06/20 | 32. Jahrgang | 1 B 10359 F

Vereinsmagazin
des Post SV Augsburg e.V.

Bleiben Sie gesund!

myPSA®
Sport Fitness Wellness Gastronomie

Editorial
Wie überall sind die Zahlen in der Corna-Zeit volatil!
Seite 162 bis 167

Aus den Abteilungen
Alpine, Fußball, Handball, Hütte, Schwimmen (JHV)
Seite 180 bis 185

Gesundheitssport
Mobilisierendes Workout (1-7)
KiSS - Bastelideen
Seite 168 bis 179

Imagine
Traditionssport, Fitness, Wellness, Bistro, KiSS, Stiftung
Seite 186 bis 199

„Als Vereinsvorstand muss man viel Geduld und Demut mitbringen.“

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Sportfreunde!

Eingangs für Sie als unsere Mitglieder gleich das Wichtigste: Unser Sport- und Gesundheitszentrum bleibt aufgrund der behördlichen Anordnungen weiterhin für den gesamten Breitensport geschlossen.

Ich bitte um Verständnis, dass wir hier auch keinen konkreten Re-Start-Termin mehr nennen möchten, denn aus den zurückliegenden Erfahrungen heraus, macht dies bei der aktuellen Dynamik leider wenig Sinn.

Wie bereits schon im November werden wir deshalb auch weiterhin - bis zu einem eindeutigen Starttermin durch die verantwortlichen Behörden - keine Sonderbeiträge (z.B. Fitness) mehr einziehen.

Wie problematisch die gesamte Situation ist, kann man fast täglich den Medien entnehmen. Ergänzend dazu werden wir schon von Universitäten befragt: Wie wir mit der Pandemie zurechtkommen? Ob wir Mitglieder verlieren? Wie die finanziellen Auswirkungen sind?

Aber wie überall sind Zahlen in der Corona-Zeit volatil!

Frank Hellmann von der Frankfurter Rundschau sieht das so:

„Ist Kindern und Jugendliche für längere Zeit sämtlicher Vereinssport verboten, hat das dramatische Folgen. Der Deutsche Olympische Sportbund hat die Tonart deutlich verschärft, denn es droht viel mehr als nur Bewegungsmangel beim Nachwuchs.“

Es sind schwierige Zeiten für Sportdeutschland. „Bitte bleibt mit uns zusammen aktiv“, hat Alfons Hörmann, der Präsident des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) dieser Tage in einer Videobotschaft gesagt. Mit fast flehender Stimme. Denn viele fragen sich: Wie soll das in einer Jahreszeit gehen, in denen die Tage kürzer, die Witterungsbedingungen schlechter werden, wenn Sportanlagen, Fußballplätze, Turnhallen und Schwimmbäder für den Vereinssport geschlossen sind. „Seit Mittwoch vergangener Woche übertönen die Hilferufe aus den knapp 90.000 Sportvereinen alles.“ So steht es im wöchentlichen DOSB-Newsletter, der an rund 5.000 Multiplikatoren versandt wird.“

Es verstärken sich Hinweise, dass der zweite Lockdown die Vereine wesentlich härter, wesentlich spürbarer trifft. Denn es besteht die große Sorge, dass etliche der acht Millionen Ehrenamtlichen sich ernüchtert abwenden. 750.000 davon arbeiten auf Vorstandsebene, 950.000 sind zudem als Übungsleiter oder Platzwarte aktiv. Ohne ihr Engagement würde im deutschen Sport wenig laufen. Und natürlich geht es auch um die finanziellen Grundlagen, wenn es zu einem nennenswerten Mitgliederschwund kommt. Nach internen Berechnungen könnten 2021 fast drei Millionen Mitglieder (von knapp 27 Millionen) ausgetreten sein.

Das Thema wühlt auf: In den Sozialen Medien verzeichnete der DOSB-Eintrag „Sorgen um Sportdeutschland“ 441.000 Aufrufe, er wurde 3.500 Mal geteilt. Normal sind bei DOSB-Posts rund 10.000 bis 50.000 Klicks; wenn Max Hartung Olympiasieger wird, auch schon mal 100.000. „Die Verletzungen und das Echo sind erheblich, allein beim DOSB gab es seit dessen Bestehen kein auch nur annähernd vergleichbares Grundrauschen in den Sozialen Medien“. Übungsleiterinnen würden Klagen fordern, Trainer auf die Niederlande oder die Schweiz verweisen, wo zumindest Kinder und Jugendliche weiter trainieren können.“

Sporttreiben verstehen wir deshalb nicht als Teil des Problems, sondern als Teil der Lösung der Pandemiebekämpfung.

Am Ende bleibt die Frage für uns aber kurz vor Weihnachten leider offen: Wann wird uns geholfen?

Wir müssen meines Erachtens sehr viel Geduld haben und auf die schwierigen Gegebenheiten zeitnah und intelligent reagieren. Ein Erfolgsrezept gibt es leider nicht. Oder andersrum: Haben wir denn überhaupt eine Alternative?

Wir nutzen die Zeit, um Wartungen oder um längst überfällige Optimierungen vorzunehmen.

Im Bild oben Frank Bregulla: im Bild unten, Frank Bregulla und Thomas Krötz.

Liebe Sportfreunde, abschließend darf ich mich bei allen, die dieses interessante und einmalige Jahr 2020 miterlebt und mitgestaltet haben, herzlich bedanken. Ich beginne beim Präsidiumsbeirat, dem Präsidium, bei den Abteilungsleitern, bei vielen neuen und engagierten KollegInnen, den Übungsleitern und beende meine Aufzählung mit meiner gesamten Familie, die diese schwierigen, teilweise surrealen Zeiten mitgetragen und mit mir geteilt haben.

Ich wünsche Ihnen allen frohe Weihnachten, besinnliche Festtage, ein gutes, vor allem gesundes sowie sportlich erfolgreiches Neues Jahr 2021.

Ihr Heinz Krötz

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

„Der Fisch schwimmt, der Vogel fliegt und der Mensch läuft.“

(LB) Die Evolution hat den menschlichen Körper für ein Leben mit Bewegung geschaffen. Ohne Bewegung kann die Muskulatur, das Skelett und die inneren Organe nicht ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden. Alle Funktionen des Körpers würden degenerieren.

Ein großes Problem, welches mit dem digitalen Zeitalter einhergeht, ist, dass der Mensch zu viel sitzt und sich immer weniger bewegt. Somit werden wir anfälliger für Krankheiten und erholen uns von diesen sowie hohen Belastungen schlechter.

Aufgrund der Schließung der Fitnessstudios, Sportvereine und sonstigen sportlichen Freizeitaktivitäten sind vermutlich einige von euch, die sich sonst an einem sportlichen Alltag begeistern und keine zwei Tage hintereinander ohne sportliche Aktivität aushalten, in den letzten Tagen und Wochen zur „Couch-Kartoffel“ mutiert. Denn viele andere Möglichkeiten als die Zeit mit Netflix, Disney Plus oder Prime Video tot zu schlagen gibt es nicht mehr.

Oder schaffst du es, dich für ein Home-Workout zu motivieren in den Park, an den Lech oder die Wertach zu laufen, um dort bei Kälte und Nebel sportlich aktiv zu werden?

