

Post SV Augsburg e.V.



Post SV Augsburg e.V.

Postsport Marketing GmbH

Post SV-Stiftung

www.postsv.de / www.my-PSA.de

gegründet 1927



Post SV-Stiftung unterstützt UNICEF

Inhalt:

Tischtennis: Bericht von den TOP 16 Schülerinnen in Bayern

Schwimmen: Rettungsabzeichen für unsere Übungsleiter

Alpine: Dolomiten | Viertagestour im Rosengarten

Ju-Jutsu: Gewaltprävention

u.v.m. ...

Einladung zum Richtfest am 19.10.2017
Unser neuer Partner: DTS Catering & Planung



*Sehr geehrte Damen und Herren,
werte Postsportlerinnen
und Postsportler!*

Wenn mich zurzeit jemand fragt, was gerade alles Aktuelles auf dem Bau geschieht, dem antworte ich in der Regel meist mit einer Gegenfrage: An welchen Detaillierungsgrad der dabei denkt und wieviel Zeit er mir für eine Antwort gibt?

Um auch Sie, liebe Leserinnen und Leser, nicht zu sehr zu strapazieren, möchte ich in der heutigen Ausgabe nur Auszüge einer durchwegs spannenden und herausfordernden Epoche schildern. Ich hoffe dennoch, Sie damit begeistern zu können und erlaube mir, Sie gleich zum Start schon einzuladen:

Neubau

Am 19.10.2017, um 15:30 Uhr, findet in der Max-Josef-Metzger-Straße 5, 86157 Augsburg, unser Richtfest statt. Zwar mit etwas Ver-



85 Tonnen werden hier gerade bewegt!

zögerung aber dennoch noch innerhalb der von uns vorstellbaren Toleranzen, um den Rohbau noch vor dem Winter „dicht“ zu bekommen.

Dies setzt allerdings etwas Optimismus voraus, was das Wetter betrifft, aber warum sollten wir nach dem strengen Winter 2016/2017 - Sie erinnern sich vielleicht noch, dass wir aufgrund des langen Frostes im Frühjahr unsere Fundamentsohle nochmals neu verdichten mussten - im Folgejahr damit schon wieder konfrontiert werden.

Ein sicherlich einmaliges Ereignis war die zweimalige Anlieferung unserer Deckenbinder für die große

Halle - siehe Bild. Alle 10 Binder wurden zwar in der Nacht zum 13.09.2017 termingerecht aus Schweinfurt angeliefert, mussten aber gleich in der folgenden Nacht wieder zurücktransportiert werden. Sie werden sich nun fragen: Warum denn das? Leider war der Autokran defekt, verlor Öl und es gab keinen adäquaten Ersatz.

Am 22.09.2017 dann der zweite Versuch. Auf unserer Homepage bzw. unter YouTube können Sie das beeindruckende Ereignis nochmals miterleben, wie ein 85 Tonnen-LKW in die Baustelle präzise hineinmanövriert wird.

Interessant sind sicherlich in diesem Zusammenhang noch die baulichen Eckdaten, die Architekt Peter Kögl, z.B. bei der Grundsteinlegung nannte und nunmehr realisiert wurden:

Unser Gebäude hat einen Umfang von rund 250 m, wird 37.000 m³ Bruttorauminhalt haben, 8.300 m² Bruttogeschossfläche und knapp 3.000 m² reine Nutzfläche für Sport und Fitness.

Da das derzeitig aufgebaute Außengerüst rundum 6 Etagen hat, teilweise innerhalb des Gebäudes zusätzlich noch eingerüstet wurde, können wir von annähernd 2 km laufendem Baugerüst sprechen. Darüber hinaus wurden 600.000 kg Baustahl verbaut. Ich denke, dies sind schon nennenswerte und beeindruckende Kennzahlen.



ca. 2.000 m Gerüst

Ebenso am 22.09.2017 konnten wir durch die Moderation und professionelle Vermittlung der KRAGLER Immobilien GmbH, mit der DTS Catering & Planung, Daniela und Thomas Schnörzinger, einen Letter of Intent für die Zusammenarbeit im Gastronomiebereich (Bistro) unterzeichnen.

Mit Schreiben vom 13.09.2017 sind wir vom Verwaltungsgericht in Kenntnis gesetzt worden, dass seitens der Stadt Stadtbergen und der Privatkörper ein Antrag auf Zulassung der Berufung gegen das Urteil vom 27.07.2017 beantragt wurde. Was soll man dazu sagen?

Mittlerweile sind wir auch in Kenntnis, wer unser neuer Nachbar wird. Es wird ein neues Ärztehaus mit Tiefgarage entstehen. Wie uns der Bauträger aus Kempten mitteilte, werden zwei größere Gebäudekomplexe mit je ca. 50 m x 25 m entstehen, die durch einen 50 m langen und 35 m breiten Innenhof getrennt sind. Die Bauhöhe wird ebenfalls 12,5 m - wie bei uns - betragen.

Personalien

Die Verpflichtung unseres neuen Geschäftsführers, **Fabian Fietze**, konnten Sie bereits in der AZ nachlesen. Fabian Fietze wird uns ab dem 01.01.2018 zur Verfügung stehen.

Wie bereits schon in der letzten Ausgabe der Vereinszeitung an-



gekündigt, haben wir mit **Miriam Garreis** und **Florian Schessl** zwei neue FSJ-Kräfte verpflichten können. Sie befinden sich bereits sehr engagiert im Einsatz. Einen kleinen Steckbrief der beiden finden Sie auf der Seite 85.

Am 04.10.2017 hat dann noch **Sascha Buschmann**, als Assistent der Geschäftsführung, gestartet um somit unsere vorläufigen Personalplanungen, im administrativen und organisatorischen Umfeld, abzuschließen.

