



Vereinsmagazin

des Post SV Augsburg e.V.



Alpine: Zweitages-Tour Richtung Zugspitze



Vereins-News

2. Geburtstag
Unsere Neuen ...
Hauskonzert 14.11.
Seite 122 bis 125

Aus den Abteilungen

Alpine, Ju-Jutsu,
Schwimmen (JHV),
Staatsinstitut
Seite 136 bis 145

Gesundheitssport

Kursplan ab 15.10.
Training mit Herz und
Verstand, FTP & HIIT
Seite 126 bis 135

Imagine

Traditionssport,
Fitness, Wellness,
Bistro, Kiss, Stiftung
Seite 146 bis 159



Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Sportfreunde des Post SV!

Entgegen unseren normalen Gewohnheiten, Feste schön und ausgiebig zu feiern, war unser zweiter Geburtstag geprägt von Vernunft, Abstand halten und Hygieneregeln beachten. So gab es selbst bei so einem großartigen Ereignis, nur ein Glas Prosecco auf Distanz sowie eine kurze Dankesansprache des Präsidenten.

Zwei Jahre ist es schon wieder her, dass unser gelungenes Sport- und Gesundheitszentrum durch Bayerns Sportminister Joachim Herrmann und Oberbürgermeister Kurt Gribl eröffnet wurde.

Interessante, herausfordernde und gleichzeitig spannende Jahre. Während sich die Kindersportschule und der gesamte Gesundheitsbereich trotz der 3-monatigen Zwangsschließung durch die Gesundheitsbehörden kontinuierlich weiterentwickelte, verzeichnen die traditionellen Sportarten leider eher Mitgliedsrückgänge als Stabilität.

Allein durch die Tatsache, dass sich während der Pandemie unsere Abteilung Badminton auflöste und wir somit en-bloc 54 Mitglieder verloren haben, sind wir mit unserem aktuellen Mitgliederstand, von 1.439 und knapp 200 Neumitglieder seit dem Re-Start, wieder fast auf dem Niveau als vor der Corona-Pandemie.

Wir werden zwar unser geplantes Ziel mit 2.000 Mitglieder zum 31.12. nicht mehr erreichen können, sind aber durchaus zuversichtlich, dass wir es in 2021 packen werden.

Unsere letztjährige gelaufene Aktion zu Weihnachten Gutscheine zu schenken, werden wir aufgrund der hohen Akzeptanz dieses Jahr wiederholen. Die ersten Nachfragen sind bereits eingetroffen, was



Geburtstag überlegt und mit Abstand Am 29.09.2020 wurde „myPSA“ 2 Jahre jung

uns bestärkt, dass Gesundheit zu Weihnachten ein tolles Geschenk sein kann.

[Hier drei Varianten zur Auswahl:](#)

Group Fitness

29,00 € für 1 Monat (inkl. 10,00 € Vereinsmitgliedschaft und MwSt.)

Group-Fitness-Mitglieder können alle unsere Kurse von Montag bis Sonntag in Anspruch nehmen.

Fitness Classic

69,00 € für 1 Monat (inkl. 10,00 € Vereinsmitgliedschaft und MwSt.)

Fitness Classic Mitglieder können unser komplettes Fitnessstudio, den vollautomatischen Kraft-Ausdauer-Zirkel und unser umfangreiches Kursangebot in Anspruch nehmen.

Fitness Premium

79,00 € für 1 Monat (inkl. 10,00 € Vereinsmitgliedschaft und MwSt.)

Premium Fitness Mitglieder können zusätzlich noch unseren kompletten Wellness- und Saunabereich nutzen.

Gerne können Sie diesen Gutschein auch für mehrere Monate erhalten. Die Gutscheine sind personalisiert - pro Gutschein kann ein Name genannt werden.

Vorbestellungen via E-Mail unter info@postsv.de wären wünschenswert. Bis zum 24.12.2020 - 14 Uhr können Sie dann die Gutscheine an der Rezeption abholen.

Für weitere Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Wir wünschen viel Spaß beim Verschenken.

Ihr Heinz Krötz





Hallo liebe Sportbegeisterte,

mein Name ist Laura Pelitshev, ich bin 22 Jahre alt und bereichere seit Anfang September das Trainerteam. In Verbindung mit meinem dualen Studium Sport und angewandte Trainingswissenschaften kann ich mein neues Wissen direkt bei der Arbeit im myPSA in die Praxis umsetzen.

Sport ist für mich eine große Leidenschaft, wie man an meinem „Sportlebenslauf“ sehen kann: Ich habe bereits viele verschiedene Sportarten durchprobiert, unter anderem Tanz, Yoga, Schwimmen, Judo oder Kung Fu. Als langjährige Leistungsschwimmerin habe ich an regionalen als auch an internationalen Wettkämpfen erfolgreich teilgenommen, sowie erste Erfahrungen als Schwimmtrainerin gesammelt. Außerdem habe ich bereits als Hip-hop Dozentin und Yogatrainerin in einem Tanz- und Fitnessstudio gearbeitet.

Ich lege viel Wert auf körperliche Gesundheit. Deshalb werde ich mein Bestes geben, den Wünschen der Mitglieder nachzukommen, um gemeinsam die jeweiligen Ziele zu erreichen. Egal ob Leistungssteigerung, Muskelaufbau, Prävention oder Regeneration, oder einfach einen fitten und gesunden Körper, ich unterstütze euch bis wir die gewünschten Ergebnisse erzielt haben!

Laura

Ich bin Moritz Lutzenberger, 18 Jahre alt und bin ab 24. August FSJler beim Post SV. Ich habe dieses Jahr das Abitur abgelegt und stellte mir im voraus die Frage, was ich im darauffolgenden Jahr machen möchte. Nachdem ich noch nicht gleich mit einem Studium beginnen möchte, kam ich schnell auf die Idee ein FSJ zu absolvieren.

Da ich selbst sehr sportlich bin, lag es nahe eine Stelle in einem Sportverein zu suchen. Hierbei kam ich recht schnell zum Stellenangebot beim Post SV und war nach einem Vorstellungsgespräch überzeugt. Ich freue mich auf ein Jahr, in dem ich viele Erfahrungen sammeln kann und dem Verein hoffentlich eine Hilfe sein kann.

Moritz



Wir entwickeln und bauen

**INNOVATIV. NACHHALTIG.
INDIVIDUELL FÜR SIE**

Wir realisieren Ihr Bauvorhaben.

bauen wohnen gmbh
Graf-Bothmer-Straße 8
86157 Augsburg
www.asset-gmbh.net



asset
bauen wohnen gmbh



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 (6),
Dezember 2020, ist der
Donnerstag, 03.12.2020.

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

1.439 davon
410 Jugendliche
642 Gesundheitssport

Stand: 05.10.2020

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

Hauskonzert der „Airding4reeds“

Ein besonderer Konzertabend für unsere Vereinsmitglieder kündigt sich an! Am Samstag, den 14.11.20 um 19:30 Uhr wird das Klarinettenquartett „Airding4reeds“ in unserem Sport- und Gesundheitszentrum für Sie musizieren. Die Klarinetten werden Sie durch die Jahrhunderte und rund um die Welt führen: Meisterwerke der Klassik tanzen Tango mit modernen Kompositionen und werden eine Spur der Begeisterung und Lebendigkeit hinterlassen.

Kulturinteressierten in diesen Zeiten eine Freude zu machen sowie Kulturschaffenden eine Bühne zu bieten – mit diesem Anliegen veranstaltet der Post SV das Live-Konzert. Der Eintritt ist frei und

unseren Mitgliedern vorbehalten. Deshalb erfolgt der Einlass nur über das Bändchen. Im Bistro gibt es die Möglichkeit sich kulinarisch auf den Abend einzustimmen oder ihn ausklingen zu lassen.

Die Durchführung des Abends erfolgt unter Einhaltung der aktuell geltenden Hygienevorschriften.

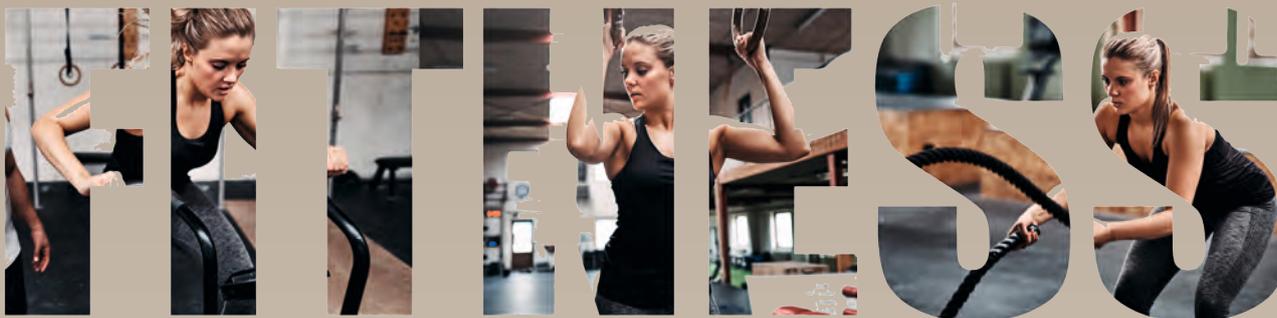
Musikalische Gestaltung, Interpretation und Klangspektrum entdecken sich immer wieder neu, Grenzen der Musik werden überwunden. Wir bedanken uns bereits im Voraus für das Musik-Event des Klarinetten-Quartetts von „Airding4reeds“ und freuen uns auf den Konzertabend!