Stellen wir den Spaß an Sport einmal hinten an. Denn Spaß ist in dieser Zeit wirklich nicht vorrangig. Trotzdem kann ich euch hunderte Gründe aufzählen, warum es nicht richtig ist, Fitnessstudios, Sportvereine und Co. zu schließen.

In den Wintermonaten steigt die Anzahl der Menschen, welche an Depressionen erkranken enorm an. Der Grund dafür ist mitunter der Vitamin D-Mangel, welcher durch die fehlende Sonneneinstrahlung ausgelöst wird.

Eine Studie der University of Brasilia hat ergeben, dass sportliche Aktivität die Symptome der Winterdepression lindern kann. Der Grund liegt in den Glückshormonen Serotonin, Dopamin und Adrenalin sowie Botenstoffe, welche während der Aktivität ausgeschüttet werden.

Ein weiterer Grund sind die Steigenden Zahlen der häuslichen Gewalt, gegenüber Frauen und Kindern. Die Gewaltschutzambulanz registrierte im ersten Halbjahr dieses Jahres einen Anstieg von 8 Prozent gegenüber dem Vorjahr.

Der Anstieg der Registrierungen konnte von der TU-München in einer ausgiebigen Studie zu Gewaltausbrüchen während der Quarantäne bestätigt werden.

Dies liegt mitunter daran, dass Sport ein Ventil für Frust, Ärger und Enttäuschungen aus dem Alltag ist. Emotionen können normalerweise an einem Boxsack, dem Ball oder einer Hantel abgelassen werden. Durch die Entziehung dieser Möglichkeit geschieht dies nun auf eine andere Art und Weise - der Gewalt gegen Familienmitglieder.

Um einen letzten Grund zu nennen, gehen wir auf die Importanz des Sports für die Entwicklung der Kinder ein und die damit einhergehenden negativen Folgen.

Vor allem für Kinder ist Sport nicht nur aus körperlich-ästhetischen Gründen wichtig, sondern vorrangig für die geistige und körperliche Gesundheit.

Viele werden jetzt sagen, dass die Einschränkungen ja „nur“ für ein paar Monate sind.

Ein paar Monate sind jedoch in der Entwicklung eines Kindes eine enorme Zeitspanne, welche große Auswirkungen auf die zukünftige Entwicklung des Kindes haben kann.

Abgesehen von der Bewegung um Volkskrankheiten wie Diabetes oder Übergewicht bei Kindern zu vermeiden, lernen die Kinder Gruppenverhalten sowie mit Verlieren umzugehen.

Zudem formen sie eine Identität und verbessern somit auch ihr Selbstvertrauen.

Kinder die häufig Sport treiben zeigen höhere motorische und kognitive Fähigkeiten sowie niedrigere Stresslevel.

Studien haben außerdem bewiesen, dass es durch eine regelmäßige körperliche Aktivität über mehrere Wochen zu langfristig stabilen Verbesserungen der exekutiven Funktionen auf Grundlage der Entwicklung plastischer Anpassungsprozesse im Gehirn der Kinder kommt.

Des Weiteren steigt die Aufmerksamkeitsleistungsfähigkeit bei Kindern enorm an. Dies wird besonders deutlich je anspruchsvoller die Aufgaben sind, mit denen die Kinder konfrontiert werden.

Aus diesen und weiteren Gründen finde ich es von den „Sportskanonen“ aus unserem Bundestag unverantwortlich Sportstätten über so einen langen Zeitraum zu schließen.

Bleibt gesund - und hoffentlich bis bald - *Euer Lukas!*

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 (1), Februar 2021, ist der Donnerstag, 04.02.2021.

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

1.471 davon
435 Jugendliche
661 Gesundheitssport

Stand: 01.12.2020

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!

AZ vom 02.11.2020

Post SV trauert um Erich Trepl

Tischtennisspieler mit 82 Jahren gestorben

Der Post SV und die Augsburger Tischtennisszene trauern um Erich Trepl, der im Alter von 82 Jahren verstarb. Trepl, der 70 Jahre aktiv Tischtennis spielte, war das lebende Beispiel dafür, dass man diese Sportart bis ins hohe Alter hinein aktiv und erfolgreich betreiben kann.

Beim Post SV war Trepl eine lebende Legende. Zweimal die Woche trainierte der Optiker, der in der Ludwigstraße ein Brillengeschäft betrieben hatte, das er längst an seinen Sohn übergeben hat, mit seinen teilweise wesentlich jüngeren Teamkollegen und spielte in der fünften Mannschaft (Bezirksklasse A) um Punkte.
„Ich spiele Tischtennis, nicht Ping Pong“ lautete einer seiner Leitsätze. Seine Bilanzen waren über Jahrzehnte fast immer positiv.

Viele Gegner, Erich Trepls, die seine Enkel hätten sein können, bissen sich am ehrgeizigen Altmeister die Zähne aus. „Die Jungen haben immer noch Angst vor mir“, freute er sich über jeden Sieg in den Punktspielen.
Zu erfolgreichen Zeiten der Postler, als der Verein in den J 960er Jahren in der Bundesliga spielte, kam der Mann mit der gefürchteten Vorhand an der Seite von Martin Neß, Toni Breumair oder Peter Stähle auch zu manchem Einsatz in der deutschen Eliteliga. Noch im Februar dieses Jahres feierte er große sportliche Triumphe.

Bei den bayerischen Seniorenmeisterschaften in Ochsenfurt demonstrierte er seine Klasse und gewann überraschend in der Altersklasse 80 den Titel im Einzel und im Doppel zusammen mit Erich Goldau (SpVgg Westheim).

Der Tischtennissport und der Post SV Augsburg wird Erich Trepl vermissen.

Herbert Schmoll

Erich Trepl

Erich Trepl

Mitglied des Post SV Augsburg von 1960 bis 2020

Deine Begeisterung für unseren gemeinsamen Sport war bis ins höchste Alter grenzenlos und unbeschreiblich!
Deine Freude beim Tischtennis zu erleben, war für uns alle äußerst inspirierend!

Wir danken Dir für zahllose herzliche Begegnungen über Jahrzehnte hinweg!

Wir vermissen Dich:
Deine Tischtennis-Freunde

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

asset
bauen wohnen gmbh

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

Die Schmunzelsteine

Liebe Sportfreunde,

(HW) auch wenn wir uns zur jetzigen Zeit nicht zu unseren Sportstunden treffen können, denke ich an Euch und vermisse Euch.

Wie schnell vergeht doch die Zeit. Schauen wir auf unseren Kalender, sehen wir, egal was Corona uns für Steine in den Weg legt, dass Weihnachten vor der Tür steht.

Das Weihnachten 2020 wird ein anderes Weihnachten werden. Ein Weihnachten mit Regeln und Einschränkungen.

Hatten wir doch unsere Weihnachtsfeier schon so gut geplant, gemeinsam den passenden Tag gefunden, die Speisekarte erstellt. Es hat nur noch der Friseur und die passende Kleidung gefehlt.