Davon nicht betroffen ist das Team im Gesundheitssport!

Ohne das wir aktiv ausgeschrieben oder geworben haben - was wir übrigens bei der vorher genann-

ten Personalauswahl auch nicht mussten - liegen selbst für unseren zukünftigen Gesundheitssport, den wir erst im ersten und zweiten Quartal besetzen werden, bereits



IMPRESSUM

Herausgeber:
Post SV Augsburg e.V.
Grenzstraße 71 c
86156 Augsburg

Redaktion:
Inge Zach, Telefon: 0821/44 22 44

Satz und Gestaltung:
Post SV Augsburg e.V.

Verantwortlich für die Anzeigen:
Frank Bregulla, Vizepräsident

Anzeigenpreisliste:
Zur Zeit ist die Anzeigenpreisliste Nr. 2 vom 01. Januar 02 gültig.
Erscheinungsweise 6 mal jährlich.
Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.

Bankverbindung:
Stadtparkasse Augsburg
IBAN: DE 83720500000810502369
BIC: AUGS DE 77

Internet: www.postsv.de

Geschäftszeiten:
Parteiverkehr: Di, Do 15.00 - 19.00 Uhr
sowie nach vorheriger Vereinbarung
Telefon: 08 21 / 44 22 44
Telefax: 08 21 / 44 33 33
E-Mail: info@postsv.de

Redaktionschluss:
für die Ausgabe (6) Dezember 2017, ist der Donnerstag, 30.11.2017.

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

Aktueller Mitgliederstand:
660 davon 201 Jugendliche Stand: 02.10.2017

Auflage: 1.000 Stück
Druck: WIRmachenDRUCK GmbH,
Mühlbachstr. 7, 71522 Backnang, Deutschland,
0711 / 995982 -20 (Tel), 0711 / 995982 -21 (Fax)
info@wir-machen-druck.de

Wir gratulieren zum Geburtstag

30 Jahre	Geboren	Abteilung
Vogelsang, Tobias	22.11.1987	Tischtennis
50 Jahre	Geboren	Abteilung
Franco, Silvana	09.11.1967	Schwimmen
Gruber, Peter	01.11.1967	Hütte
60 Jahre	Geboren	Abteilung
Hennig, Friedrich	04.11.1957	Schwimmen
65 Jahre	Geboren	Abteilung
Pommé, Bernd	06.12.1952	Handball
80 Jahre	Geboren	Abteilung
Rißler, Ingrid-Maria	20.10.1937	Fußball
Trepl, Erich	01.11.1937	Tischtennis
85 Jahre	Geboren	Abteilung
Pröll, Edith	03.11.1932	Tischtennis

Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder

Name, Vorname	Abteilung
Buschmann, Sascha	Fitness
Garreis, Miriam	Fitness
Kurtalani, Jahir	Fussball
Schenk, Lukas	Fussball
Schessler, Florian	Fitness

..... Fortsetzung von Seite 83

schon heute einige vielversprechende Bewerbungen vor.

Beschlüsse

In den letzten Präsidiums- und Gesamtvorstandsmee- tings gab es auch bereits wegweisende Beschlussfas- sungen: So wurden z.B. die beiden neuen Abteilungen „Gesundheitssport und Badminton“ gegründet und in- stalliert.

Ebenso erfolgten bereits intensive Diskussionen über die zukünftige Sonderbeitragsstruktur der beiden ge- nannten neuen Abteilungen, ebenso wie zu den intern und extern zu verrechnenden Hallengebühren. Große Zustimmung fand bei allen Beteiligten die Sonderbei- tragsmodelle, für unsere langjährigen und loyal ge- bliebenen Vereinsmitglieder.

Abteilungen

Besonders herzlich danken möchte ich zunächst **Bernd Zitzelsberger**, von der Abteilung Schwimmen, der anlässlich der Wiedereröffnung des Plärrerbades mit seiner Idee bzw. seinen eigenen Aktivitäten, einen großen Beitrag für die UNESCO aber auch für uns lei- stete.

Auch den Alpinen gilt mein Dank. Sie liefern neben Ih- ren sportlichen und teilweise spektakulären Interessen auch ständig tolle und beeindruckende Beiträge für unsere Vereinsmedien.

Vorbildlich engagiert sich auch **Florian Brandhuber**, von der Abteilung Ju-Jutsu, für unseren Nachwuchs. In dieser Ausgabe finden Sie erneut ein Angebot für Gewaltprävention, die aus meiner Sicht, neben den sportlichen Akzenten, auch gesellschaftspolitisch ei- nen hohen Beitrag liefert.

Last but not Least Tischtennis: **Nikola Tesch** und **Oliver Gamm** vermitteln zu der bekannt souveränen sportlichen Förderung unseren Nachwuchstalenten erneut eine große Portion Motivation. Vielen Dank und Glückwunsch auch an **Nina** und **Marie**.

Euer
Heinz Krötz

Liebe Post-Sportler/-innen und Vereinsmitglieder!

Mein Name ist **Miriam Garreis**. Ich absolviere vom 28.09.2017 bis Ende August 2018 mein Freiwilliges Soziales Jahr beim Post SV.

Zu meiner Person:

Ich bin 19 Jahre alt, sportbegeistert und gestalte meine Freizeit auch dementsprechend. Gerne reise ich und schau mehr Länder und Städte außerhalb Deutschlands an. Außerdem bin ich viel mit Freunden unterwegs.