B4B WIRTSCHAFTSLEBEN
SCHWABEN

**REGIONAL
UND
RELEVANT.**

www.B4BSCHWABEN.de



Tag	Uhrzeit	Kurs	Raum
Montag	09:00 - 10:30	Yoga	OG Inspiration
	18:30 - 20:00	Indoorcycling (mit FTP-Test)	UG Motivation
	19:00 - 20:00	Bauch-Beine-Po	UG Synergie
	20:00 - 20:30	Stretching	OG Dynamik
Dienstag	07:30 - 08:15	Fit-in-den-Tag	OG Inspiration
	08:30 - 09:30	Indoorcycling (mit FTP-Test)	UG Motivation
	16:00 - 17:00	Vitaler Rücken	OG Inspiration
	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
	18:45 - 19:30	TRX-Schlingentraining	UG Innovation
Mittwoch	08:00 - 09:00	Indoorcycling (mit FTP-Test)	UG Motivation
	09:00 - 10:00	Pilates	OG Kreation
	09:00 - 10:00	Wirbelsäulengymnastik	OG Inspiration
	10:15 - 11:00	TRX-Yoga	UG Innovation
	17:30 - 18:00	Bauch Workout	OG Kreation
	18:00 - 19:00	Bodyfit	OG Kreation
Donnerstag	16:00 - 17:00	Vitaler Rücken	OG Kreation
	17:00 - 17:30	Stretching	OG Kreation
	17:30 - 18:30	Indoorcycling - FTP-Test *)	UG Motivation
	17:45 - 18:30	TRX Schlingentraining	UG Innovation
	18:30 - 20:00	Indoorcycling (mit FTP-Test)	UG Motivation
	19:00 - 20:00	Bodyfit	OG Kreation
	20:00 - 22:30	Showtanz	OG Kreation
Freitag	18:00 - 19:00	After Work Fitness	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

*) Der FTP-Test findet ab 12.11. jeden zweiten Donnerstag im Monat statt und ist Voraussetzung aller Indoorcycling-Kurse. Kleingeräte, wie z.B. Hanteln, Bänder, Bälle..., können während der Corona-Pandemie leider nicht verwendet werden. Ebenso sind **eigene Matten zum Training** mitzubringen. An Feiertagen können sämtliche Kurse entfallen!

In diesem Artikel wollen wir euch vorstellen, warum guter Schlaf wichtig für euren Körper ist.

Die Anzahl der Schlafstunden von mindestens 7,5 Stunden / Nacht macht einen guten Schlaf allein nicht aus. Entscheidender ist die Qualität des Schlafes, also der Anteil an Tiefschlaf- & REM-Phasen. In diesen Phasen erholt sich der Körper am besten von einem anstrengenden Tag. Hier finden essenzielle Muskelaufbau- & Reparaturprozesse sowie neuronale Umstrukturierungen statt.

Des Weiteren ist Schlaf ein wichtiger Leistungsfaktor. Denn es wird auch das Immunsystem wieder in volle Leistungsbereitschaft gebracht und psychomotorische Abläufe verinnerlicht. Außerdem werden in der Nacht toxische Verbindungen und abgestorbene Zellen vom lymphatischen System aus dem Gehirn abtransportiert, welche im Laufe des Tages dort entstehen. Durch diesen Prozess ist der Kopf am nächsten Tag wieder voll funktionstüchtig.

Grundsätzlich gilt: Je intensiver die Belastung, desto höher der Schlafbedarf. Dieser kann jedoch nicht pauschalisiert werden, sondern ist bei jedem Menschen individuell.



Studien belegen, dass spätes Training aufgrund der Ausschüttung der Stresshormone Cortisol und Adrenalin schlechten Schlaf verursacht. Diese beiden Hormone, welche für das Training immens wichtig sind, stören die Produktion des Schlafhormons Melatonin.

Die Schlafqualität kann durch das Lesen eines Buches oder hören von entspannungsfördernder Musik vor dem Schlafen, verbessert werden. Diese beiden aktivieren den Parasympathikus, den Teil des Nervensystems, welcher für die Entspannung zuständig ist.

Wohingegen das blaue Licht des Fernsehers oder des Laptops die Produktion von Melatonin reduziert. Folgende Tipps werden dir helfen, einen ruhigen erholenden Schlaf zu haben:

Raum gut abdunkeln, für ausreichend Sauerstoffzufuhr sorgen und eine ruhige Umgebung herstellen sowie fünf Stunden vor dem Schlafengehen kein Koffein konsumieren.

Lukas / Susanna

Aktuelle Immobilien



Neubau Büro- und Produktions-/Hallenfläche in Gersthofen

Der Neubau im gut entwickelten GE-Gebiet wird Ende 2020 bezugsfertig sein. Die insgesamt 2.200 m² Bürofläche (ab 200 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



Welchen Einfluss hat der Puls auf dein Training?

Du bist auf dem Laufband und das Training beginnt, du fängst langsam an und machst dich warm, dein Puls ist ganz normal. Jetzt steigert du die Belastung und wirst immer schneller, dein Puls wird schneller und schneller bis dir das Herz bis zum Hals schlägt. Doch was macht das eigentlich für ein Unterschied, wie schnell dein Puls beim Training ist?

Der richtige Trainingspuls ist eine gute Unterstützung für ein effizientes Ausdauertraining. Richtig ausgeführt und vor allem mit dem richtigen Maß, profitiert Dein Herzmuskel vom Ausdauertraining. Starke Überbelastungen allerdings können durchaus gefährlich werden. Der Puls ist bei jedem Menschen anders und zeigt präzise das jeweilige Fitnessniveau. Ein Beispiel zur Verdeutlichung: Ein untrainierter junger Mann und eine 50-jährige Joggerin gehen zusammen mit einem Tempo von 8 km/h laufen. Die Belastung ist gleich. Die trainierte Dame misst bei sich jedoch nur einen Puls von 130, während der junge Mann bereits bei einem Puls von 165 angekommen ist.

Doch was bedeutet das jetzt genau? Im Ausdauertraining ist der Puls einer der besten Indikatoren, um dein Fitnesslevel zu bestimmen und dein Training anhand dessen zu orientieren und zu optimieren. Jeder Mensch hat einen individuellen Maximalpuls, der unabhängig von deinem Fitnesslevel ist. Ein untrainierter Mensch wird unter Umständen nie seinen effektiven

Maximalpuls erreichen, weil die Belastung für seinen Körper schon vorher zu groß wird.

Für eine grobe Orientierung dient folgende Formel:

- Männer: 220 – Lebensalter
- Frauen: 226 – Lebensalter

Der Puls kann beim Training in verschiedenen Bereiche „Zonen“ eingeteilt werden - siehe Tabelle unten:

Ruhepuls

Wie der Name schon sagt, liegt der sogenannte Ruhepuls dann vor, wenn Du Dich keiner körperlichen Belastung aussetzt. Er liegt im Normalfall zwischen 50 und 100 Schlägen pro Minute, bei Leistungssportlern zum Teil auch noch niedriger.

Gesundheitszone / Regenerationstraining (50-60 % des Maximalpulses). Besonders Anfänger können sich gut an diesem Bereich orientieren. Es besteht keinerlei Gefahr einer Überlastung und Du solltest ohne Probleme eine Dreiviertelstunde durchhalten. In dieser Zone wird der Sauerstoffverbrauch und -transport im Körper verbessert. Die Energiebereitstellung erfolgt über die Verstoffwechslung von Sauerstoff.

Fettverbrennungszone (60-70%)

Wenn Du bereits eine erste Anstrengung verspürst, Du Dich beim Laufen aber noch ohne Weiteres unterhalten kannst, befindest Du Dich in der Fettverbrennungszone. Ein großer Teil der bereitgestellten Energie wird in diesem Bereich durch die Oxidation von Fett gewonnen. Um einen idealen Effekt zu erzielen, solltest Du mindestens 30 Minuten trainieren.

Aerobe Zone (70 - 80 %)

Die perfekte Zone für Dein Work

Out. Das Herz-Kreislaufsystem muss arbeiten und Deine Ausdauerleistung wird sich schnell verbessern. Der Körper verbrennt mehr Kalorien als in den vorigen Stufen und zieht seine Energie aus den Kohlenhydratspeichern in den Muskeln und über die Fettverbrennung.

Anaerobe Schwellenzone (80 - 90 %)

Den Muskeln steht in dieser Zone nicht mehr genug Sauerstoff zur Energiegewinnung zur Verfügung, der Körper schaltet deshalb auf die anaerobe Energiegewinnung um (Abbau von Glucose), wobei Laktat entsteht. Halte Dich nicht zu lange in dieser Zone auf, weil die Gefahr des Muskelabbaus sehr groß ist!

Rote Zone/Warnbereich (90 - 100 %)

Gefährlich werden kann es in der Roten Zone (dem Warnbereich), den man beim normalen Training vermeiden sollte. Hier setzt eine starke Überlastung des Herz-Kreislauf-Systems ein und gesundheitliche Schäden sind nicht ausgeschlossen. Die starke Ansammlung von Laktat (Milchsäure) im Muskel führt zu einem „Schmerzgefühl“. Irgendwann „macht der Muskel zu“ und stellt seine Arbeit ein. Der Körper greift nur in Extremsituationen auf seine volle Leistungsfähigkeit zurück, Leistungssportler versuchen mit einem Maximaltraining in diesen Bereich vorzustoßen. Für „Normal-Sportler“ ist diese Zone jedoch ungeeignet.

Du kannst dir bei uns jeder Zeit einen Pulsgurt ausleihen, um deine Herzfrequenz beim Training im Auge zu behalten. Gerne helfen dir deine Trainer auch weiter den entsprechenden Puls für dein optimales Ausdauertraining zu ermitteln.

Schwierigkeit	Herzfrequenz	Zone	Ziel
Sehr leicht	50 - 60 %	Gesundheitszone	Förderung der Gesundheit
Leicht	60 - 70 %	Fettverbrennungszone	Aktivierung des Fettstoffwechsels, Verbesserung der Grundlagenausdauer
Mittel	70 - 80 %	Aerobes Training	Verbesserung der Aeroben Fitness, Steigerung der Ausdauerleistungsfähigkeit
Intensiv	80 - 90 %	Anaerobes Training	Verbesserung der Laktattoleranz, Training für max. Leistungszuwachs
maximal	90 - 100%	Wettkampfzone	Verbesserung der max. Leistung und Geschwindigkeit



Bauchmaschine

Diese Form des Crunch trainiert die gesamte Bauchmuskulatur. Das besondere an dieser Übung ist gegenüber sonstiger Crunch-Übungen, den Trainingswiderstand beliebig bestimmen zu können. Durch dieses flexible Einstellen des Gewichts ist diese Übung für Athleten mit jedem Leistungsniveau geeignet.