Aber wir lassen uns nicht unterkriegen und schauen positiv in die Zukunft, freuen uns auf ein baldiges Wiedersehen im Fitness, um gemeinsam die Gewichte stemmen zu können. Treffen uns in den Kursen, genießen die Sauna und gönnen uns was Gutes in unserem Bistro.

Ich wünsche Euch eine schöne Adventszeit, fröhliche Weihnachten und einen sportlichen START ins NEUE 2021.

Bleibt gesund
Heike

Zum Abschluss möchte ich Euch noch einen Rückblick an unsere Weihnachtsfeier 2019 geben.

Erinnert ihr Euch an die Geschichte „Die Schmunzelsteine“?

Hier die Legende der Schmunzelsteine:

Es war einmal vor langer Zeit, als in einem kleinen Dorf in einem verwunschenen Wald ein Volk kleiner Leute wohnte, das immer fröhlich war. Einer von ihnen war Peer. Er trug immer eine rote Mütze.

Grund für die Fröhlichkeit der kleinen Leute waren die Schmunzelsteine, von denen jeder kleine Waldbewohner stets einen in der Tasche mit sich führte. Egal wie kostbar der Stein war, ob es ein Rubin oder nur ein gewöhnlicher Kiesel, ob er grün war oder rot, oder einfach nur grau, die Männlein schenkten die Steine einander, wenn immer sie sich begegneten.

So wussten sie immer, dass der andere ein Freund war, und sie waren fröhlich, wenn der neue Stein sie an schmunzelte. Peer hatte zu der Zeit sehr viele Freunde.

So ging es gut eine lange Zeit. Jeder Mensch im verwunschenen Wald schenkte dem Anderen ein Schmunzelsteinchen und bekam auch immer wieder eines geschenkt. Egal, ob man sich zusammen freute, oder weinte. Stets wechselten die freundlichen Steine ihren Besitzer. Denn es ist so: wenn man sich zusammen freut, dann wird die Freude doppelt so groß.

Aber wenn man zusammen weint, dann wird die Trauer nur noch halb so schwer. Auch Fremde oder Gäste wurden sofort beschenkt, auch, wenn der Gast kein Gegengeschenk machen konnte.

Das war auch egal, denn die wunderbaren Steine der Freude gingen niemals aus, weil man ja nur einen kleinen Stein finden und ein Gesicht darauf malen musste. Schon hatte man sich einen neuen Schmunzelstein gemacht, den man dann wieder verschenken konnte.

Die fröhlichen Waldleute gingen oft sonntags in den Wald und sammelten zusammen neue Steine, die sie dann während der nächsten Woche verschenken konnten.

Peer ging immer mit seiner Freundin Nilse, die im Nebenhaus wohnt und eine ganz ausgezeichnete Steine -Finderin war. Peer dagegen malte lieber.

In der Nähe des Dorfes aber lebte seit langem schon ein übler Geselle, der oft die Gäste der Waldbewohner belästigte und ärgerte. Er lauerte ihnen gerne auf und erschreckte sie, oder er warf Steine nach ihnen, auf die er ein böses Gesicht gemalt hatte.

Er war überaus gierig und egoistisch und konnte nicht verstehen, warum die fröhlichen Leute aus dem Dorf immer ihre Steine verschenkten, egal wie wertvoll sie waren. Er freute sich nur, wenn er einen Schmunzelstein stehlen, ein böses Gesicht darauf malen und ihn nach einem Gast oder den Waldleuten selbst schleudern konnte.

Peer musste dann immer auf die kleine Inge aufpassen.

Eines Tages aber, als der Unhold wieder im Wald unterwegs war, hatte er einen anderen Plan. Er wartete an einer Wegkreuzung, und als we-

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

nig später Peer mit der roten Mütze durch den Wald heranspaziert kam und ihm einen Schmunzelstein schenken wollte, da fragte er:

„Warum verschenkst Du Deinen Schmunzelstein? Ist er nicht gut genug für Dich?"

„Doch", sagte der Waldbewohner Peer verdutzt, "ich habe immer schmunzeln müssen, wenn ich ihn gesehen habe."

„Und warum schenkst Du ihn dann her? Wenn einer gut ist, wäre es dann nicht besser, wenn Du zwei hättest? Würde es Dich nicht noch mehr freuen, wenn Du sogar alle Schmunzelsteine des ganzen Waldes hättest, die Dich anschmunzeln?"

Mit diesen Worten ließ er Peer stehen und ging fort. Aber nicht weit, denn als er außer Sicht- und Hörweite war, fing er laut an zu lachen. Er hatte es geschafft. Er hatte die Fröhlichkeit gestohlen.

Der Plan des Bösewichts ging tatsächlich auf. Peer vergaß, dass nicht das Besitzen der Steine fröhlich macht, sondern das Verschenken und geschenkt bekommen.

Er behielt seinen Stein fortan und wenn er von jemand anderen einen weiteren Stein geschenkt bekam, gab er keinen zurück. Das führte dazu, dass auch die anderen Peer keine Schmunzelsteine mehr verschenkten, weil sie nicht wussten, ob sie von ihm einen zurück bekommen würden.

Das war dumm, denn wenn man keinen Schmunzelstein hat, kann an sich ja ganz schnell selbst einen neuen machen. Aber das wollte nun niemand mehr. Jeder wollte nur noch die Steine der anderen. So wurden die Schmunzelsteine nicht mehr verschenkt, sondern in Schubladen, Schränken, Kisten und Tresoren verschlossen und konnten niemanden mehr anschmunzeln.

Niemand grüßte mehr seinen Nachbarn, weil er insgeheim wusste, dass er eigentlich einen Schmunzelstein verschenken musste. Niemand ging mehr auf Feste oder besuchte seine Freunde. Bald kannte man sich nicht einmal mehr.

Eines Tages aber, als Peer alt geworden war und einen Enkel hatte, erzählte er ihm eine fast vergessene Geschichte. Sie handelte von kleinen und unfassbar wertvollen schmunzelnden Steinen. Und davon, dass man sie hergeben konnte, ohne sie zu verlieren.

Der Enkel, der übrigens auch Peer hieß und eine rote Mütze trug, vergaß nie die Geschichte, die er von seinem Großvater erzählt bekommen hatte. Eines Sonntages ging er an einem Fluss spazieren und fand einen kleinen Stein. Er nahm ihn mit nach Hause und malte ein kleines lachendes Gesicht darauf. Er musste schmunzeln, weil es so einfach gewesen war.

Am nächsten Tag verschenkte er ein paar dieser Steine an seine besten Freunde. Diese schmunzelten ebenfalls und machten zuerst Witze über ihn. Aber sie mochten die Idee und mussten immer wieder schmunzeln, auch wenn sie die Steinchen nur in ihren Taschen berührten. Sie fingen auch an, Schmunzelsteine zu verschenken. Und so wurden es wieder mehr und mehr.

Du kennst diese Leute schon: Einer dieser Leute ist Dein Freund, der Dir Deinen Schmunzelstein geschenkt hat. Und einer dieser Leute bist Du, wenn Du Deinen Stein weiter verschenkst.

Erzählt von Heike W. auf der Weihnachtsfeier 2019 im Post SV.