Schulischer Werdegang:

Von 2008-2014 besuchte ich das Gymnasium bei St. Anna, verließ diese Schule dann allerdings um 2015 an der Franz-von-Assisi-Schule Augsburg meine Mittlere Reife abzulegen. Von 2015-2017 ging ich auf Fachoberschule Augsburg und beendete mein Zeit dort mit dem Fachabitur im sozialen Zweig. Schon als kleines Kind war ich in diversen Sportvereinen aktiv. Bereits mit 2 Jahren begann ich eine Ballettausbildung in Königsbrunn unter der Tanzlehrerin Miriam Roider. Mit 3 Jahren zog es mich dann zum Eiskunstlauf beim TSV Haunstetten. 7 Jahre hatte ich viel Freude bei der Ausübung dieser Sportart. Auch in der Leichtathletik (2 Jahre), beim Schwimmen (4 Jahre) und Tennis (1 Jahr) sammelte ich die unterschiedlichsten Bewegungserfahrungen.

Meine zwei älteren Brüder sorgten letztlich dafür, dass ich auch früh mit Fußball in Kontakt kam. Ich merkte, dass dieser Sport meiner wahren Leidenschaft entsprach. So begann ich mit etwa 8 Jahren in einer Jungen-Mannschaft des TSV Haunstetten zu kicken. Dort blieb ich 2 Jahre, kam zu vielen Einsätzen und wechselte daraufhin zur Mädchenmannschaft des FC Königsbrunn, in der ich etwa 3 Jahre spielte. Um mich in dieser Sportart noch besser zu entwickeln, war ein Wechsel zum TSV Schwaben Augsburg unumgänglich. Dort spielte ich bei D-/C- und B-Juniorinnen bis 2015, unter anderem für ein Jahr als Mittelstürmerin in der B-Juniorinnen Bundesliga-Süd.



In diesem FSJ beim Post SV werde ich in den verschiedensten Abteilungen und Einrichtungen eingesetzt werden, so beim KISS, in der Grundschule Friedberg

während der Mittagsbetreuung etc. Ich freue mich schon darauf, den Übungsleiterschein machen zu dürfen, Kinder trainieren zu können und sie in ihrer sportlichen Entwicklung unterstützen zu dürfen. Ich hoffe, viele meiner eigenen Ideen einbringen und meine eigenen

Erfahrungen weitergeben zu können. Auch die Mitarbeit in der Verwaltung wird mir viele neue Erfahrungen bringen. Insgesamt gesehen, denke ich, ist die Absolvierung des FSJ beim POST SV Augsburg perfekt dafür geeignet, meine Leidenschaft für den Sport weiterhin ausüben und meinen Erfahrungshorizont erweitern zu können. Deswegen freue ich mich sehr auf die Zeit, die vor mir liegt, hoffe auf gute Zusammenarbeit und dass auch der Post SV und seine Mitglieder von meiner Mitarbeit profitieren!

Liebe Sportler/-innen und Vereinsmitglieder des Post SV!

Ich heiße Florian Schessl (18 Jahre alt) und komme aus dem kleinen Dorf Gaulzhofen, das in der Nähe

von Aindling liegt. Da ich sehr sportbegeistert bin und unbedingt ein Freiwilliges Soziales Jahr nach meinem Abitur machen wollte, habe ich mich dazu entschieden das FSJ im Bereich Sport beim Post SV Augsburg zu absolvieren.

Meine bevorzugten Sportarten sind Fußball und Tennis, die ich auch schon seit längerer Zeit im Verein betreibe. Allerdings finde ich die Reize von anderen Sportarten mindestens genauso spannend, weshalb ich auch schon etliche Sachen, wie z.B. Kitesurfen oder aber auch Klettern, ausprobiert habe.

Das FSJ gibt mir die Möglichkeit meine Erfahrungen im Bereich Sport mit den Kindern zu teilen.

Meine Aufgaben:

Fußball: Co-Trainer der F-Jugend. Westpark Grundschule im Sheridan Areal: die Kindersportschule (KISS) des Post SV unterstützen. Theresia-Gerhardinger Grundschule in Friedberg: Mittagsbetreuung, Differenzierungsstunden, Schwimmen. Bei Ju-Jutsu helfen. Bei Schwimmkursen assistieren und Büroarbeit.

Obwohl ich erst am Anfang meines Jahres bin, kann ich jetzt schon sagen, dass mir die Arbeit sehr viel Spaß macht und ich mich auf die Zusammenarbeit mit Ihnen und Euch freue.



**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



Erlebnisreiche Tage in den Dolomiten

Mit einem „Und Tschüss, Danke“ verabschiedete mich der Mann am Lift und ich zog meinen Rucksack an mich heran. Es wurde kühl als die Gondel langsam nach unten fuhr und ich dachte nach über die letzten drei Tage in den Dolomiten. So viel habe ich bis jetzt selten auf einmal erlebt.

Tag 1: In der früh um viertel vor sechs musste ich aufstehen, mich anziehen und nach einem Kaffee ging es los Richtung Berge. Die Fahrt war lang und kurvenreich, weshalb schlafen auch nicht wirklich möglich war. Am Parkplatz der Laurin-Bahn mussten wir dann schnell alles in unsere Rucksäcke packen, denn es war schon fast zu spät für die letzte Bahn vor der Mittagspause. Die Aufregung stieg langsam, als es über die Wiesen hinweg auf die Bergwand zuing. Auf der Hütte, von der aus wir in den Klettersteig wollten, boten wir erst einmal eine Show für all jene, die nur auf einen Kaffee oder ein Bier dort waren. Alle sollten ihr Kletterset anziehen, was mehr oder weniger schnell und einfach funk-



tionierte. Außerdem gingen wir natürlich im Weg um und ohne eine paar blöde Witze kommt die Gruppe auch nicht von A nach B. Für mich war es vor allem spannend, denn es war mein erster Klettersteig und ich wollte endlich wissen, wie es sich anfühlt unter sich erstmal nichts zu finden außer Luft. Im Klettersteig selbst war es dann aber tatsächlich nicht besonders schwer für mich. Es hat wirklich Spaß gemacht und mit ein paar mehr oder weniger freiwilligen Pausen, war es dann auch nicht so schwer. Oben auf dem Santnerpass machten wir Brotzeit, bevor wir zur Gartlhütte über ein Schotterfeld abstiegen. Dort stellte ich dann fest, dass wir zu siebzehnt in Stockbetten schlafen sollten, was mich an sich nicht



störte, aber ich wusste schon um das Schnarchen von der letzten Tour. Der Abend war lang und alle tranken Rotwein und erzählten Geschichten von früher in den Bergen oder ihrer Bundeswehrzeit. Meine heimliche Hoffnung war, dass ich müde genug sein würde, um ohne großes Nachdenken einschlafen zu können, aber das war nicht der Fall. Leider!