Crosstrainer

Der Crosstrainer eignet sich gut für das Ausdauertraining oder als Erwärmung für das anschließende Krafttraining. Durch die Verwendung des Crosstrainers werden zahlreiche Muskelgruppen bean-

sprucht. Dadurch, dass die Möglichkeit besteht rückwärts zu laufen kommen noch einige weitere Muskelgruppen hinzu. Je nach Verwendung werden die Muskeln in Beinen, Gesäß, Rücken, Armen und Brust gestärkt.



Abduktion

Durch das nach außen drücken der Beine, mit Gewicht, und das anschließende wieder zusammen führen wird der obere Teil der Hüfte (mittlere Gesäßmuskulatur) sehr effektiv gekräftigt.



Brustdrücken

Wie es der Name schon verrät, bei der Brustpresse wird vor allem die Brustpartie trainiert. Daneben sind

aber auch Teile der Schulter und Arme beansprucht. Hauptmuskelgruppen sind der große und kleine Brustmuskel und der Deltamuskel. Zusätzlich werden diese durch den Trizeps unterstützt.



Latzug

Der Latzug gilt als eine der Grundübungen im Kraftsport. Daher gilt es als beliebtes Gerät für Fitnessanfänger. Am Latzug werden vor allem der breite Rückenmuskel und die unteren Fasern des Kapuzenmuskel trainiert. Auch stark beansprucht werden der große und kleine Rautenmuskel und der große Rundmuskel.



Dehnen ...

Aktuelle Immobilien



Büroflächen im GVZ Gersthofen / Augsburg

In dem hochwertigen Neubau stehen ab sofort 1.900 m² Fläche (**ab 300 m²**) zur Vermietung. Die Grundrisse sind noch individuell gestaltbar. Bezug nach Fertigstellung im Dezember 2020.



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



Um den uns allbekannten Muskelkater zu vermeiden und die Beweglichkeit zu steigern sollte man Dehnübungen für vor und nach dem Training mit in den Trainingsplan aufnehmen. Denn Ziel des Dehnens ist es muskuläre Verkürzungen zu vermeiden, das Verletzungsrisiko zu minimieren, die Beweglichkeit zu verbessern und die Regeneration zu unterstützen.



Bizeps

Hier bei uns im Studio kannst du deinen Bizeps sowohl an verschiedenen Geräten, als auch im Freihantelbereich trainieren.



Beinpresse

Die Beinpresse ist die ideale Übung um den Unterkörper zu trainieren. Die gesamte Po- und Oberschenkelmuskulatur wird dabei aktiviert und beansprucht.



Fahradergometer

Das Ergometer eignet sich, wie auch der Crosstrainer, gut für das Ausdauertraining oder einfach nur

zur Erwärmung. Es simuliert den natürlichen Bewegungsablauf und trainiert ergonomisch verschiedene Muskelgruppen.



Pedalozirkel

Mit Hilfe der vorgeschlagenen Übungen im Koordinationsparcour kann man beispielsweise Verspannungen lösen, die Reaktionsfähigkeit sowie die Stabilisierung verbessern oder die Haltungs- und Bewegungskoordination steigern.

*Bleiben
Sie gesund - mit uns!*



**Im Winter (Oktober bis Mai) haben wir im WELLNESS-Bereich andere Öffnungszeiten:
täglich 10:00 Uhr bis 22:00 Uhr**

Für einen gesunden Körper ist außer Sport und Bewegung auch eine gesunde Ernährung essenziell.

Damit ihr nach dem Training etwas Süßes naschen und euch dabei gut fühlen könnt, habe ich hier ein paar meiner Lieblingsrezepte aufgelistet

Zucchini Chocolate Cake (vegan)

Klingt erstmal komisch, dass Zucchini im Kuchenteig drin ist, aber wenn er dann fertig gebacken ist schmeckt man sie gar nicht mehr raus, und gleichzeitig hat man auch seine Tagesration an Gemüse gesteigert.

Zutaten:

- 1 geraspelte Zucchini (250g)
- 250g Mehl
- 225g Apfelmarmelade
- 100ml Sojamilch (oder eine andere Milchalternative)
- 100g (veg.) dunkle Schokolade
- 15g Backpulver
- 1 Ei Apfelessig
- 1 Prise Salz alternatives Topping: 25g Schoko Tropfen

Zubereitung:

Das Mehl mit dem Backpulver und Salz vermischen. Die Zucchini raspeln, die Schokolade schmelzen, mit Apfelmarmelade, Sojamilch und Apfelessig zu den trockenen Zutaten geben und alles gut verrühren. Bei 180°C Ober-/Unterhitze 30 Minuten backen, die Temperatur auf 160°C runterdrehen und weitere 30 Minuten backen. Den Kuchen komplett abkühlen lassen und genießen. 😊

Protein Powerballs

Diese Proteinbällchen sind ein einfacher und sättigender Snack und eignen sich auch sehr gut zum Mitbringen auf Partys, Picknicks, Treffen etc.

Zutaten für 5 Stück:

- 50g Magerquark
- 20g zarte Haferflocken oder Instant Haferflocken
- 25g Proteinpulver
- 20g Streusel (hier kann man nehmen was man möchte, ich benutze oft Kakaopulver, Schokostreusel, Kokosstreusel, Leinsamen, Chiasamen, etc.)

Zubereitung:

Alle Zutaten außer die Streusel vermengen (man denkt erst das klappt nicht, aber es vermischt sich mit der Zeit alles gut) und für 2 Stunden in den Kühlschrank legen. Herausnehmen und mit feuchten Händen kleine Kugeln rollen. Die Kugeln in den Streuseln rollen und fertig sind die Powerballs. 😊

2-Zutaten Kekse (vegan)

Wie der Name schon verrät, braucht man für diese Kekse nur zwei Zutaten. Einfacher geht's kaum.

Zutaten:

- 3 reife Bananen
- 240g Haferflocken

Zubereitung:

Bananen mit einer Gabel zerdrücken. Mit den Haferflocken zu einer klebrigen Masse verrühren, zu Keksscheiben formen und bei 175°C Ober-/Unterhitze ca. 20 Minuten backen.

Laura Pelitschev

Aktuelle Immobilien



Laden- und Büroflächen im HELIO Center am Augsburger Hbf

Im neu gestalteten HELIO Center stehen mehrere Flächeneinheiten (ab 27 m²) zur sofortigen Vermietung. Die Einheiten können nach Mieterwunsch angepasst werden. Die optimale Sichtbarkeit und ein hohes Personenaufkommen machen die Flächen zur Seltenheit.



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



Dein perfekter Trainingsstart im Herbst

Gerade im Herbst möchten viele mit dem Training beginnen oder das Outdoortraining wieder nach innen verlagern. Für einen erfolgreichen Start ist ein zugeschnittenes Trainingsprogramm wichtig, ein Trainer, der dich effektiv betreut und motiviert und eine Atmosphäre, in der du dich wohl fühlst.

Diese Tipps können dir deinen Trainingsstart erleichtern:

1. Wenn du lange keinen Sport gemacht hast, empfiehlt sich zu Beginn unser kostenloser Gesundheitscheck. Hier werden mögliche Faktoren geprüft, die dich eventuell bei deinem künftigen Training einschränken. Außerdem legst du mit deinem Trainer deine Ziele und den Trainingsplan fest.
2. Trainiere regelmäßig. Versuche dich mindestens 2 x pro Woche zu motivieren.
3. Wenn du dich unsicher an Geräten fühlst, dann sprich unsere Trainer an. Sie helfen dir gerne dabei effektiv und gesund zu trainieren oder die Ausführung der Übung zu korrigieren.
4. Bringe Abwechslung in dein Training. Probiere z. B. auch unsere Group-Fitness-Kurse aus. In der Gruppe zu sporteln gibt dir oft noch einen zusätzlichen Motivationskick.
5. Achte auf deine Ernährung. Versuche dich ausgewogen und abwechslungsreich zu ernähren.
6. Vergiss die Erholung nicht. Gerade zu Beginn ist Muskelkater wahrscheinlich. Lege also ausreichend Pausen ein oder regeneriere deinen Körper in unserem Wellnessbereich und stärke somit gleichzeitig dein Immunsystem.

Mit diesen Faktoren steht einem guten Start nun nichts mehr im Wege. Gerne kannst du bei einem Besuch einen Eindruck von unseren Räumlichkeiten gewinnen und dich zu unseren Angeboten beraten lassen - wir freuen uns auf Dich/Euch!!!

Viele Menschen befürchten eine 2. Corona-Welle im Herbst und sorgen sich natürlich vor einer Ansteckung mit dem Covid-19-Virus und um die Sicherheit beim Indoor-Sport in Zeiten von Corona.

Doch wie hoch ist das Ansteckungsrisiko im Fitnessstudio? Wenn die folgenden notwendigen Hygieneregeln befolgt werden, ist das Risiko einer Ansteckung minimal.

- Maskenpflicht beim Betreten und Verlassen des Studios, in den Umkleiden und im Ruhebereich der Saunalandschaft beachten!
- Desinfizieren der Geräte und Hanteln vor und nach der Nutzung!
- Abstand halten, Hände waschen, Niesetikette einhalten!
- Personen mit unspezifischen Allgemeinsymptomen, Symptomen einer Atemwegserkrankung oder Kontakt mit Covid-19-Fällen innerhalb der letzten 14 Tagen sind vom Sportbetrieb ausgeschlossen!

Doch auch wir haben selbstverständlich alle Vorsichtsmaßnahmen getroffen. So sind ja schon seit Beginn des Re-Starts einige Geräte gesperrt, damit der Mindestabstand von 1,5 m eingehalten werden kann. Die Group-Fitness-Kurse finden ohne Kleingeräte und mit eigenen mitgebrachten Matten statt. Es stehen genügend Einmal-Wischtücher und Desinfektionsmittel bereit. Das Händewaschen geht im Anschluss zudem kontaktlos mit unseren Dyson-Airblade Wash + Dry. Außerdem findet über unsere moderne Belüftungsanlage ein ständiger Luftaustausch statt. Der Eisbrunnen, die Infrarotkabinen und das Dampfbad im Wellnessbereich sind aufgrund der Maßnahmen ebenfalls noch geschlossen.