@ Frei erzählt von Patrick Hahnrath, gemalt von Nina Elsner)
In der Ferne 1, Weltweit
patrick.hahnrath@gmail.com

© 2020 Patrick Hahnrath

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

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
	18:00 - 19:30	Yoga	UG | Synergie
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 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!

(LK) Um die Zeit zu Hause sportlich überbrücken zu können haben wir für euch ein kleines mobilisierendes Workout zusammengestellt. Alles was ihr dafür braucht ist ein Platz so groß wie eure Sportmatte und dann könnt ihr auch schon loslegen.

Viel Spaß!

Teil 1: Mobilisieren

Übung 1

Gehe in den 4-Füßler-Stand und spanne deinen Rumpf leicht an.

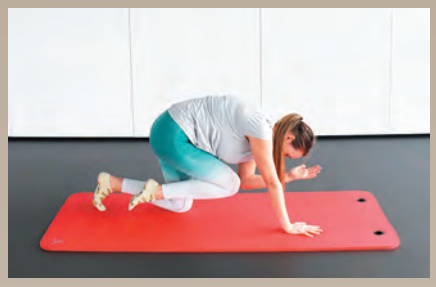
Atme tief ein.

Während du ausatmest schiebst du deine Schulterblätter nach oben und mache deinen Rücken dabei ganz rund.

Wenn du wieder einatmest gehst du zurück in die Ausgangsposition. Wiederhole diese Übung 10 Mal!

Übung 2

Gehe in den 4-Füßler-Stand und spanne deinen Rumpf leicht an.



Führe deinen Ellenbogen und dein Knie diagonal unter deinem Körper zusammen. Dabei wird dein Rücken leicht rund.

Strecke jetzt dein Arm und dein Bein Diagonal nach vorne bzw. hinten. Wiederhole diese Übung 10 Mal pro Seite!

Aktuelle Immobilien

Loftartige Flächen am Staatstheater in Augsburg

In der Volkhartstraße in Augsburg stehen ab sofort 4.000 m² (ab 200 m²) zur Vermietung. Eine Nutzung ist als Büro, Kanzlei oder Praxis möglich. Absolut zentrale Lage mit optimaler Verkehrsanbindung im Zentrum von Augsburg.

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

Übung 3

Gehe in den 4-Füßler-Stand und spanne deinen Rumpf leicht an.

Stecke die linke Hand zur Decke nach oben und schaue deiner Hand hinterher.

Führe jetzt deine Linke Hand unter deinem Köper durch auf die rechte Seite und drücke deine linke Schulter Richtung Boden.

Wiederhole diese Übung 10 Mal pro Seite!

Übung 4

Stelle dich aufrecht hin und spanne deinen Rumpf leicht an.

Führe jetzt deine Ellenbogen und dein Knie diagonal vor deinem Körper zusammen. Dein Rücken wird dabei leicht rund.

Strecke jetzt dein Ellenbogen und dein Bein Diagonal zur Seite und halte kurz deine Position. Wiederhole diese Übung 10 Mal pro Seite!

Übung 5

Stelle dich aufrecht hin und spanne deinen Rumpf leicht an.

Hebe dein Rechtes Knie auf Höhe deiner Hüfte und nimm deine Hände links und rechts an den Kopf.

Drehe jetzt deinen Oberkörper auf die rechte Seite ohne, dass du dein Knie nach unten nimmst. Wiederhole diese Übung 10 Mal pro Seite!

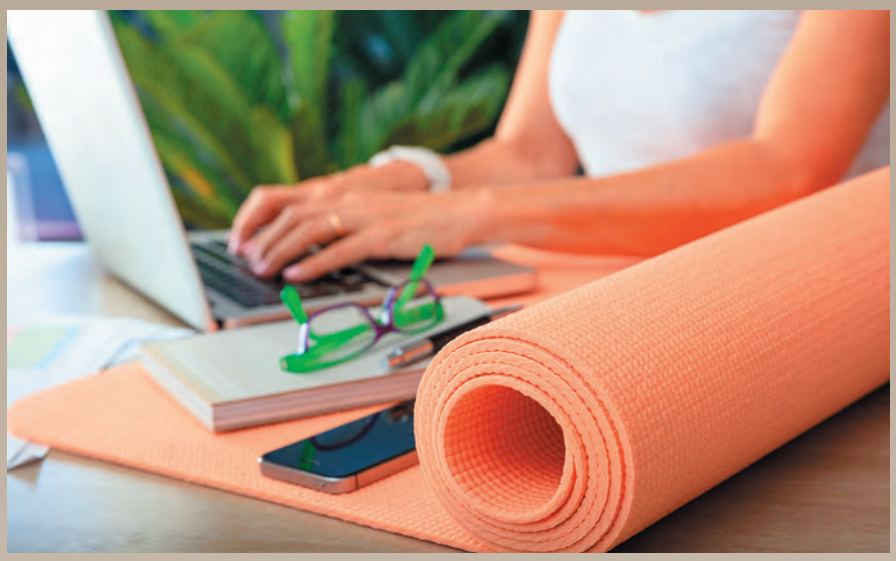
Post SV Stiftung
Unser Projekt „KiSS“ …
in Kooperation mit
DT Deutsche Stiftungstreuhand

(JA) Wenn du trotz regelmäßigem Training keine erkennbaren Fortschritte machst, dann könnte es womöglich an folgenden Aspekten liegen:

- ❒ kein Aufwärmen
- ❒ zu wenig Wasser
- ❒ zu kurze Pausen
- ❒ ständige Ablenkung
- ❒ falsche Technik

All diese Punkte tragen dazu bei, dass du im Training deine maximale Leistung abrufen kannst und andererseits auch sichtliche Fortschritte machst.

Erhöhst du die Körpertemperatur durch das Aufwärmen machen sich Leistungssprünge im Training bemerkbar. Um den Wasser- und Nährstoffhaushalt aufrecht zu erhalten, solltest du genug trinken. Bei intensiven Grundübungen und Krafttraining solltest du lohnende Pausen einlegen. Um den Fokus ganz auf dein Training zu lenken ist es zudem hilfreich, das Handy einfach mal wegzulegen bzw. nur zu verwenden, wenn du Musik einstellen oder die Zeit stoppen möchtest. Außerdem solltest du auf deine Technik achten. Wenn du hierbei Unterstützung benötigst, dann helfen dir unsere Trainer gerne weiter.



(JA) Du suchst nach einem spaßigen Workout für zu Hause?! Dann schnapp dir einen Reifen und versuch´s doch mal mit Hoola Hoop! 😌

Der neue Trend weckt nicht nur Kindheitserinnerungen, sondern macht dabei auch noch fit und jede Menge Spaß. Neben dem positiven Effekt auf das Herz-Kreislauf-System hat der Reifen eine tolle Auswirkung auf den gesamten Körper. Während des Trainings ist der Körper unter Spannung, um den Reifen möglichst lange oben zu halten. Deine Muskeln in Bauch, Beinen und Po werden richtig gefordert. Die Haut wird straffer, die Durchblutung wird angeregt und die Koordination geschult. Der ideale Reifen sollte dir, wenn er aufrecht auf dem Rand steht, ungefähr bis zum Bauchnabel reichen und etwa 2,5 cm dick sein. Starten solltest du mit einem schwereren Reifen, denn je schwerer der Reifen, desto leichter ist es, ihn oben zu halten.