Tag 2: Der nächste Morgen war also für mich dementsprechend hart. Der Kaffee half nur ein bisschen, aber zusammen mit der frischen Luft und der Sonne im Gesicht, als wir dann zur Vajoletthütte abstiegen, wachte ich auf. Nach einer kurzen Pause entschieden wir uns in Richtung Kesselkogel zu gehen. Rita und Willi (meine Oma und mein Opa) blieben lieber auf der Hütte, in der wir auch übernachteten wollten. Also ließen wir Überflüssiges dort und wanderten zur Grasleitenpassshütte rauf. Die Sonne schien und ich war am Abwägen, ob ich mit auf den Kesselkogel wollte. Natürlich wollte ich. Während Stefan (mein Papa), Claudia, Elfie, Ria und Ortwin dort blieben, zogen Jürgen, Peter, Petra, Erich, Hans, Nathalie, Wolfi und ich uns um. Der Einstieg ohne Sicherung um einen Felsen herum am Abgrund entlang war schon etwas einschüchternd. Aber es ging dann doch recht gut für mich und





wir machten schnell Höhe. Gut in der Zeit machten wir kurz Pause und drehten uns in Richtung Aussicht, weg vom Berg. Irgendwo donnerte es dumpf. Man konnte dunkle Wolken sehen und die Sonne war verschwunden, ohne dass ich es gemerkt hatte. Auch das Zeitgefühl verschwand. Die Frage, ob man weitergehen oder absteigen sollte, wurde gestellt. Wir stiegen weiter auf. Sehr plötzlich kam der Regen und mit diesem der Hagel. Jürgen ging voraus, um zu sehen, wie weit vom Gipfelgrat wir noch entfernt waren. In der Zwischenzeit zogen wir unsere Regenjacken an. Mein erster Fehler war hier, dass ich mich am Seil über mir einhielt und das ganze Wasser in meinen Ärmel lief. Ich war zu nervös, um das zu beachten, denn wir warteten angespannt auf Jürgens Zeichen. Als es endlich kam, kletterten wir, kaum etwas sehend und den Hagellärm in den Ohren

weiter. Auf dem Gipfelgrat war es neblig, nass und unheimlich. Links und rechts fielen die Wände vermutlich steil ab, aber man konnte davon nichts sehen. Schnell wurden Gipfelfotos gemacht, denn die Hoffnung war, dass auf der wind- und wetterabgewandten Seite, alles etwas leichter wurde. Das war nicht der Fall. Der Regen wurde dicker und der Hagel schlug mir auf die Hände und Arme. Wir wollten nur noch vom Berg und alles ging sehr schnell. Keiner machte mehr Witze. Es blieb keine Zeit schön und gemütlich abzusteigen. Unter einem Felsvorsprung trafen wir uns alle kurz, aber es war nicht wirklich trocken. Wir mussten weiter, sonst würden die Wege von den inzwischen gebildeten Wasserfällen weggeschwemmt sein.

Beim weiteren Abklettern merkte ich, dass nun auch meine Füße nass waren und der Regen durch

die Hose und Jacke gelaufen war. Blitz und Donner waren über uns und sogar Steine fielen. Als Seil 2 in Sicht kam, war ich erleichtert, musste sogar grinsen und wurde schneller. Über Felsen und Schotterfelder ging es durch den Nebel und den Regen zurück. Irgendwo erkannte ich Hans und hinter mir hörte ich Petra und Peter. Manchmal pfiß Jürgen und Schatten in der Ferne wurden zu Nathalie und Erich.

Der Regen hatte sich gesammelt und Sturzbäche wuschen die Wege weg. Es war egal, denn die Schuhe waren schon durchweicht und die Aussicht auf die nächste Hütte trieb voran. Der Wind peitschte Wasser ins Gesicht und es blitzte und donnerte. Durch das Grau konnte ich eine orange Jacke sehen. Mein Papa und die anderen waren nicht mehr weit weg auf der Grasleitenpasshütte. Als ich

Ihr leistungsstarker Partner

ESER

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



Jakob-Krause-Str. 1 • 86199 Augsburg • www.eser.de • Tel. (0821) 95018



endlich ankam, war ich so erleichtert. Ohne lange zu zögern gingen Hans, Petra, Peter und ich gleich weiter zur Vajolethütte. Duschen, trocken- und warmwerden war wichtig, so schnell wie möglich.

Die Socken konnte man auswinden und aus den Schuhen lief das Wasser. Sechs Minuten heißes Wasser belebten meine Beine wieder und mit Apfelschorle wurde es leichter. Die anderen kamen später von der Hütte herunter. Beim Abendessen erzählten alle, wie sie den Tag erlebt hatten und erst da wurde



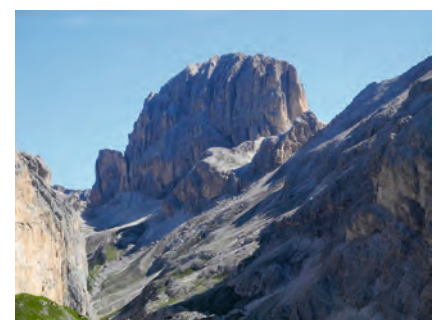
mir bewusst, wie gefährlich und schwer die Stunden für alle waren.