Grundsätzlich gilt: Wenn wir alle achtsam und sorgsam miteinander umgehen, dann spricht nichts gegen regelmäßiges Training. Denn Sport tut nicht nur der Psyche gut, sondern senkt auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die wiederum das Risiko für einen schweren Covid-19 Verlauf erhöhen können. Je fitter man ist, desto besser arbeitet zudem das Immunsystem.



Die kälteren Jahreszeiten stehen vor der Tür und mit ihnen Regen, Wind und Schnee. Umso wichtiger, dass das Training jetzt nicht vernachlässigt wird. Ob geübter Sportler oder Anfänger: Sport ist gerade im Herbst und Winter wichtig, um fit und gesund zu bleiben. Aber auch die Ernährung sollte nicht vernachlässigt werden. Sportler sind mit Obst und Gemüse ganzjährig gut beraten. Im Winter sind vor allem Lebensmittel wichtig, die Vitamin C liefern. Dieses Vitamin ist essentiell, es kann vom Körper nicht selbst gebildet werden. Im Gegenzug stärkt es das Immunsystem und die körpereigenen Abwehrkräfte und schützt den Körper so vor Krankheitserregern. Bei Ausdauersportler ist es hilfreich, Lebensmittel zu essen, die kohlenhydratreich einerseits und fettarm andererseits sind. Proteine sind, ähnlich wie bei Kraftsportlern, ein wichtiger Bestandteil des Ernährungsplans. Eine ausgewogene Ernährung hilft zudem dabei, die Trainingsziele zu erreichen und den Körper zu stärken.

Vitamin C reiche Lebensmittel:
Orangen, Kiwi, Hagebutten, Grünkohl, Rosenkohl, rote Paprika

Proteinreiche Lebensmittel:
Hülsenfrüchte (Linsen, Erbsen), Sojaprodukte, Nüsse, Ölsaaten (Sonnenblumen- oder Kürbiskerne), Spinat, Brokkoli, Kartoffeln

FTP Test beim Indoor Cycling

Der FTP Test ist einer der grundlegendsten Werte, wenn es um die Bewertung der Leistungsfähigkeit eines Sportlers geht. Auch in Verbindung mit unserem neuen Kurs Indoor Cycling wird dieser Test durchgeführt. Aber was kann dieser Test überhaupt? „Functional Threshold Power“, sprich die funktionelle Leistungsschwelle. Sie definiert die Leistung, die in Watt gemessen wird, die ein Athlet bei einer gleichmäßigen Belastung über 60 Minuten maximal bis zur vollen Erschöpfung durchfahren kann.

Unsere nächsten Termine sind:

12.11.2020 und 10.12.2020,
jeweils 17:30 Uhr bis 18:30 Uhr.

Im neuen Jahr können die FTP-Test immer jeden 2. Donnerstag im Monat zwischen 17:30 und 18:30 Uhr absolviert werden.

HIIT beim Indoor Cycling

Das High Intensity Training (HIIT) ist eine spezielle Kraft-Trainingsmethode, die die Intensität des Trainings bündelt und auf kürzeste Zeit komprimiert. Ziel dieses Trainings ist es dem Körper das Maximum an Wachstums- und Anpassungsimpulsen zu geben, indem auf äußerte anstrengende Trainingsintervalle in möglichst kurzen Zeitabständen absolviert werden.

Gerade Radsportler, deren Leistungsstand stagniert, können durch HIIT Training in neue sportliche Sphären aufsteigen.

Für die Teilnahme am hoch-intensiven Intervalltraining (HIIT), gibt es ein paar Voraussetzungen:

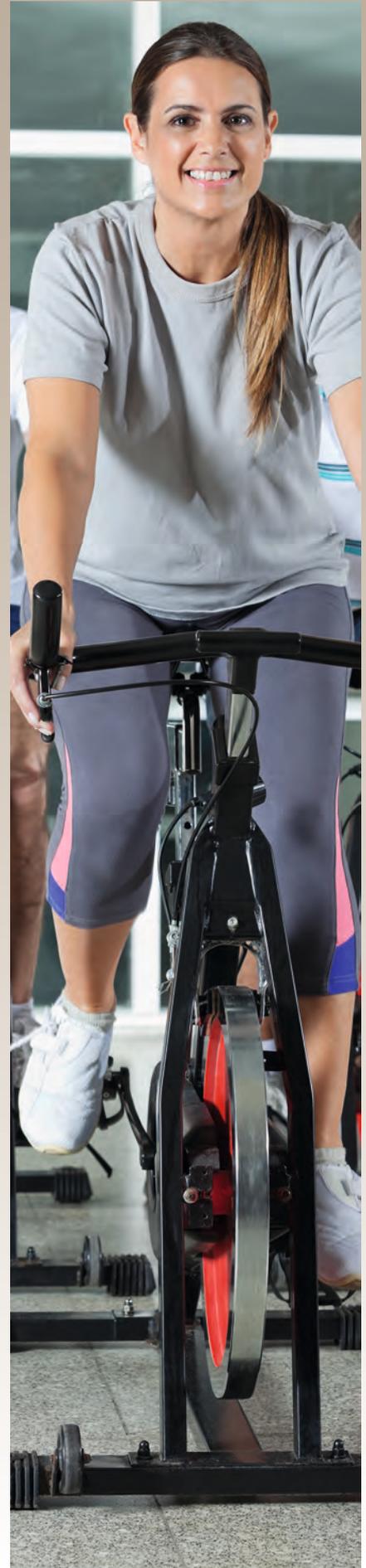
- Pulsuhr.
- mindestens 6 Monate Erfahrung im Ausdauertraining.
- Gesund (kein Infekt o.Ä.).
- FTP-Test.
- kurzes Gespräch zum Kennenlernen mit dem Trainer Klaus Max..

Die Einheiten dauern je nach Intensität zwischen 50 -120 Minuten und starten immer am Sonntag um 10:00 Uhr.

Das Training baut aufeinander auf. Hier die Termine:

- 18.10.2020
- 01.11.2020
- 15.11.2020
- 29.11.2020
- 13.12.2020
- 27.12.2020
- 10.01.2021
- 24.01.2021
- 07.02.2021
- 21.02.2021
- 07.03.2021
- 21.03.2021
- 28.03.2021 Abschluss.

Herzlichen Gruß Klaus



Re-Start der Kindersportschule

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

Augsburgs erste lizenzierte Kindersportschule KiSS startet wieder ins Training. Auch in diesem Schuljahr werden die KiSS-Kinder den Spaß an der Bewegung, am Spiel und am fairen Miteinander erleben. Im Training selbst werden besonders die sensiblen Phasen der motorischen Entwicklung berücksichtigt. Um eine individuelle Förderung der sportlichen, persönlichen und sozialen Entwicklung zu gewährleisten, trainieren die Kinder in kleinen Gruppen.

Grundlage der KiSS ist der KiSS-Lehrplan mit pädagogisch ganzheitlichem Konzept. Unter der Leitung einer hauptamtlichen Sportfachkraft mit abgeschlossenem Studium wird die Selbstständigkeit der Kinder in kreativen Trainingsstunden gefördert. Somit bietet die KiSS Kindern von 2-10 Jahren die Möglichkeit einer sportartübergreifenden motorischen Grundlagenausbildung.

Wir freuen uns auf Euch!



**Der Herbst ist da!
Eine Entdeckungsreise in der Mini-KiSS**

Kastanien sammeln, transportieren, rollen - Im September haben wir in der Mini-Kindersportschule spielerisch eine Entdeckungsreise durch den Herbst gemacht. Die Kinder haben Kastanien über wackelige Bänke und eine Mattenrutsche befördert, den Jahreskreis mit seinen vier Jahreszeiten kennengelernt sowie das Leben eines Regenwurms nachempfunden. Kriechen, schlängeln, balancieren, mutig sein - das beschreibt die Mini-KiSS.

In Kleingruppen von maximal 15 Kindern soll die sinnliche Wahrnehmung und die Koordination der Kinder durch Bewegungslandschaften gestärkt und gefördert werden. Die Kinder lernen ihre Möglichkeiten und Grenzen spielerisch, aber auch gezielt kennen.

Die Mini-Kindersportschule bewegt wöchentlich Kinder im Alter von zwei bis vier Jahren immer mittwochs von 14:15 Uhr bis 15:00 Uhr.

Das Ziel ist die vielseitige und spielerische Auseinandersetzung mit Materialien, Musik und dem eigenen Körper. Im Vordergrund stehen Spaß an der Bewegung mit Musik und Rhythmus.

Wir freuen uns auf viele weitere Mini-KiSS-Stunden!

Weitere Infos unter:
<https://mypsa.de/kindersportschule-und-kinderbetreuung/>

Kontakt & Anmeldung:
Tel. 0821/404040,
E-Mail: kiss@postsv.de

Mini-KiSS: 2-4 Jahre (mit Eltern)
Mittwoch 14:15-15:00 Uhr

Blüte-KiSS: 4-6 Jahre
Montag | Mittwoch 15:00-16:00 Uhr

Boom-KiSS: 6-8 Jahre
Montag | Mittwoch 16:00-17:00 Uhr

Power-KiSS: 8-10 Jahre
Montag | Mittwoch 17:00-18:00 Uhr



Kürbis- oder Mumienwindlichter

Wenn du für Halloween noch die passende Deko brauchst, dann zeigen wir dir, wie du sie ganz einfach selbst basteln kannst:

Du brauchst:

- Leere Gläser (z.B. alte Marmeladengläser)
- Acrylfarben und Pinsel
- Haftbare Mullbinden / Fixierbinden
- Wackelaugen
- Kleber, Schere
- Teelichter

Bemale ein Glas mit orangener Acrylfarbe und lass es anschließend gut trocknen. Danach kannst du mit schwarzer Farbe oder wasserfestem Stift ein gruseliges Gesicht malen.

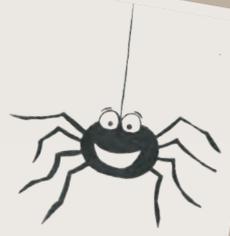
Ein weiteres Glas kannst du mit einer haftbaren Mullbinde umwickeln, das Ende mit Kleber fixieren und die Wackelaugen aufkleben. Selbstverständlich kannst du auch andere Varianten basteln – deiner Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt.

Viel Spaß beim gruseln...