Worauf wartest du?

Lass deine Hüften zu mitreißender Musik kreisen - es macht eine Menge Spaß und gute Laune!!!

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 Anfang 2021.

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

Teil 2: Kräftigung

Übung 6

Stelle dich aufrecht hin und spanne deinen Rumpf leicht an.

Beuge deinen Oberkörper mit geradem Rücken leicht nach vorne. Deine Arme zeigen nach unten, deine Knie sind leicht gebeugt.

Ziehe jetzt beide gestreckte Arme gleichzeitig nach hinten und führe deine Schulterblätter zusammen. Halte kurz deine Position und führe dann deine Armen wieder nach vorne. Wiederhole 10 Mal!

Übung 7

Stelle dich aufrecht hin und spanne deinen Rumpf leicht an.

Deine Hände drückst du vor deinen Oberkörper zusammen. Gehe in eine Kniebeuge und achte auf eine gerade Rückenhaltung.

Drehe deinen Oberkörper und führe deinen rechten Ellenbogen zu deinem linken Knie

Drehe deinem Oberkörper in die andere Richtung und führe ....

deinen linken Ellenbogen zu deinem rechten Knie. Gehe wieder zurück in die Ausgangsposition.

Wiederhole diese Übung 15 Mal!

Frohe Weihnachten ...

Übung 8

Lege dich auf den Rücken und stelle deine Beine auf. Achte auf eine leichte Anspannung deiner Rumpfmuskulatur.

Löse jetzt dein rechtes Bein vom Boden und ziehe das Knie zu dir an den Oberkörper.

Ziehe das Knie wieder zu dir an den Oberkörper ran. Wiederholde diese Übung 15 Mal pro Seite

Hebe dein Becken vom Boden ab und achte darauf, dass du von deiner Schulter über dein Becken bis zu deinem Knie eine gerade Linie bildest.

Strecke jetzt dein rechtes Bein gerade nach vorne.

Übung 9

Lege dich auf den Rücken und spanne deine Rumpfmuskulatur leicht an. Deine Beine sind in der Luft angewinkelt und deine Armen zeigen Richtung Decke.

... und bleiben Sie gesund!

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 160 m²) und 2.500 m² Hallenfläche (ab 300 m²) können nach Mieterwunsch angepasst werden.

KRAGLER Immobilien GmbH
Office. Business. Projects. Home.

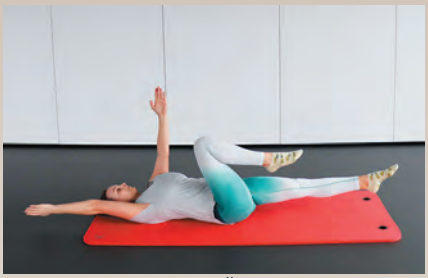
KRAGLER Immobilien GmbH
Pröllstraße 24, 86157 Augsburg
0821 4861889 | immo@kragler.de
www.kragler-immobilien.de

Gold-Partner des myPSA

Teil 3: Dehnen

Strecke jetzt diagonal deine rechtes Bein nach vorne und deinen linken Arm nach hinten.

Gehe zurück in die Ausgangsposition.



Wiederhole die Übung auf der anderen Seite. Wiederhole diese Übung 15 Mal pro Seite.

Übung 10

Lege dich auf den Bauch, strecke deine Beine nach hinten – dabei sind die Zehenspitzen auf dem Boden. Deine Arme hältst du nach vorgestreckt in der Luft.

Ziehe deine Ellenbogen nach hinten und führe deine Schulterblätter zusammen, dabei hebst du leicht deinen Oberkörper vom Boden an. Halte kurz deine Position.

Gehe wieder in die Ausgangsposition zurück. Wiederhole diese Übung 15 Mal!

Übung 11

Lege dich auf den Bauch und strecke deine Arme links und rechts zur Seite. Dein Blick ist auf dem Boden gerichtet.

Hebe dein Rechtes Bein an und führe es in Richtung deiner linken Hand, dabei sollten deine Schultern auf dem Boden bleiben. Halte deine Position mind. 10 Sekunden.

Mache jetzt die gleiche Übung auf der anderen Seite und halte deine Position wieder mind. 10 Sekunden.

Dieses mobilisierende und hoffentlich motivierende Workout wurde von unserer

Lisa Konietzka

initiiert und dokumentiert!

Vielen Dank

Übung 12

Gehe in den 4-Füßler-Stand und spanne deinen Rumpf leicht an. Atme tief ein.

Beim Ausatmen setz du dich mit deinem Po nachhinten auf deine Füße ab und lässt deine Arme lang nach vorne gestreckt. Halte deine Position mind. 10 Sekunden

Wiederhole die ganze Übung noch einmal!

Übung 13

Du kniest auf dem Boden und stellst ein Fuß nach vorne. Stütze dich mit deinen Händen auf deinem Oberschenkel ab.

Schiebe jetzt dein Becken, soweit du kannst nach vorne und halte deine Position mind. 10 Sekunden.

Gehe zurück in die Ausgangsposition und wieder hole die Übung auf der anderen Seite. Wiederhole noch einmal die ganze Übung

Übung 14

Stelle dich aufrecht hin und spanne deinen Rumpf leicht an.

Atme tief ein und ziehe dabei deine Schultern nach oben.

Ein gutes Neues Jahr!

Übung 15

Atme aus und ziehe deine rechte Hand an der Seite Deines Körpers nach unten Richtung Boden.

Atme wieder tief ein, richte dich auf und ziehe deine Schultern nach oben.

Atme aus und ziehe deine linke Hand an der Seite deines Körpers nach unten Richtung Boden. Wiederhole die Übung 5 Mal!

Selle dich aufrecht hin und spanne deinen Rumpf leicht an.

Atme tief ein geh auf die Zehenspitzen und strecke deine Hände Richtung Decke.

Atme aus und beuge dich soweit nach Vorne das deine Hände den Boden berühren können. Deine Beine sollten dabei eine gestreckte

Position haben. Halte deine Position mind. 10 Sekunden.
Wiederhole die ganze Übung noch einmal!

10 Hampelmänner

2min Kerze üben

5min Seilspringen üben

1min Wandsitz

30sec „Liegestuhl“

30sec „Zelt“

Du benötigst:
- ❒ Tonpapier (versch. Farben)
- ❒ Schere
- ❒ Kleber
- ❒ schwarzen Stift
- ❒ evtl. Tacker oder Klebeband

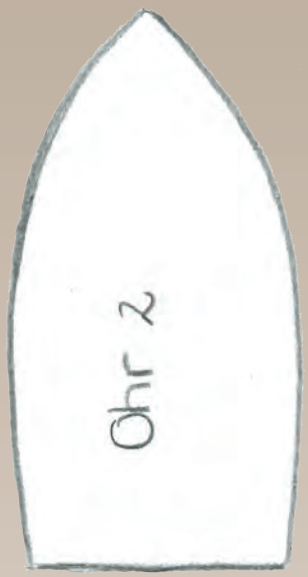
So geht's:
Schneide die Papiervorlagen (Kopf, Ohren und Geweih) aus und übertrage sie auf dein gewünschtes Tonpapier. Schneide nun alles sorgfältig aus. Klebe die Ohren und das Geweih am Kopf an. Nun kannst du das Gesicht malen - lass deiner Kreativität dabei freien Lauf.