Tag 3: In den kleinen Zimmern konnte ich mich vom letzten Tag erholen. Mit gutem Frühstück im Bauch und warmen Klamotten aus dem Trockenraum ging es weiter zum Zigeladepass (oder Schokoladenpass?). Der Weg war oft schlecht erkennbar durch die gestrigen Regenfälle und es machte die Runde, dass tatsächlich Menschen gestorben waren im Unwetter.

Jürgen, Rita und **Elfie** vorne weg, wanderten wir über Wiesen. Das Wetter war gut, man konnte Kletterer in den Wänden sehen und der Muskelkater verschwand beim Laufen langsam. Auf dem Zigeladepass, nach einem anstrengenden Stück weg, machten wir

Pause mit Schokolade und Landjäger. Man hatte eine unglaublich schöne Aussicht in zwei Täler. Auf dem Weg zur Rotwandhütte kamen uns viele Leute entgegen und es wurde warm und sonnig. Die Strecke war angenehm und endlich auf der Rotwandhütte gab es Cappuccino und Apfelstrudel. Viele Italiener waren zum Sonnenbaden heraufgekommen, weshalb es viel zu sehen gab für uns.

Rita, Willi, Ortwin, Erich, Ria, Elfie und ich blieben auch dort, während die anderen den Masaré-Klettersteig machten. Ich wollte meine Kräfte für morgen sparen und hatte auch etwas Angst, dem C-Teil, des B/C-Steigs nicht gewachsen zu sein. Wir kletterten auf einen kleinen Aussichtsfelsen, tranken Bier, Kaffee, Sprizz und Apfelschorle und schauten auf die eindrucksvollen





vollen Felswände der Rotwand. Die Klettersteig-Gruppe kam irgendwann zurück zur Hütte und nach einem guten Abendessen, endete der Tag in einem alkoholisierten Abend. Es wird dann immer viel gelacht, politisiert und geblödet.

war der Rotwand-Klettersteig nicht möglich für uns, weshalb wir, den ersten Wanderern entgegen, abstiegen. Auch hier konnte man die Spuren des Gewitters noch sehr gut sehen, obwohl der Weg gut ausgebaut war.

fahrener und unfreundlicher. Auf einem großen Felsblock schaute ich noch einmal auf die Berge und das Tal. Auf einem gut besuchten Pfad wanderten wir recht schnell zur Laurin-Bahn zurück. Wir nahmen den Lift und es ging ins Tal zurück.



Tag 4: Diese Nacht konnte ich wieder kaum schlafen, denn wir waren in einem Schlafsaal mit 9 Stockbetten. Irgendwer schnarchte immer und so konnte ich nur vor mich hin dösen. Dafür war ich schon um kurz vor sechs wach und sah draußen den lila Himmel. Ich zog mir eine Jacke an und war draußen vor der Hütte recht alleine mit dem Hüttenhund beim Sonnenaufgang zwischen Sellagruppe und Marmolata. Es war friedlich und wunderschön.

Nach dem Frühstück ging es für alle, bis auf Oma, Opa, Ortwin und meinen Papa über den Vajolonpass zurück zur Kölner Hütte. Man konnte Marmeltiere hören, während wir schnell Höhe machten. Leider

Jetzt schon kann ich mich nicht mehr an alles erinnern, was so passiert ist, aber der erste Klettersteig, das Unwetter am Kesselkogel und der Sonnenaufgang vor der Rotwandhütte werden mir für immer bleiben, zusammen mit dem Gefühl in einer tollen Gruppe ein Abenteuer erlebt zu haben, mit vielen lustigen Momenten und faszinierenden Menschen.

Danke Hanna

Das Meisterbad ERICH SCHULZ

HAUSTECHNIK MIT KOMPETENZ & QUALITÄT

Komplett aus einer Hand mit unseren Partnern
Besuchen Sie unsere Ausstellung

„Mit uns können Sie gut baden gehn“

Lange Gasse 10 - 12, 86152 Augsburg, Tel. (08 21) 3 90 89
im Hof

Viertagestour im Rosengarten in Südtirol

Unsere traditionelle Tour um den 08. August führte uns dieses Mal in die Dolomiten, genauer gesagt in den Rosengarten. Dort liefen bzw. stiegen wir eine Tour nach, die wir, **Ortwin** und ich, vor mehr als drei Jahrzehnten mit der Alpine Abteilung schon einmal gegangen waren. **Jürgen** und **Wolfgang** hatten die Tour ausgearbeitet und waren das Wochenende davor bereits in dem Bereich unterwegs um sich einige Strecken anzusehen. Der Bericht dazu kommt dieses Mal nicht von mir, sondern von der **Hanna**, unserer jüngsten Teilnehmerin.

Ergänzen möchte ich den Bericht lediglich um ein paar Eindrücke auf dem Masaré-Klettersteig. Es war am dritten Tag, nach Überschreitung des Pas de la Zigolade, nachdem wir die Rotwandhütte erreicht hatten. Zuerst belegten wir unser Quartier in dem uns zugewiesenen Raum für 18 Personen. Nachdem wir die Rucksäcke erleichtert hatten, machten wir uns zu siebt auf den Weg zum Klettersteig. Am Einstieg selbst war für uns kaum ein Durchkommen möglich, kamen doch aus der Gegenrichtung ständig größere oder kleinere Gruppen vom Rotwandklettersteig herab. So drängten wir uns als sich eine kleine Lücke auftat einfach durch.