Angst zur Geisterstunde

Es war Mitternacht. Es hatte zur Geisterstunde geschlagen. Auf dem verstaubten Dachboden eines alten Schlosses machte sich eine kleine Gruppe Geister dazu bereit, bis zum Morgengrauen durch die alten Gemäuer zu spuken und mit ihren Ketten zu rasseln.



Autor: Marco Wittler

Sie hatten alles, was sie dafür brauchten, sorgfältig vorbereitet. Die weißen Bettlaken waren frisch gebügelt, die rasselnden Ketten zum rosten in den Regen gehängt. Selbst die Eisenkugeln der Fußfesseln waren auf Hochglanz poliert worden. Es konnte also losgehen. Sie mussten nur noch durch die Wände gehen und die Gänge entlang schweben.

Aber einer der Geister fehlte. Er war aus völlig unbekanntem Gründen nicht am vereinbarten Treffpunkt erschienen. Hatte er etwa die Geisterstunde verschlafen? Hatte er den falschen Weg hierher eingeschlagen oder war er einfach nur unsichtbar geblieben?

„Wo steckst du?“, riefen die Geister immer wieder. Sie suchten in jeder Ecke, bis sie den vermissten Kameraden in einem Schrank fanden. Dort schwebte er, zitterte am ganzen Bettlaken und hielt eine brennende Kerze in Händen. „Was soll das?“, kam schnell die berechtigte Frage auf.

„Wenn ich eine Kerze dabei habe, fürchte ich mich nicht so sehr.“ Ein Geist, der sich fürchtet? So etwas hatte es noch nie gegeben. „Wovor fürchtest du dich denn? Wir sind Geister. Wir müssen gar nichts fürchten.“ Der Geist seufzte, atmete tief durch und antwortete seinen Artgenossen.

„Ich habe Angst, dass ich im Schloss einem Menschen begegne. Ich habe gehört, dass die voll gruselig sein sollen.“

Auch in unserer KISS wird es am 28.10.2020 schaurig-schön. Zu dieser besonderen Halloween-Stunde dürft ihr gerne verkleidet kommen.



Impressionen

aus der KISS ...



Hans Horn

Es ist dieses Jahr alles anders

Okay, wir konnten unsere zweitägige Radtour durchführen und auch unsere Bergtour im Zugspitzgebiet fand statt. Hierzu der Artikel von Hanna und Stefan.

Doch wie geht's im Winter weiter. Sind Skifahrten sinnvoll. Abgesehen davon, dass zur Erzeugung des Schnees viel Energie verbraucht wird und Frau Holle es immer weniger schneien lässt, stellt sich diese Saison noch die Frage, ist es sinnvoll angesichts des Coronavirus, sich in eine Seilbahngondel zu setzen.

Apres Ski wird es wohl kaum geben und der Aufenthalt in geschlossenen Räumen in vielleicht überfüllten Restaurants im Skigebiet erscheint auch nicht für jedermann prickelnd.

Ich habe in unserer Skifahrergruppe eine Anfrage gestartet, wie wir es diesen Dezember mit dem Skio-pening in Ischgl halten sollen. Und die Meinungen gehen sehr kontrovers auseinander. Während einige sich einen Start in die Skisaison mit Einschränkungen vorstellen können, sind andere strikt dagegen und wollen dieses Jahr die Saison entweder ganz ausfallen lassen oder nur auf Ski- oder Schneeschuhtouren gehen. Wir werden sehen.

Geplant ist unser Opening am 9. und 10. Dezember. Da wir bei unserer Unterkunft relativ flexibel sind, können wir hier kurzfristig planen und uns den Betrieb dort einige Zeit ansehen. Die Bierchen im Kuhstall nach dem ersten Skitag wird es aber wohl nicht geben. Des Weiteren hängt unsere Winterplanung natürlich auch davon ab, ob und wieviel Schnee es gibt.

Unsere Freiluftsaion geht Anfang Oktober auch zu Ende und wir tref-



fen uns zur Gymnastik wieder beim Post SV. Bitte jeder daran denken, eine eigene Gymnastikmatte mitzubringen.

Ansonsten wünsche ich euch einen guten Übergang in die Wintersaison, bleibt g'sund und dann bis demnächst in myPSA.

Zwei-Tages-Tour Richtung Zugspitze

Wie von Hans im letzten Vereinsheft angekündigt, stand am 1. August-Wochenende unsere alljährliche Vereinstour auf dem Programm. Pünktlich zum 200-jährigen Jubiläum der Erstbesteigung der Zugspitze, wollten auch wir da rauf.

Zwei Kriterien sollten die Durchführung und den Verlauf bestimmen: Corona und das Wetter. Grünes Licht vom Hüttenwirt René auf der Hölltalangerhütte hatten wir. Aber je näher die Anreise rückte desto düsterer die Wetteraussichten. Am Vorabend der Anreise entschied deshalb die Bergführung (Jürgen und Wolfi), dass der Klettersteig über Brett und Hölltalferner bei den Wetteraussichten für unsere 13-köpfige Seilschaft zu happig würde. Also umgeplant: Am Samstag zügig auf die Hütte, umpacken und dann weiter zur Südlichen Riffelspitze. Den auf allen gängigen Wetterapps ziemlich nass und düster vorausgesagten Sonntag wollten wir dann lockerer angehen: länger liegen und locker absteigen.

Nachdem Wolfgang B. auch wach geworden war und am Park & Ride Platz aufschlug ging's mit mehreren Autos (schade, dass es den Vereinsbus nicht mehr gibt) zum Parkplatz am Eisstadion des SC Rissensee. Elfi war so nett und hatte schon die Tickets für die Zugspitzbahn gelöst. Also Masken auf und das kurze Stück nach Hammersbach gefahren. Das starke Unwetter ein paar Wochen zuvor zwang uns zu einem alternativen Weg, hoch zum Klammhäusl. Durch die Höllentalklamm führte uns schon die kleine Tour im vergangenen Jahr. Aber jedes Mal finden sich neue Blicke und Eindrücke. Und toll, mit welchem Schuhwerk und Klamotten so mancher Tourist den Steig durch die Klamm wagt.

Bei trocken-heißen Temperaturen hatten wir ab und an Zweifel, ob die diversen Wetter-Apps uns nicht foppen wollten. Nun gut: Auf der Hütte wechselten die ersten Weizen und Buttermilch(s) gegen Geld den Besitzer. Dann ging es los Richtung



Riffelspitze. Auf halber Höhe ließ dann Jürgens kassandrische Weisung „... die Wolken bauen sich auf...“, dann die ersten aus der Gruppe mit Aussicht auf Kaffee, Russen (oder neuerdings besser: Zitronenlimo-Weizen) und einen

Platz an der Sonne zur Hütte umdrehen. Und glatt hatten sich hinterlistige Wolken –gut versteckt- hinter den Waxensteinern- in Stellung gebracht. Mit ein, zwei ordentlichen Donnern hatten sie jene, die weiter aufstiegen, doch noch vorgewarnt,



PSD Bank
München eG

Mehr unter: www.psd-muenchen.de

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

Die Bank passt zu mir.

Passt.

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



sodass ein geordneter aber flotter Rückzug der verbliebenen Gruppe drin war. Der Wettergott war am Ende noch gnädig und legte mit einem mächtigen Schlagregen erst los, als alle in der Hölltalangerhütte waren. Bei ein paar Heiß- und Kaltgetränken schauten wir dem Regen zu und freuten uns auf den Abend. Nach Dusche und kleineren Restaurationsarbeiten fanden wir uns zum Drei-Gänge-Abendessen ein. Und ein paar Bier und Viertel sollen es angeblich auch gewesen sein. Beim Frühstück am nächsten Morgen wurde noch kurz sinniert, wer wohl in der Nacht mehrere Festmeter Holz zersägt hatte. Aber letztendlich wurde wohlwollend der Mantel des Schweigens darübergelegt.

Die aktuellen Wetteraussichten ließen keine größeren Sprünge zu. Deshalb traten wir ausgeruht und gestärkt den Abstieg an. Nachdem der Stangensteig erst kurz zuvor wieder freigegeben worden war, wagte der Großteil der Gruppe den Weg oben über die Klamm und die spektakuläre Brücke. In Hammersbach blieb noch etwas Zeit für eine nette Einkehr im Café, bevor wir die Heimreise antraten. Inspiriert von den beiden Tagen in den Bergen wurden schon erste Überlegungen für das nächste Jahr angestellt. Wir freuen uns schon alle darauf!

Stefan & Hanna





Dr. Florian
Brandhuber

Veränderungen

Liebe Ju-Jutsukas, liebe Eltern des Kindertrainings,

in den nächsten Wochen wird es zu Veränderungen in der Ju-Jutsu-Abteilung kommen, über die ich euch schon einmal im Vorfeld informieren möchte. Die Änderung betrifft zum einen die Organisation und Leitung der Abteilung und zum anderen die Struktur des Trainings.

Hintergrund ist, dass Lena und Florian ihr Engagement im Ehrenamt reduzieren müssen. Lena ist kurz davor ihre Berufsausbildung abzuschließen und macht ihre ersten Schritte im Berufsleben. Florian muss ebenfalls aus beruflichen und privaten Gründen kürzertreten. Die Folge ist, dass zum Jahreswechsel Lena und Florian nicht mehr als Kinder-/Erwachsenentrainer bzw. Florian zusätzlich nicht mehr als Leiter der Abteilung Ju-Jutsu zur Verfügung stehen können.

Die Leitung der Abteilung Ju-Jutsu wird künftig Maksym Chirkov übernehmen. Maksym ist seit Jahren Mitglied der Abteilung und gerade im Bereich Kampfkunst und Selbstverteidigung sehr bewandert. Neben seinem 1. Dan in Ju-Jutsu trägt er den 1. Dan in Combat Karate und den 1. Kyu in Ju-Jutsu-Do. Zusätzlich ist er First Class Sportsman in Leichtathletik. Seine Ausbildung zum Trainer C Ju-Jutsu wurde Corona-bedingt etwas verzögert, folgt aber im Laufe der nächsten Monate. Maksyms breit gefächertes Fachwissen zusammen mit seiner freundlichen und dynamischen Art ist eine große Bereicherung für die Abteilung und wird für neuen Schwung und Energie sorgen.