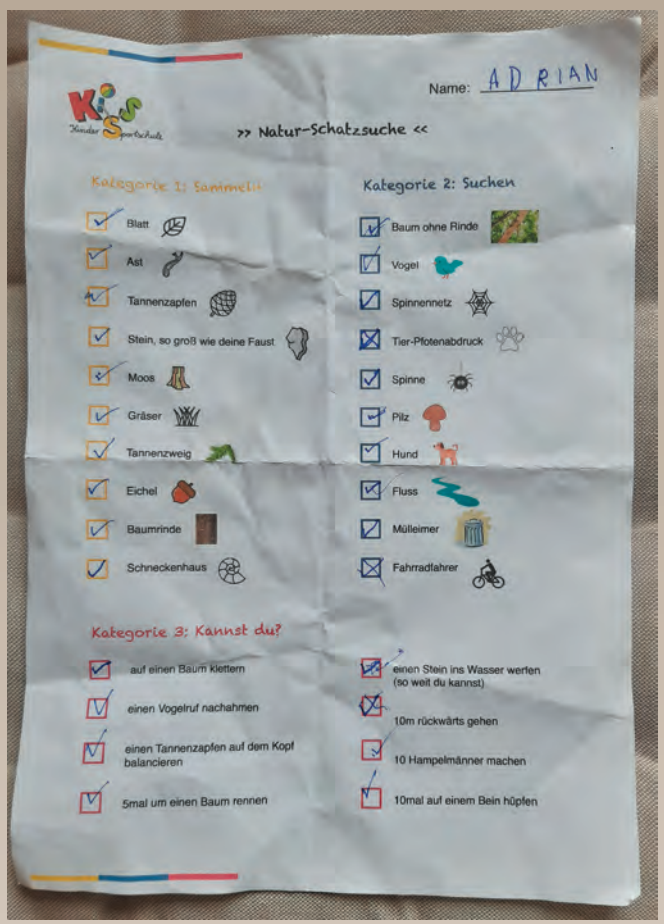
Damit du das Rentiergesicht zum Schluss als Kopfschmuck tragen kannst, musst du jetzt noch ein breites Band in deiner passenden Größe (Kopfumfang) ausschneiden und das Rentiergesicht auf das Band kleben oder evtl. mit einem Tacker befestigen. Lass dir dabei vielleicht von deinen Eltern helfen.

Wir wünschen dir ganz viel Spaß beim Nachbasteln.

Wenn du möchtest, kannst du uns auch gerne ein Foto von dir und deinem fertigen Kopfschmuck an kiss@postsv.de schicken.

Wir würden uns sehr darüber freuen! Viel Spaß!





Auch in unserer trainingsfreien Zeit haben die KiSS-Kids eine Bewegungsaufgabe erhalten.

Schatzsuche mal anders!

Anhand dreier Kategorien waren unsere Kids in den Wäldern von Augsburg unterwegs und haben fleißig anhand einer Liste gesammelt und entdeckt. Ganz einfach war das nicht. Denn auf der Liste waren nicht nur Dinge wie ein Tannenzweig und Stein abgebildet, sondern auch einen Tier-Pfotenabdruck, einen Pilz oder ein Spinnennetz galt es zu entdecken.
Dennoch haben sich unsere Kids super angestellt und alles fleißig mit Fotos dokumentiert. Die Belohnung steht aus, sobald wir uns wiedersehen! Bis dahin haben unsere KiSS-Kids noch jede Menge Bewegungs- und Bastelaufgaben in unserem Social Media Adventskalender zu erledigen!

Hans Horn

Ich habe lange überlegt, ob ich mich hinsetzen soll und einen kleinen Artikel schreiben soll. Warum ich schreibe, ist in den letzten Zeilen zu lesen.

Aufgrund der Einschränkungen durch Corona, sowohl bei uns als auch im nahen Österreich, mussten wir sowohl unseren Übungsbetrieb ab November einstellen als auch unser Skiopening in Ischgl absagen.

Auch hier wurde ein Lockdown angeordnet, noch restriktiver als bei uns. Die Eröffnung des Skibetriebes wurde vom 25. November auf den 17. Dezember verschoben. Und auch dieses Datum könnte noch weiter nach hinten verschoben werden.

Was also tun? Nun, ich glaube nicht, dass wir im Dezember schon wieder in die Halle dürfen. So hoffen wir, dass sich die Coronasituation über Weihnachten und Neujahr nicht verschlechtert und wir zumindest ab Januar wieder in der Halle trainieren dürfen. So vermissen wir nicht nur das wöchentliche Training, sondern auch das Zusammensein danach.

Ob und wie sich alpines Skifahren auf Pisten realisieren lassen, ist noch ungewiss. Unsere Aktivitäten werden sich wahrscheinlich auf Skilanglauf, Ski- und Schneeschuhtouren, natürlich unter Einhaltung der Coronaregeln in den entsprechenden Ländern, beschränken. Logisch, dass wir unsere Aktivitäten im Freien nur kurzfristig planen und ankündigen können.

Ich möchte mich hier bei unseren Tourguides Jürgen und Wolfgang, sowie bei unseren Übungsleitern Petra, Erich und Fritz bedanken, die sich darum bemüht haben, trotz aller Widrigkeiten ein Übungsprogramm aufrecht zu erhalten.
An unser Präsidium und allen im Übungsbetrieb und an der Rezeption sage ich danke für die gute Zusammenarbeit.

So wünsche ich euch allen ein friedvolles Weihnachtsfest, einen guten Rutsch ins neue Jahr und das sich dann alles zum Guten wendet.

Bleibt's g'sund
und bis bald

Hans

B4B WIRTSCHAFTSLEBEN SCHWABEN

REGIONAL
UND
RELEVANT.

www.B4BSCHWABEN.de

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

Kilian Kupke

Hallo und Grüß Gott
liebe Handballfreunde!

Ein schwieriges und seltsames Jahr geht langsam zu Ende.

Leider konnten wir die Saison 18/19 nicht zu Ende spielen und die Saison 19/20 hat für uns erst gar nicht begonnen.

Wie es im neuen Jahr weiter geht, ob mit einer verkürzten Spielzeit oder gleich erst wieder im Herbst 2021, ist noch nicht entschieden.

Ich danke allen Spielern, Trainern und Mannschaftsverantwortlichen für Ihr Bemühen eine reguläre Spielzeit hin zu bekommen und hoffe, dass alle Verletzungsfrei sind und bleiben.

Ich bedanke mich bei allen Abteilungsmitgliedern, für ihre Treue und Verbundenheit mit der Handballabteilung.

Im nächsten Jahr werden hoffentlich auch wieder gesellige Termine stattfinden (Vatertagsausflug, Mannschaftsessen, usw.).