Durch einen engen Kamin mit einer Leiter führte der Steig zu einer Weggabelung zu den beiden Klettersteigen. Auf dem Masaré waren wir dann fast alleine unterwegs.

Teilweise fast senkrecht, aber immer gut versichert, führte der Steig hinauf auf den Col de Masaré. Dort machten wir eine kurze Pause und genossen die Aussicht die sich uns bot. Im nahen Bereich konnten wir auf der einen Seite die Marmolada, den Sellastock mit dem Pordoijoch und ganz leicht den Sasso Lungo, den Langkofel erkennen. Auf der anderen Seite glitt unser Blick hinunter zum Karrerpass und hinaus ins Etschtal Richtung Kaltern. Und im Süden erhoben sich die Berge des Latemar.

Der nun folgende Teil war noch etwas schwerer, weil stärker ausgesetzt und steiler. Aber immer noch gut zu gehen und mit ausreichend Griffmöglichkeiten. Sowohl in Form von griffigen Felsen, des Sicherungsseiles oder von Metallkrampen als Stufen. Nachdem wir einige Felsblöcke auf- und abgeklettert waren, endete der Weg relativ weit oben. So mussten wir den Rückweg auf einem steilen, serpentinreichen Pfad nach unten zur Hütte zurücklegen.

Am Abend saßen wir noch gemütlich in der Hütte zusammen und ließen die Erlebnisse der letzten Tage Revue passieren. Für den nächsten Tag wollte **Jürgen** mit der Gruppe über den Rotwandsteig



(Ruda de Vael) zum Vajolonpass gehen. Da der von ihm ursprünglich geplante Klettersteig aber nicht mehr gepflegt wurde und verfallen war, der jetzige Klettersteig mit vollem Gepäck doch recht anstrengend schien, stiegen wir ohne Klettersteig zum Pass hoch. Was sich im weiteren Verlauf als gute Entscheidung herausstellte. Wird doch der Klettersteig hauptsächlich in der Gegenrichtung begangen. Und eine Gruppe von elf Leuten mit vollem Gepäck gegen die Hauptströmung zu führen ist schon ein schweres Unterfangen. Und kurz vor Mittag saßen wir dann wieder im Lift nach unten zu unseren Autos, wo wir nach einer kurzen Einkehr und nachdem wir unsere Sachen verstaut hatten, den Heimweg antraten.

Ein Wochenende vor dieser Bergtour waren wir mit dem Radl im Bereich des Plansees und des Heiterwanger Sees unterwegs. Von Plansee aus führte unser Weg zunächst auf der Teerstraße entlang des Ufers und dann hinunter Richtung Reutte. Kurz vor Breitenwang dann nach links zum Mäuerle. Warum dieser Übergang so hieß wurde uns bald klar. Wurde der Weg doch immer steiler. Und die Abfahrt nach Heiterwang war auch nicht ohne. Weiter durch Heiterwang auf dem Radweg nach Lermoos und von dort hinauf zur Tuftlalm. Dort erwartete uns auf der sonnigen Terrasse ein tolles Panorama. Von der Zugspitze über die Ehrwalder Alm hinüber nach Biberwier und den Grubigstein bei Lermoos reichte unser Rundblick. Nach einer kurzen Pause die Straße hinunter nach Ehrwald und weiter auf dem Radweg bis Griesen. Von dort ins Tal der Neidernach und am Talchluss hinauf zum Plansee. Dort genossen wir noch ein erfrischendes Bad im nicht ganz warmen See bevor wir uns zum Abschied noch in die dortige Wirtschaft setzten.

Mitte August trafen wir uns dann zur kleinen Nagelfluhrunde. Ausgehend von Immenstadt an der Nordseite des Alpsees entlang radelten wir Richtung Oberstaufen. Kurz vor Oberstaufen dann auf der Teerstraße steil hinauf nach Buchenegg. Dort kehrten wir kurz ein und genossen den Ausblick auf das Skigebiet von Steibis und den



Hochgrat. Vorbei an der Turaalpe und der Haspelalpe führte der Weg auf einem steilen Schotterweg hinunter zur Hochgratbahn. Dann immer an der Weißbach entlang hinauf zur Unteren Eckalpe. Auch hier kehrten wir kurz ein und genossen den frischen Almkäse. Weiter entlang der Weißbach, später auf einem Trail hinauf zur Roßalpe und

dann zum Kemptener Naturfreundehaus unterhalb des Gschwender Horns. Nach einer kurzen Rast der letzte Abschnitt auf einer steilen Straße hinunter zur Starketgundsalpe und weiter steil bergab nach Gschwend und Bühl am Alpsee. Von hier aus zurück nach Immenstadt zu unseren Autos.

Hans



Alfred Moritz

Löwenstarker Rundumschutz

Online vergleichen

Online günstig versichern

Persönlich gut beraten und betreut sein

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

Alfred Moritz

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



www.versicherungsmakler-moritz.de



Retten will gelernt ... und wiederholt sein!

In regelmäßigen Abständen treffen sich die Übungsleiter und Verantwortlichen unserer Schwimmabteilung, um sich gemeinsam nicht nur dem Schwimmen lehren, sondern dem Retten erlernen hinzugehen.

So wurde unter der fachkundigen Anleitung von **Dagmar Leeb**, DLRG Augsburg, wieder die Prüfung zum silbernen Rettungsschwimmabzeichen abgelegt. Die praktischen Übungen fanden im Spickelbad statt. Unsere Mitstreiter mussten die verschiedensten Rettungs- und Befreiungsgriffe erlernen und üben. Auch durften verschiedene Distanzen mit und ohne Kleidung schwimmend, rettend und schleppe absolvieren. Das Strecken- und Tieftauchen durfte ebenfalls nicht fehlen und so mancher schnappte ordentlich nach Luft.