Das Erwachsenentraining am Freitag wird künftig teilweise von Maksym übernommen. Florian wird sich hier allerdings mit Maksym als Trainer abwechseln und so der Abtei-



lung weiterhin, wenn auch in einem deutlich geringeren Umfang, zur Verfügung stehen.

Die größte Herausforderung stellt das Kindertraining dar, da hier der Wegfall von zwei von drei Trainern kompensiert werden muss. Maksym wird künftig die Leitung des Kindertrainings übernehmen. Unterstützt wird er dabei von jungen Sportlern, die aktuell ein freiwillig Soziales Jahr (FSJ) beim PSA ableisten. Die Abteilung hat mit der Unterstützung durch „FSJ'ler“ bereits sehr gute Erfahrung gemacht; das beste Beispiel hierfür ist Lena, die ebenfalls beim PSA als FSJ'ler angefangen hat. Neben der personellen Veränderung wird es im Kindertraining ebenfalls eine organisatorische Veränderung geben.



Maksym Chirkov

Das Selbstverteidigungskonzept „Nicht-Mit-Mir!“, welches den kleinen Kindern im Alter von 5-8 Jahren

spielerisch wichtige Aspekte der Selbstverteidigung und Selbstbehauptung vermittelt und Hauptbestandteil des Trainings der „kleinen Ju-Jutsukas“ ist, wird künftig in Zusammenarbeit mit unserer Kindersportschule KISS unterrichtet werden. Über die Auswirkungen dieser Umstellung werden Florian und das Vereinspräsidium die betroffenen Eltern noch in persönlichen Gesprächen informieren.

Eine weitere wichtige Veränderung betrifft das Erwachsenentraining am Montag. Dieses wird zum Jahreswechsel 2020/2021 eingestellt. Das Training der Abteilung Ju-Jutsu wird sich künftig auf den Freitag konzentrieren. Dies ermöglicht Maksym sich neben seinen zusätzlichen Aufgaben beim PSA weiter als Kampfsportler zu entwickeln.

Auch wenn Lena und Florian sich leider aus dem Kindertraining zurückziehen müssen, bedeutet dies noch lange keinen Abschied. Beide werden weiterhin in der Abteilung mittrainieren und präsent sein. Ich freue mich, dass die Abteilung Ju-Jutsu mit Maksym einen überaus kompetenten Trainer hat, der es versteht, sein Wissen und Können auf eine sehr angenehme Art und Weise einzubringen.

Gerade durch Maksyms breit gefächerte Ausbildung kann ich selbst nach knapp 26 Jahren Erfahrung im Kampfsport sehr viel Neues lernen! Vielen Dank Maksym für deinen Einsatz und vielen Dank Lena für deine überaus wertvolle Unterstützung in den letzten Jahren.

Ich freue mich auf die nächsten Jahre mit Maksym und unseren neuen FSJ-lern.

*Liebe Grüße
Florian*



Bernd
Zitzelsberger

Hallenbadsaison

Nachdem unsere sportliche Leiterin und C-Trainerin Leistungssport Doreen Brenner kurzfristig die Chance für einen beruflichen Karrieresprung bekommen hat, wollte sie die sportliche Leitung abgeben und wird nur noch einmal pro Woche die Wettkampfmannschaft trainieren.

Johannes Schnur, C-Trainer Leistungssport, wurde von Bernd Zitzelsberger als neuer sportlicher Leiter eingesetzt. Er ist kein Unbekannter, denn während seines einjährigen freiwilligen Engagements als Bundesfreiwilligendienstleistender war er zuvor schon Trainer der Wettkampfmannschaft.

Tanja Schmitt, ebenfalls im Besitz einer C-Trainer-Lizenz, ist seine Stellvertreterin und wurde nach dem Wegzug von Susanne Hummel als neue Jugendleiterin benannt. Ihre Stellvertreter sind Felix Heiske und Regina Bauer.



Die 18-jährige Lea Bisle aus dem Landkreis Günzburg hat sich entschieden, nach ihrem Abitur am Ringeisen-Gymnasium Ursberg ein freiwilliges soziales Jahr (FSJ) im Post SV Augsburg zu absolvieren.

Seit 23.09. unterrichtet sie mit großem Engagement unsere Kinder im Anfängerschwimmkurs im Plärrerbad. Moritz Lutzenberger absolviert ebenfalls als „FSJ´ler“ ein Jahr im Post SV. Er unterstützt am Donnerstagabend im Anfängerschwimmkurs im Gögginger Hallenbad.

Neuer Jugendvertreter ist Jonathan Weber (siehe eigener Bericht), seine Stellvertreterin ist Lucia Gerst. Julian Brenner ist neuer stellvertretender Schriftführer.

Am 19.10.2020 findet die Jahreshauptversammlung der Schwimmer mit Neuwahlen statt. Die Einladung ist seit einiger Zeit auf der Homepage veröffentlicht und in dieser Ausgabe abgedruckt.

Ich freue mich deshalb, dass die Schwimmabteilung mit Beginn der Hallenbadsaison auch personell durchstarten kann.

Rückblickend möchte ich feststellen, dass es uns in den letzten drei Jahren gelungen ist, wesentlich mehr Trainingszeiten anzubieten und die Mitgliederzahl der Schwimmabteilung fast zu verdoppeln. Besonders danken möchte ich an dieser Stelle Bettina Schmitt, die mich seit rund zwei Jahren auf meine Bitte hin ehrenamtlich und unentgeltlich als Geschäftsführerin und stellvertretende Abteilungsleiterin hervorragend unterstützt und mich von sehr vielen administrativen Tätigkeiten entlastet.

Außerdem gilt mein besonderer Dank an Doreen Brenner (*Bild Mitte*) für ihr großes Engagement in den letzten Jahren als sportliche Leiterin und Trainerin, insbesondere auch beim regelmäßigen Training der Wettkampfmannschaft, das sie gemeinsam mit Franzi Hammel, Jo-





**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

hannes Schnur und Armin Heller geleitet hat, und der Planung des schönen Trainingslagers im Herbst 2018 in Österreich, bei dem ich mich selbst - nach längerer Trainingspause - sehr gut und gezielt für meine eigene erste Teilnahme an den deutschen Meisterschaften der Masters in Hannover vorbereiten konnte.

Danke für Deine vielen guten Hinweise im Training! In die neue Hallenbadsaison sind wir coronabedingt „mit angezogener Handbremse“ gestartet, soll heißen: nicht ganz so wie im letzten Herbst. Ich bin aber froh, dass wir überhaupt in die Hallenbäder können - das war nach der Entwicklung im Frühjahr keineswegs sicher. Wegen der von der Stadt Augsburg verfügten

Beschränkungen (im Gögginger Hallenbad dürfen nur noch 30 Personen gleichzeitig ins Hauptbecken, im Plärrerbad 31 und im Spickelbad 41) haben wir die Zahl der Kinder- und Jugendgruppen fast verdoppelt. Ansonsten hätten einige Kinder nur noch alle 14 Tage zum Training kommen können.

Für mich hat die Jugend jedoch Priorität, einschließlich der Anfängerschwimmkurse und alles Kindertrainings. Die Erwachsenen bzw. Eltern bitte ich deshalb um Verständnis, dass es bei deren Trainingszeiten Einschränkungen und zeitliche Verschiebungen geben musste. Ich bin jedoch davon überzeugt, dass wir mit unserem Konzept auf dem richtigen Weg sind und nach dem gelungenen Start im September

eine gute Hallenbadsaison bekommen werden.

Abschließend auch ein Dank an unseren Präsidenten Heinz Krötz, der die erforderliche Neubeschaffung zahlreicher Schwimmbretter und -nudeln für unsere Anfängerschwimmkurse und die Kinder- und Jugendtrainings unterstützt hat. Gerne stehe ich für weitere drei Jahre als Abteilungsleiter zur Verfügung und würde mich auf unsere weitere Zusammenarbeit freuen.

Mit sportlichen Grüßen
Euer


Bernd Zitzelsberger

Einladung zur Jahreshauptversammlung Schwimmen

Datum: Montag, 19.10.2020, 19.00 Uhr
Ort: Post SV Augsburg e. V.,
Max-Josef-Metzger-Str. 5, 86157 Augsburg

Tagesordnung:

1. Eröffnung und Begrüßung
2. Genehmigung der Tagesordnung
3. Bericht des Abteilungsleiters Bernd Zitzelsberger
4. Bericht der Geschäftsführung Bettina Schmitt
5. Bericht des sportlichen Leiters Johannes Schnur
6. Bericht der Kassiererin Karen Beckert
7. Aussprache zu den Berichten
8. Neuwahlen folgender Funktionsträger:
 - a) Abteilungsleiter/-in
 - b) Stellvertretende(r) Abteilungsleiter/-in
 - c) Sportliche(r) Leiter/-in
 - d) Stellvertretende(r) sportliche(r) Leiter/-in
 - e) Jugendleiter/-in
 - f) 1. Stellvertreter/in Jugendleiter/-in
 - g) 2. Stellvertreter/in Jugendleiter/-in
 - h) Kassierer/-in
 - i) Jugendvertreter/-in
 - j) Stellvertretende(r) Jugendvertreter/-in
 - k) Schriftführer/-in
 - l) Stellvertretende(r) Schriftführer/-in
 - m) Vertreter/-in Anfängerschwimmkurs (je Bad) und Stellvertreter/-in
 - n) Vertreter/-in Masters und Stellvertreter/-in
 - o) Vertreter/-in Triathlon und Stellvertreter/-in
 - p) Vertreter/-in Breitensport und Stellvertreter/-in
9. Wahl der Delegierten und der Ersatzdelegierten

10. Anträge
11. Verschiedenes und Ausblick
 - Aus- und Fortbildung:
 - Erste-Hilfe-Kurs
 - Rettungsschwimmer
 - Kampfrichter- und Weiterbildung
 - Trainer
 - Trainingslager
 - Wettkämpfe: Vereinsmeisterschaft u. a.

Anträge zu Top 10 sind bis spätestens 05.10.2020 per E-Mail über schwimmen@postsv.de an die Abteilungsleitung zu richten.