Für die Unterstützung der Handballer sage ich dem Vereinsvorsitzendem Heinz Krötz und der gesamten Vorstandschaft vielen Dank und hoffe auf weiterhin gute Zusammenarbeit im Jahr 2021.

Allen Verantwortlichen und Vereinsmitgliedern wünsche ich viel Glück und vor allem Gesundheit im nächsten Jahr und das das Jahr 2021 „Corona“ frei wird.

Mit sportlichen Grüßen

Kilian Kupke
Abteilungsleiter Handball

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

Corona hat uns selbst auf der Hütte stark getroffen. Am Freitag, den 13.03.2020, ereilte uns erstmals die Nachricht, dass Tirol zum Risikogebiet erklärt wurde und wir mussten am Samstag schon die Heimfahrt antreten.

Dies zog sich dann das ganze Frühjahr hin und in einer der schönsten Jahreszeiten konnten wir nicht einmal nach Rinnen fahren. Selbst der Frühjahrsarbeitsdienst fiel der Pandemie zum Opfer. Als dann Mitte des Jahres wieder eine gewissen Normalität einsetzte, wurden erst einmal die finanziellen Schäden zusammengezählt:

Die Miete, der Strom, die Gebühren mussten natürlich bezahlt werden. Dann kam aber noch hinzu, dass bereits die ersten Biersorten vom Verfallsdatum abliefen.

Letztes Jahr kündigten wir um die gleiche Zeit die extreme Erhöhung der Kurtaxe auf nunmehr 3,00 € pro Person und Übernachtung an. Dieses Jahr beglückten uns die Österreicher mit sage und schreibe zusätzlich 1.800,00 € Freizeitwohnsitzabgabe. Na, klar, man muss ja schließlich die Ausfälle kompensieren.

Unser traditioneller Aufenthalt für Sylvester 2020 / 2021 hat sich nach den neuesten Regelungen auch erübrigt. Die Bilder erinnern an ein paar tolle Stunden noch von Sylvester 2018. Und leider trauern wir zur Jahreswende auch um unsere liebe Albertine Schiemenz - siehe auch Nachruf auf der nächsten Seite - die uns nicht nur vom Vereinsheim bekannt war, sondern uns auch in Rinnen seit 1984 bei schönen Erlebnissen begleitete.

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

Jetzt bewerben und durchstarten!
Erhardt+Leimer Elektroanlagen GmbH

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

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

Gott sprach das große Amen

Wenn ihr an mich denkt, seid nicht traurig,
erzählt lieber von mir und traut euch ruhig zu lachen.
Lasst mir einen Platz zwischen euch,
so wie ich ihn im Leben hatte.

Frau Albertine Schiemenz

*** 21. 10. 1935 † 12. 11. 2020**

Augsburg, den 12. Dezember 2020

In Liebe und Dankbarkeit:
Heinz Krötz mit Familie
Thomas Krötz mit Familie

Die Urnenbeisetzung fand bereits im engsten Familienkreis auf dem Nordfriedhof in Augsburg statt.

Wir trauern um unsere großartige Mutter, um eine stolze Epoche in unserer Vereinsgeschichte und damit verbunden um eine sicherlich einmalig bleibende 60-jährige Vereinswirtin.

„Das Bewusstsein eines erfüllten Lebens und die Erinnerung an viele schöne Stunden sind das grösste Glück auf Erden!“

Wir werden sie immer in guter Erinnerung behalten und ihrer stets Gedenken!

Heinz und Thomas Krötz

2016 Nach 60 Jahren Abschied aus der Grenzstraße mit großem Respekt und Dank - Rainer Schinke, JL.

2010 Das Gastronomieteam um Albertine bei der Jugendweihnachtsfeier

2015 Selbst im Alter von 80 Jahren immer noch aktiv und engagiert für die „Bubba“ der Postler.

Jährlicher „Mädels-Ausflug“ mit den Fußballer-Frauen nach Söll

2012 Abschied von Arthur Macedo (2.v.r.), der in seinen zwei Jahren Aufenthalt die Familie Krötz erweiterte

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

Bernd Zitzelsberger

Bernd Zitzelsberger bleibt Abteilungsleiter

Am 19.10.2020 gab es eine Premiere im Post SV Augsburg: Aufgrund der Hygieneregeln fand die Jahreshauptversammlung mit Neuwahlen als hybride Veranstaltung statt - also auch als Videokonferenz und nur in Teilen im Vereinsgebäude im Sheridan-Park.

Der neue Augsburger Sportreferent **Jürgen Enninger** war auf Einladung des alten und neuen Abteilungsleiters der Schwimmabteilung Bernd Zitzelsberger zur Jahreshauptversammlung gekommen. Vor der Versammlung zeigte ihm unser Präsident Heinz Krötz das erst zwei Jahre alte Gebäude myPSA - Sport- und Gesundheitszentrum im Sheridan-Park. Jürgen Enninger war nicht nur vom Gebäude beeindruckt, sondern auch vom großen ehrenamtlichen Engagement.

v.l.n.r.: Bernd Zitzelsberger, Jürgen Enninger, Heinz Krötz und Frank Bregulla

Bernd Zitzelsberger ging in seinem Bericht als Abteilungsleiter in einem Rückblick in Bildern auf die letzten drei Jahre ein: Er konnte einen großen Mitgliederzuwachs von rund 100% auf demnächst 400 Mitglieder in der Schwimmabteilung vermelden, aber auch die Ausweitung der Trainingszeiten von drei auf fünf Abende pro Woche in den Augsburger Hallen- und Freibädern.

Viele Schwimmerinnen und Schwimmer haben vor allem an Wettkämpfen auf regionaler Ebene, aber auch auf Bezirksebene und vereinzelt an Bayerischen und Deutschen Meisterschaften der Masters teilgenommen. Andere, die keine Wettkämpfe bestreiten, haben viele Schwimmabzeichen erworben: Seepferdchen, Seehund Trixi, Schwimmabzeichen Bronze und andere. Die Anzahl der Kinder- und Jugendgruppen konnte fast verdoppelt werden, denn: „Teilweise haben wir Probleme, wo wir die Kinder nach bestandenem Anfängerschwimmkurs weiterhin trainieren lassen.“, so Zitzelsberger und sprach damit die insgesamt nicht ausreichende Wasserfläche in den Augsburger Hallen- und Freibädern an: „Wir brauchen ein 50-Meter-Hallenbad für Augsburg, für die Schwimmausbildung an den Schulen, in den Vereinen und für die Öffentlichkeit! Deshalb ist es gut, dass es im Koalitionsvertrag der neuen Augsburger Stadtregierung verankert ist.“

Im März musste man wegen der ersten Welle der Corona-Pandemie alle Anfängerschwimmkurse unterbrechen und für mehrere Monate auch alle Trainings absagen.

Inzwischen gibt es umfangreiche staatliche und städtische Auflagen sowie ein umfangreiches Schutz- und Hygienekonzept für die Trainings in den jeweiligen Bädern.