Seit einigen Jahren ist auch ein schriftlicher Test, der alle gängigen Rettungs-, Bade und sogar Strömungsregeln enthält, Bestandteil dieses Abzeichens. Alle unserer Teilnehmer legten diesen erfolgreich in den Räumen der DLRG oder bei unseren Nachbarn beim TSV Friedberg ab.

Ein regelmäßiges Wiederholen dieses Rettungsschwimmabzeichens dient der Sicherheit unserer Übungsleiter, um auch im Ernstfall unseren Vereinsmitgliedern bestens zur Seite zu stehen.

Ein herzlicher Dank an Dagmar Leeb und Andreas Adomeit, DLRG Augsburg, die ihrer Freizeit opfer-ten, um uns Schwimmern das Retten beizubringen.

Im nächsten Jahr ist übrigens wieder der Erste-Hilfe-Kurs fällig.



Vizepräsident Frank Bregulla bei der Eröffnung des Plärrerbads

Post SV-Stiftung unterstützt UNICEF

Bernd Zitzelsberger schwimmt für einen guten Zweck

Am 16. September war es soweit: Das renovierte Plärrerbad wurde offiziell wieder eröffnet. Fast vier Jahre mussten Schulen und Vereine darauf warten. Das Warten hat sich aber gelohnt: Das Bad erstrahlt in neuem Glanz. 5,4 Millionen Euro wurden investiert.

Unser ehemaliger Leistungsschwimmer Bernd Zitzelsberger,

der in jungen Jahren mehrfach Schwäbischer Jahrgangs- und Juniorenmeister im Brust- und Schmetterlingsschwimmen war, wollte sich die Eröffnungsfeier auch nicht entgehen lassen. Zum einen, weil er dort viele Bahnen in seiner aktiven Zeit trainiert hatte und dort das Schwimmen gelernt. Zum anderen, weil ihn das UNICEF-Benefizschwimmen interessierte und er unbedingt auch etwas beitragen wollte.

So hatte er sich wenige Tage vor der Veranstaltung erfolgreich nach einem Sponsor umgesehen und be-



Bernd Zitzelsberger mit seiner Urkunde



kam die Zusage vom Präsidenten des Post SV Augsburg: Heinz Krötz sagte ihm aus seinem Urlaub in Südtirol telefonisch zu: „Für jeden Meter spendet die Post SV-Stiftung einen Euro an UNICEF.“ Zitzelsberger war sich mit Krötz sofort einig: „Dann schwimme ich 1000 Meter“. Krötz: „Und wir spenden 1000 Euro an UNICEF!“ Gesagt getan.

Nach dem Grußwort von Oberbürgermeister Dr. Kurt Gribl und einigen anderen Sportfunktionären gab es ein buntes Programm: Neben Führungen durchs Gebäude, Infos und Vorführungen von Augsburger Schwimmvereinen, eine Tombola und eben das Benefizschwimmen des Kinderhilfswerks der Vereinten Nationen.

Die UNICEF-Kampagne „Wasser wirkt“ soll unter anderem sauberes Trinkwasser für 500.000 Kinder in Entwicklungsländern ermöglichen. Das Benefizschwimmen wurde vom Schwimmverein Augsburg und der Stadt Augsburg veranstaltet.

Die Synchronschwimmerinnen des SB Delphin 03 e. V. sorgten mit mehreren tollen Einlagen für Bewunderung beim Publikum. Bernd Zitzelsberger freute sich über seine Leistung und die bereits erfolgte Spende der Post SV-Stiftung an UNICEF, aber auch darüber, dass er viele ehemalige Sportkameraden und seinen langjährigen Trainer wieder getroffen hat.

PSD Bank München eG

Nur wir verbinden die Vorteile einer Direktbank mit persönlichem Service. Damit über eine Million Kunden deutschlandweit ihre Finanzentscheidungen eigenständig und erfolgreich treffen können.

Weitersagen:
www.psd-muenchen.de
oder 0821 5049-333



München eG
Sitz Augsburg

Hier ist günstig sicher.



Das renovierte Plärrerbad ist super geworden!



Anfängerschwimmkurs 2017/2018 „Schwimmen lernen“

Ihr möchtet Schwimmen lernen und das spielerisch und mit erfahrenen Übungsleitern?

Das bietet Euch unser Post SV ab einem Alter von 4 Jahre im Gögginger Hallenbad und im Plärrerbad an.

Nach Erreichen des Schwimmabzeichens „Seepferdchen“, welches Euch am Ende nach erfüllten Kriterien überreicht wird, können noch weitere Schwimmabzeichen (z.B. Seeräuber und Seehund Trixi) erworben werden.

Das Angebot geht bis zum Wettkampfschwimmen.

Anmeldeformulare unter www.postsv.de/downloads

Hinweis: Während der Weihnachtsferien haben wir leider kein Schwimmangebot, da die Hallen der Stadt geschlossen sind.



Zeiten für Kinder ab 4 Jahre

Gögginger Bad:

Jeden Donnerstag, 05.10.2017 bis 26.04.2018, von 18.00 bis 19.00 Uhr, im Lehrschwimmbecken.

Ende des Kurses wie o. a. Kann sich aber auf Grund der nicht vorhersehbaren Schließungen der Bäder auch um einen Kurstag dann verlängern.

Plärrerbad:

Jeden Mittwoch, 04.10.2017 bis 26.04.2018, analog wie im Gögginger Bad.

An Feiertagen findet kein Kurs statt.

Es sind damit mindestens 20 Kursabende.