Wegen der aktuellen Corona-Situation ist eine Voranmeldung per E-Mail bis spätestens 19.10.2020 15:00 Uhr an schwimmen@postsv.de mit Angabe der Kontaktdaten (E-Mail + Tel. oder: Anschrift) erforderlich. Auf die Beachtung des aktuellen Hygienekonzeptes für myPSA wird hingewiesen, einschließlich eventueller aktueller Aushänge und Anweisungen. Es gilt grundsätzlich die Verpflichtung im Gebäude eine Mund-Nase-Bedeckung (Maske) zu tragen.

Ob die Maske während der Versammlung abgenommen werden darf, wird in Abhängigkeit des Infektionsgeschehens, aktueller staatlicher oder städtischer Verordnungen vor Ort entschieden. Unabhängig vom Tragen der Maske ist ein Mindestabstand von 1,5 Metern zu allen Personen, die nicht im selben Haushalt wohnen, zu jeder Zeit einzuhalten.

Pauline Weiß und Jonathan Weber ausgezeichnet

Pauline Weiß und Jonathan Weber wurden von Bernd Zitzelsberger für ihr ehrenamtliches Engagement in der Kinder- und Jugendarbeit in der Schwimmabteilung des Post SV Augsburg ausgezeichnet.

Zitzelsberger dankte der Jugendvertreterin Pauline Weiß für ihr langjähriges Engagement als Jugendvertreterin, Trainerin und Gruppenleiterin des Kinderschwimmens im Plärrerbäd. Wegen ihres Studiums außerhalb von Augsburg steht sie ab Oktober dem Verein nicht mehr zur Verfügung. Bei Jonathan Weber bedankte er sich für dessen Engagement im Rahmen des freiwilligen „Change in“ Programms:

Das Schüler-Mentoren-Projekt - Jugend engagiert sich in Augsburg! Der Pferseer Jonathan Weber ist auch weiterhin ehrenamtlich im Anfängerschwimmkurs und dem Kindertraining engagiert.

Er trainiert selbst in der Wettkampfmannschaft. Von Zitzelsberger angesprochen, ob er das Amt des Jugendvertreters übernehmen möchte, zögerte er keine Sekunde. Wir freuen uns, dass wir viele engagierte junge Leute im Verein haben!



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

Jetzt bewerben und durchstarten!
Erhardt+Leimer Elektroanlagen GmbH

Imagine

© ROMA Dämmsysteme



Das Staatsinstitut Augsburg beim Post SV

Vielleicht haben Sie schon mal den ein oder anderen Sportler im Dress mit der Aufschrift „Staatsinstitut Augsburg“ in den Räumen des Post SV angetroffen.

Mit Sicherheit haben Sie sich dabei gefragt, was eigentlich ein „Staatsinstitut“ sein soll, warum es ein solches in Augsburg gibt und vor allem, was es mit dem Post SV zu tun hat.

Gerne nutzen wir die Gelegenheit, uns vorzustellen:

Seit dem Jahr 2008 ist es möglich in Augsburg, genauer gesagt am „Staatsinstitut für die Ausbildung von Fachlehrern“ das Fach Sport zu studieren. Hier kann man sich (in Kombination mit anderen Fächern) in vier Ausbildungsjahren zum Fachsportlehrer im Bayerischen Schuldienst ausbilden lassen.

Mit der Qualifikation der Mittleren Reife und einem Eignungstest können sich junge und jung gebliebene Menschen bei uns bewerben. Eine praxisnahe Ausbildung mit sporttheoretischem Hintergrund bilden unsere Eckpfeiler. Der Schwerpunkt des späteren Berufs ist dann der Unterricht an der Mittel- und Realschule.

Da wir in den letzten Jahren immer mehr Zuspruch bekommen haben, waren wir auf der Suche nach einer angemessenen Ausbildungsstätte für unsere angehenden Sportlehrer. Mit Freude dürfen wir nunmehr im zweiten Studienjahr die professionellen Möglichkeiten des Post SV mitnutzen.

Gerne können Sie uns bei Fragen oder auch Interesse an der Ausbildung am Staatsinstitut ansprechen! Kontakt:

www.fachlehrer.org oder
volker.winkler@fachlehrer.org

oder: Einfach nach einem Dress mit der Aufschrift „Staatsinstitut Augsburg“ Ausschau halten.





Sport ist lebendig, in ständiger Bewegung und kontinuierlicher Weiterentwicklung! Ein Sportkonzept entsteht daher nicht auf dem Reißbrett, sondern basiert im Wesentlichen auf Erfahrungswerten, sportwissenschaftlichen Erkenntnissen, best practice, welche sich in einem Wechselspiel von gezielten Maßnahmen und deren Evaluierung sukzessive entwickeln.

Viele Fragen des „Sports vor Ort“ sind angesichts struktureller Krisen der öffentlichen Haushalte und verschärfter Verteilungskonflikte sowie zunehmender gesellschaftspolitischer Herausforderungen, als Beispiel sei der demographische Wandel genannt, aktueller denn je.

- > Welche Sportangebote werden zukünftig benötigt und zu welchen Zeiten nachgefragt?
- > Welche Sportstätten brauchen wir, wenn ein Sportverein Partner einer Ganztagschule wird?
- > Wie kann die zentrale Rolle der Sportvereine in der Gesellschaft wieder gestärkt werden?
- > Wie können Potenziale bei immer weniger finanzieller Mittel und ehrenamtlichen Helfern, umfassender, interessanter und für die heutige Gesellschaft effizient gestaltet werden?



Wir, der Post SV, beschäftigen uns seit nun rund 15 Jahren mit diesen Themen und versuchen dieser Dynamik mit unserem Slogan „ein Verein zwischen Tradition und Trend“ konstruktiv zu begegnen.

Ein Projekt daraus ist nun mit myPSA realisiert worden:

Das innovative Sport- & Gesundheitszentrum in Augsburg, welches auf die meisten formulierten Fragen der Gegenwart und der nahen Zukunft bereits Antworten liefert.

Traditionssport

Unser 1927 gegründete Post SV wurde bereits nach wenigen Monaten ein sogenannter Mehrspartenverein, der seinen Mitgliedern grundsätzlich die Möglichkeit bietet, alle Abteilungs- und Spartenangebote zu nutzen.

Über das klassische, abteilungsorganisierte Vereinsangebot hinaus können heute mittels Sonderbeitrag alle Mitglieder auch im modernen Fitnessstudio trainieren, im Wellnessbereich relaxen und die Kinder können in die Kindersportschule.

Für uns gilt das Motto:
„Ein Verein zwischen Trend und Tradition“

*„Auf der Welt gibt es nichts, das sich nicht verändert, nichts bleibt ewig so, wie es einst einmal war.“
 Dschungel Dsi*





Du suchst kompetente Betreuung?

Du hast Lust Deinen Körper herauszufordern?

Dein Erfolg ist unsere Motivation!

Du willst Deinen gesamten Körper fit, athletisch und gesund halten? In unserem Fitness-Studio, mit teils vollautomatischen Geräten und digitaler Trainingssteuerung, findest Du Antworten auf all Deine Wünsche. Unsere spezialisierten Trainern stehen Dir als kompetente Ansprechpartner jederzeit zur Seite und ermöglichen Dir im höchsten Maß individuell zu trainieren, damit Du den bestmöglichen Trainingserfolg erzielen kannst.

Nach einem sorgfältigen Eingangstest mit Körperanalyse kannst Du mit dem für Dich speziell erstellten Trainingsplan im Fitness-Studio auf mehr als 600 m² Fläche Deine Muskeln und Dein Herz-Kreislauf-System trainieren.

Cardio- und Krafttraining
Vollautomatischer Kraft-Ausdauer-Zirkel
Pedalo® Koordinationsparcours
extrafit® Beweglichkeitstraining
digitale Trainingsüberwachung
Körperanalyse und Gesundheitscheck
Persönliche Betreuung

Trainerpräsenz: Mo.-Fr. 09:00 - 21:00 Uhr
 Sa. | So. | Feiertage 09:00 - 17:00 Uhr



Was hast Du für Ziele?

Möchtest Du Gleichgesinnte treffen?

Möchtest Du Fit werden und Fit bleiben?

Kurz gesagt: Du willst gemeinsam mit unseren top ausgebildeten Trainern und anderen Sportbegeisterten Deine Ziele erreichen? Dann besuche eines der über dreißig Group-Fitness-Angebote und lasse Dich von unseren engagierten Trainern und der Gruppendynamik mitreißen!

Egal ob Rückenfitness, Herz-Kreislauf-Training, Aerobic, Figur-Training, TRX®, Zumba oder Entspannung - hier ist für jedes Fitness-Level, alle Ansprüche und jedes Alter das Richtige dabei.

Unseren aktuellen Kursplan findest Du unter www.myPSA.de/kursangebot-und-kursplan

Körper-Kreislauf-Training & Kondition
Ganzkörperkräftigung & Figurstraffung
Rücken & Gesundheit
Körper, Geist & Entspannung

Rechenbeispiel für einen Erwachsenen:

10,00 € Basisbeitrag +
19,00 € Group-Fitness im Monat
... dann darf ich kommen so oft ich will!



Was passiert hier eigentlich?



swa City



www.dukannstnichtalleswissen.de

 **swa**
Energie Wasser Mobilität

Du möchtest in die 90°-Sauna?
Oder nur 60°?

Mit Premium bist Du dabei!

Nach einer anspruchsvollen Trainingseinheit kannst Du in unserem Wellnessbereich Deinen Körper verwöhnen, die Muskeln regenerieren und den Duft der Aufgüsse genießen.

Unser Wellnessbereich verfügt über:

Finnische Sauna 90°, Sanarium 60°, Dampfsauna, Infrarotkabine, Trink- und Eisbrunnen, Tauchbecken 10°, Erlebnisduschen, Wärmeliegen Ruhe- und Außenbereich.

Unsere Öffnungszeiten:

Im Winter (Oktober bis Mai)
täglich von 10:00 Uhr bis 22:00 Uhr

Im Sommer (Juni bis September)
täglich von 13:00 Uhr bis 22:00 Uhr







Hallen für Sport?

Räume für Seminare oder Events?