Trotz der aktuellen Schwierigkeiten wegen der Corona-Pandemie blickt Zitzelsberger mit seinem neuen Team zuversichtlich in die Zukunft: „Ich freue mich, dass wir so viele junge, engagierte und motivierte Leute in der Schwimmabteilung haben.“

Dem neuen Vorstand gehören an:

Bernd Zitzelsberger als Abteilungsleiter, **Bettina Schmitt** als Stellvertretende Abteilungsleiterin und Geschäftsführerin, **Johannes Schnur** als sportlicher Leiter, **Tanja Schmitt** als Jugendleiterin und stellvertretende sportliche Leiterin. **Felix Heiske** als 1. Stellvertretender Jugendleiter und **Regina Bauer** als 2. Stellvertreterin.

Karen Beckert ist wie bisher Kassiererin, **Jonathan Weber** wurde zum Jugendvertreter gewählt, **Lucia Gerst** zu seiner Stellvertreterin. **Raimund Lesser** ist weiterhin Schriftführer, **Julian Brenner** sein Stellvertreter.

Außerdem gehören dem Vorstand an: **Gisela Wiedemann** als Leiterin des Anfängerschwimmkurses im Plärrerbad und **Uschi Buchner** als ihre Stellvertreterin sowie **Franz Wiedemann**, der den Anfängerkurs im Göggінger Hallenbad leitet.

Charly Götz als Trainer der Masters und **Christine Götz** als Vertreterin, sowie **Dirk Wohlgemuth** als Trainer der Triathleten und **Armin Heller** als sein Stellvertreter sowie **Michael Gierl** für den Breitensport und **Simone Ferber** als Stellvertretung vervollständigen den Abteilungsvorstand.

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

5 Seepferdchen und 7 Deutsche Schwimmabzeichen

Zwölf Kinder der Schwimmabteilung haben in den letzten Wochen die Prüfung für ihr Schwimmabzeichen bestanden, teilweise am letzten Trainingtag vor der erneuten, wegen der Pandemie verfügten Schließung der Hallenbäder: Das Abzeichen in Silber hat **Jacob**, Bronze haben **Emilia, Emmy, Julia, Luisa, Luise** und **Ömer** geschafft. Das Frühschimmerabzeichen Seepferdchen haben **Bastian, Damian, Ela, Emir** und **Patricia** bestanden.

„Wir gratulieren allen Kindern zu diesem Erfolg!“, freut sich Bernd Zitzelsberger, der auch seinen Trainerinnen und Trainern der Anfängerschwimmkurse und der Kinder- und Jugendtrainings für ihr ehrenamtliches Engagement dankt: **Agnes, Bettina, Doreen, Erika, Felix, Florian, Franz, Franzi, Fritz, Gisela, Johannes, Jonathan, Julian, Karen, Nathalie, Lea** (FSJ), **Lucia, Moritz** (FSJ), **Peter, Tanja** und **Uschi**. „Viele von ihnen sind seit vielen Jahren oder Jahrzehnten mit Herzblut engagiert, manche erst seit Kurzem. Ohne dieses große ehrenamtliche Engagement kann Sport im Verein nicht funktionieren.“, sagt Bernd Zitzelsberger.

Die Anfängerschwimmkurse einiger Kinder wurden nach einer rund sechsmonatigen Pause jetzt schon das zweite Mal wegen Corona unterbrochen. „Das wirft uns natürlich beim Erreichen des Kursziels zurück. Aber auch die mehrmonatige Pause aller anderen Trainings sind für uns ein großer Nachteil. Ich freue mich deshalb, dass wir wegen Corona bisher keine Kündigungen hatten, sondern sogar zahlreiche Neueintritte in den letzten Wochen.“, so Bernd Zitzelsberger, der vorsichtig optimistisch in die Zukunft blickt: „Die Hoffnung stirbt zuletzt. Deshalb hoffe ich, dass wir ab Mitte oder Ende Januar wieder in den Hallenbädern schwimmen dürfen und auch die bereits zweimal unterbrochenen Anfängerschwimmkurse fortsetzen können.“

Bild: Karen Beckert

FSJ heißt übrigens Freiwilliges Soziales Jahr. Viele junge Menschen überlegen, ob sie zwischen Schule und weiterer Ausbildung ein soziales Jahr absolvieren sollen oder können. Es besteht oft jedoch eine große Unsicherheit über Inhalt und Ablauf eines solchen Freiwilligendienstes. Der Freiwilligendienst im FSJ ist eine Vollzeittätigkeiten. Das bedeutet, die Freiwilligen verrichten ihren Dienst an 5 Tagen in der Woche und pro Tag für etwa 8 Stunden. Während des FSJ erhalten die Freiwilligen, wie gesagt, kein Gehalt. Sie bekommen ein Taschengeld, in einigen Fällen auch Unterkunft und Verpflegung oder Geld dafür und eine beitragsfreie Versicherung in der gesetzlichen Kranken-, Renten-, Unfall-, Arbeitslosen- und Pflegeversicherung. Die Einsatzbereiche liegen im sozial-karitativen oder gemeinnützigen Bereich. Ein FSJ kann man aber auch in den Bereichen , Sport, Denkmalpflege, Politik und Kultur absolvieren.

Im Bild v.l.n.r.::

Ludwig, Anton, Clara, Luisa und **Ann-Sophie** beim Kindertraining von Karen Beckert im Plärrerbad.

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!

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 Ganztagsschule 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.“
Dschuang 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

Laden im App Store

JETZT BEI Google Play

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.

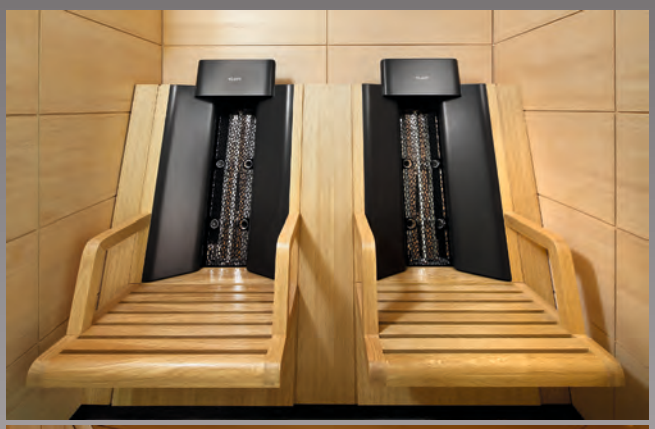
Unser Wellnessbereich verfügt über:

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**



myPSA | **Foto ROMA Dämmsysteme**

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 vereinzele Großevents ist die Halle zugelassen.

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

Hacker-Pschorr 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 modernstedigitale 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 Zufahrtsberechtigung 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 vorgesehen.

Trainingsplan und Geräteeinweisung

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

Gesundheitscheck (Anamnese)

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

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-Armband 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

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.

Förderung von Fantasie und Neugier

Gesundheitsförderung

Fairplay

Koordination & Kondition

Spaß und Freude an der Bewegung

Weil‘s zusammen mehr Spaß macht ...

KiSS Kinder Sportschule

***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)]
Alle Abteilungen		
Standardbeitrag		
Kinder | Jugend		6,00 €[1)]
Erwachsene		10,00 €[1)]
Familie		22,00 €[1)]
Alle Abteilungen		

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 Stadtsparkasse Augsburg errichtet.

Präambel

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

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

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

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

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®