist das Umziehen nur in Einzelkabinen oder am Beckenrand erlaubt; Zuschauer sind nicht erlaubt. Ob wir unsere Vereinsmeisterschaft dieses Jahr durchführen werden, steht noch nicht fest. (...)

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

Nach mehrmonatiger Trainingspause haben alle einen gewissen Trainingsrückstand.

Deshalb haben wir dieses Jahr auch im August Training in den Freibädern: Am 1. August trafen sich Simone Ferber, Melina und Regina Bauer und unser Abteilungsleiter Bernd Zitzelsberger mit unserem C-Trainer Johannes Schnur um 7.45 Uhr zum Frühsport vor dem Bärenkellerbad.

Dann wurde eine Stunde trainiert.

Das Becken war mit einer Wassertemperatur von 26,6 Grad fast zu warm...

(...) Die im Herbst gültigen Hygiene- und Abstandsregeln werden durch die jeweiligen Gruppenverantwortlichen und Trainer bzw. über die Homepage kommuniziert.

Sie sind verpflichtend einzuhalten. Darauf hat auch die Stadt Augsburg aus aktuellem Anlass alle Vereine nochmals ausdrücklich hingewiesen. Die Einhaltung wird von den Verantwortlichen und von mir kontrolliert.

Damit trotzdem möglichst alle Trainingsgruppen regelmäßig üben können, überlege ich mir derzeit unter anderem, die Trainingszeiten des Kinderschwimmens gegebenenfalls von 45 auf etwa 30 Minuten zu verkürzen und zwei Kindergruppen nacheinander schwimmen zu lassen. Das ist allemal besser, als wenn wir den Kindern nur noch alle 14 Tage ein Training anbieten könnten.

Aktuell planen wir, dass die Kinder Mitte/Ende September wieder mit den Trainings im tiefen Becken starten, die Fortgeschrittenen der Anfängerschwimmkurse am 23./24. September 2020. Die anderen Gruppen könnten frühestens am 8. September 2020 wieder trainieren.

Danke für Ihr/Euer Verständnis. Wir versuchen, das Beste aus dieser schwierigen Lage zu machen!

Mit sportlichen Grüßen

Bernd Zitzelsberger,
Abteilungsleiter

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

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

Trainiere wann du willst, wo du willst

NEU

Zertifizierte Online-Präventionskurse

Onlinekurs

Wirbelsäulengymnastik für Einsteiger

Tue deinem Rücken was Gutes!

© Nadezhda – stock.adobe.com

© Rido – stock.adobe.com

Onlinekurs

Ganzkörperkräftigung

Stärke deinen Körper – bleibe fit!

Onlinekurs

Gesunde Ernährung – Grundlagen

Iss dich gesund!

© sarsmis – stock.adobe.com

Bis zu 100 % Kostenerstattung von deiner Krankenkasse

Deine Online-Plattform für Ernährungs- und Bewegungskurse

www.mypsa.de

myPSA®