Wir haben gleich 10 Stück von 40 m² bis 1.000 m²

Unser gesamtes Gebäude ist barrierefrei und verfügt über eine performante, kostenfreie WLAN-Anbindung.

Im Obergeschoss des Gebäudes steht ein teilbarer Seminarraum mit 74 m² (jeweils 37 m²) zur Verfügung. Bis zu 30 Teilnehmer können die ansprechenden Räumlichkeiten für Besprechungen, Tagungen oder sportliche Anlässe nutzen.

Der 380 m² (*Bild rechts*) große Tanzsaal verfügt über flächenelastischen Sportboden mit Parkett.

Die knapp 1.000 m² große Sporthalle (*Bild oben*) kann für alle Sportveranstaltungen (*Basketball, Fußball, Handball, Turnen etc.*), genutzt werden.

Sportgeräte und IT-Equipment, wie Audio- und Videoausstattung, Click-Share, Bluetooth u.v.m., befinden sich bei uns auf dem neuesten Stand und können optioniert werden. Auch für vereinzelte Großevents ist die Halle zugelassen.





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

KLASSEResstaurant

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

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

Öffnungszeiten

Montag bis Sonntag | 10.00 Uhr bis 22.30 Uhr

Kontakt

Mail bistro@postsv.de

Tel. 0821 / 443344

Das KLASSER-Team



Hacker-Ψschorr

MÜNCHEN

Genuss aller Abteilungs- und Spartenangebote

Die Mitglieder des Post SV mit Spartenbeitrag können alle Sportangebote der traditionellen Abteilungen nutzen: z.B. Alpine, Handball, Ju-Jutsu, Schwimmen, Triathlon und Tischtennis. Ein ggf. erforderlicher Sonderbeitrag für Schwimmkurse und Badminton kann optional gebucht werden.

Kinderbetreuung während dem Training

Alle Mitglieder mit Sonderbeitrag können ihren Nachwuchs zu vorher abgestimmten Zeiten in die professionellen Hände unserer Kinderbetreuerinnen geben.

Vollautomatischer Kraft-Ausdauer-Zirkel

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

Kurse I Group-Fitness

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

Diagnose

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

Pedalo® Koordinationsparcours

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

extrafit® Beweglichkeitstraining

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

Bistroguthaben

Mitglieder mit Sonderbeitrag CLASSIC | PREMIUM erhalten automatisch ein monatliches Guthaben von 5,00 € für das Bistro. Nicht eingelöste Bistroguthaben können in den nächsten Monat übertragen werden, gelten aber nur für die Erstmitgliedschaft, nicht für weitere Partner- oder Familienmitglieder.

Tiefgaragennutzung

Alle Mitglieder mit Sonderbeitrag CLASSIC | PREMIUM sind zur Nutzung der Tiefgarage berechtigt. Die Zufahrtberechtigung erfolgt via Kennzeichenerkennung. Ein Anspruch auf einen freien Parkplatz besteht nicht.

Daten-Armband

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

E-Tankstelle

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

Beratungsgespräch

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

Trainingsplan und Geräteeinweisung

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

Gesundheitscheck (Anamnese)

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



FAQ - Datenspeicherung | Videoüberwachung | RFID-Band

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an unseren Datenschutzbeauftragten

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

Warum wird eine Videoüberwachung eingesetzt?

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

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

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

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

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

Was passiert mit den Daten, insbesondere den biometrischen Daten?

Alle Personendaten werden konform des BDSG und EU-DSGVO ausschließlich auf lokalen Servern des Post SV Augsburg verarbeitet und gespeichert. Die Speicherung erfolgt auf verschlüsselten Medien in besonders geschützten Räumen nach DIN EN1627-1630. Ein ausgelagertes Backup für den K-Fall wird in ein zertifiziertes Rechenzentrum eines Dienstleisters verschlüsselt übertragen und dort gespeichert. Die Entschlüsselung der Daten kann nur durch die Administration des Post SV erfolgen.

Nach Überführung der biometrischen Daten erfolgt eine zeitlich befristete Freigabe auf das RFID-Armband. Die biometrischen Daten werden nicht auf den Systemen des Post SV gespeichert, sondern verschlüsselt auf den RFID-Bändern, die sich im persönlichen Besitz der Mitglieder befinden. Es erfolgt keine Vorhaltung auf zentralen Speichermedien. Bei Verlust des Armbandes kann kein Bezug zur Person hergestellt werden, da dies ausschließlich nur über die ID der Datenbank unserer Vereinsverwaltung erfolgen kann.

Bei Rückgabe des RFID-Armbandes werden die darauf enthaltenen Daten gemäß den Vorgaben des Bundesamts für Sicherheit in der Informationstechnik gelöscht. Nicht nur aus datenschutzrechtlichen Gründen, sondern auch aus Gründen des Datenvolumens werden keine vollumfänglichen Daten gespeichert, sondern nur ein sinnvoller Ausschnitt an biometrischen Merkmalen, z.B. bei der Gesichtserkennung nur 24 Datenpunkte - für Abstand Nase zur Lippe oder Augenabstand. Ähnlich verhält es sich beim Fingerprintsystem.

Wieso brauche ich ein RFID-Band?

Dieses dient als temporärer Datenträger für folgende Abfragen: Türen, Umkleidekabinen, Garderobenspinde. Somit ist freies Bewegen in den erforderlichen Räumlichkeiten sichergestellt. Auf Basis der Mitgliedsnummer werden diese Berechtigungen überprüft. Mit dem RFID-Band kann auch im ganzen Gebäude bargeldlos bezahlt werden, entweder über Lastschrift- oder Prepaid-Verfahren.

Kontakt: datenschutzbeauftragter@postsv.de



sportliche,
persönliche,
soziale
Entwicklung

Förderung
von
Fantasie
und Neugier

Gesundheits-
förderung

Fairplay
Koordination
& Kondition

Spaß und
Freude
an der
Bewegung

Das Konzept der Kindersportschule KiSS

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

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

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

Weil's zusammen mehr Spaß macht ...



Neu: Mini - KiSS
2 - 4 Jahre (mit Eltern)
Mittwoch
14:15 - 15:00 Uhr

Blüte - KiSS
4 - 6 Jahre
Montag & Mittwoch
15:00 - 16:00 Uhr

Boom - KiSS
6 - 8 Jahre | 1/2 Kl.
Montag & Mittwoch
16:00 - 17:00 Uhr

Power - KiSS
8 - 10 Jahre | 3/4 Kl.
Montag & Mittwoch
17:00 - 18:00 Uhr



Hast Du ihn schon gesehen?

Fitness PREMIUM	
Erwachsene (18M)	59,00 € ¹⁾
Erwachsene (9M)	69,00 € ¹⁾
Partner ²⁾	29,00 € ¹⁾
Fitness CLASSIC	
Erwachsene (18M)	49,00 € ¹⁾
Erwachsene (9M)	59,00 € ¹⁾
Partner ²⁾	19,00 € ¹⁾
Sonderbeitrag	
KiSS (Mini nur 9,00 €)	19,00 € ¹⁾
Group-Fitness	19,00 € ¹⁾
Indoorcycling	19,00 € ¹⁾
Spartenbeitrag ³⁾	
Kinder Jugend	5,00 € ¹⁾
Erwachsene	6,00 € ¹⁾
Familie	6,00 € ¹⁾
<small>Alle Abteilungen</small>	
Standardbeitrag	
Kinder Jugend	6,00 € ¹⁾
Erwachsene	10,00 € ¹⁾
Familie	22,00 € ¹⁾
<small>Alle Abteilungen</small>	



Unsere Vereinsbeiträge...
... günstig und transparent!

¹⁾ Alle Mitgliedsbeiträge inklusive der gesetzlichen Mehrwertsteuer
²⁾ Partnerbeiträge setzen familienähnliche Rahmenbedingungen, z.B. gleiche Adresse sowie eine Bankverbindung voraus
³⁾ Sparten: Alpine, Handball, Hütte, Fußball, Ju-Jutsu, Schwimmen, Tanzen, Tischtennis und Triathlon (Änderungen sind möglich).
 18 M = 18 Monate | 9 M = 9 Monate

Der Post SV Augsburg e.V. hat 2014 die gemeinnützige Post SV Stiftung als Unterstiftung im HAUS DER STIFTER der Stadtparkasse Augsburg errichtet.

Präambel

Der Post SV gründet zur nachhaltigen Entwicklung seines satzungsgemäßen Zwecks, seines neuen Sportzentrums und zur intensiven Verwirklichung von Bildung, Erziehung, Kinder-, Jugend- und Altenhilfe sowie Mildtätigkeit diese Stiftung.

Um dieses Ziel zu erreichen arbeitet der Post SV als Initiator und Verantwortlicher für das Stiftungsmarketing der „Post SV - Stiftung“ zur Gewinnung von Spendern und Stiftern mit der Stadtparkasse Augsburg zusammen. Diese stellt mit der Stiftung HAUS DER STIFTER - Stiftergemeinschaft der Stadtparkasse Augsburg den rechtlichen und steuerlichen Rahmen für die „Post SV - Stiftung“ zur Verfügung und betreut die Vermögensanlage der Stiftungsmittel.

Darüber macht die Stadtparkasse Augsburg im Rahmen ihrer Möglichkeiten die „Post SV - Stiftung“ und deren Ziele im Kreise ihrer Kunden bekannt und steht interessierten Stiftern für Stiftungsberatungen zur Verfügung.

Stiftungsrat: **Roman Still** (Vorsitzender), **Klaus Gronewald** und **Heinz Krötz**

Kontakt: stiftung@postsv.de

Im Bild v.l.n.r.: Frank Bregulla, Klaus Gronewald, Heinz Krötz, Cornelia Kollmer und Roman Still.



Trainiere wann du willst, wo du willst

Zertifizierte Online-Präventionskurse

NEU

Onlinekurs
**Wirbelsäulengymnastik
für Einsteiger**
Tue deinem Rücken was Gutes!



Onlinekurs
Ganzkörperkräftigung
Stärke deinen Körper – bleibe fit!

Onlinekurs
**Gesunde Ernährung –
Grundlagen**
Iss dich gesund!



Bis zu 100 % Kostenerstattung von deiner Krankenkasse
Deine Online-Plattform für
Ernährungs- und Bewegungskurse

www.mypsa.de