Kosten für Kinder ab 4 Jahre

Ihr Kind wird Mitglied beim Post SV Augsburg e.V.. Der Mitgliedsbeitrag beträgt derzeit 9,00 € (inkl. MwSt.) pro Monat, zzgl. einer einmaligen Aufnahmegebühr von 9,00 € (inkl. MwSt.)

Für den Anfängerschwimmkurs wird darüber hinaus ein einmaliger Sonderbeitrag in Höhe von 85,00 € (inkl. MwSt.) fällig. Dieser wird erstmals am 15.11.2017 zuzüglich dem vierteljährigem Mitgliedsbeitrags abgebucht.

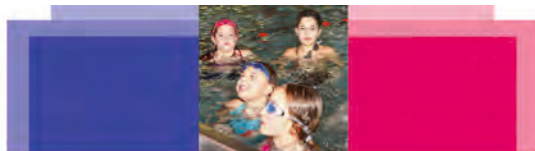
Sollte das angegebene Bankkonto keine erforderliche Deckung aufweisen, kann Ihr Kind im Anfängerschwimmen leider nicht berücksichtigt werden und die entstehenden Bearbeitungsgebühren werden umgelegt.

Anmeldeformulare unter www.postsv.de/downloads





Tolle Einlagen durch SB Delphin 03 e. V.



Unser Neubau eröffnet 2018:
Sheridan Sport- & Gesundheitszentrum

Max-Josef-Metzger-Straße 5
86157 Augsburg



„Man muss viel Energie
investieren, um die
Schönheit von Mathematik
zu sehen.“

Maryam Mirzakhani, Stanford University
Gewinnerin der Fields-Medaille 2014

Fragen / Antworten zu den Kursen:

Wie viele Kinder sind im Kurs?

Je Kurs werden ca. 10 Kinder aufgenommen. Wir haben diese Anzahl gewählt, damit die Gruppe nicht zu groß wird, es aber immer noch genügend sind, um gemeinsam einige Spiele zu spielen.

Wie viele Übungsleiter betreuen die Kinder?

Der Kurs wird von einem erfahrenen Übungsleiter geleitet, der von weiteren Assistenten unterstützt wird, so dass für ca. 3 Kinder ein Betreuer zur Verfügung steht.

Was müssen wir mitbringen?

Die Kinder benötigen Badehose / Badeanzug, Duschsachen und ein Handtuch. Das Handtuch sollten sie in die Schwimmhalle mitnehmen und auf die Wärmebank legen, so dass sie sich bei Bedarf direkt abtrocknen können. Schwimmbrillen sollten bei den Wassergewöhnungskursen nicht benutzt werden.

Dürfen die Eltern mit ins Bad?

Im Idealfall sollten die Eltern nicht mit in die Schwimmhalle, um die Selbstständigkeit der Kinder zu fördern und die Kinder nicht unnötig abzulenken. Beim Umziehen in der Umkleidekabine dürfen die Eltern selbstverständlich gerne helfen.

Bei weiteren Fragen können Sie sich gerne an folgende Ansprechpartner wenden:

Schwimmen



Zukunftsenergie
Sport · Bildung

Ansprechpartner Geschäftsstelle:
Inge Zach & Sascha Buschmann
Max-Josef-Metzger-Str. 5
86157 Augsburg
Telefon: 0821 / 44 22 44
info@postsv.de

Ansprechpartner Schwimmen:
Karen Beckert
Telefon: 0173 / 464 93 45
schwimmen@postsv.de

WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!

Post SV Augsburg e.V.
Postsport GmbH
Post SV Stiftung
www.postsv.de
www.postsv.de
www.postsv.de





Thomas Schober

Am vergangenen Wochenende trafen sich im niederbayerischen Arnstorf die 16 besten bayerischen Schülerinnen, um im System Jeder gegen Jeden die Platzierungen auszuspielen.

Zum Teilnehmerfeld gehörten unsere beiden Mädels **Nina** und **Marie**, die in den letzten Wochen auf diese Endrangliste hingearbeitet hatten und bei der Vergabe der vorderen Plätze ein Wörtchen mitreden wollten.

Das Turnier startete für beide gleich. Im ersten Spiel des Turniers mussten sie gegeneinander antreten. **Nina** gewann das vereinsinterne Duell etwas überraschend mit 3:0. Danach verlief der erste Turniertag für beide recht unterschiedlich.

Nina nahm die Euphorie aus dem ersten Spiel mit und siegte auch in den nächsten zwei Partien. Im vierten Spiel des Tages musste sie gegen die Topfavoritin und spätere Zweitplatzierte **Lich** ihre erste Niederlage hinnehmen. Doch davon ließ sie sich nicht beeindrucken und gestaltete die folgenden Spiele wieder siegreich. Vor allem der 3:0 Sieg gegen **Salzbrunn**, gegen die sie im Qualifikationsturnier noch keine Chance hatte, machte deutlich, dass sich ihr konzentriertes Training der vergangenen Wochen bezahlt gemacht hat.

Vor dem letzten Spiel des ersten Turniertages standen 6 Siege und 1 Niederlage auf ihrem Punktekonto. Gegen **Singer** zeigte **Nina** dann ihre beste Leistung an diesem Tag. Mit vielen langen, tollen Ballwechseln spielte sie sich in den Entscheidungssatz, den sie am Ende jedoch knapp verlor. Somit beendete sie den Tag 1 mit einer fantastischen Bilanz von 6:2 Spielen.



Marie musste die Niederlage gegen **Nina** zunächst einmal verdauen. Im darauffolgenden Spiel konnte sie ihren ersten Sieg einfahren. Dann standen drei große Favoritinnen auf den Gesamtsieg auf dem Programm. Marie spielte in diesen Begegnungen etwas angespannt und verlor mit 0:3 gegen **Brickl** und 1:3 gegen die spätere Turniersiegerin **Burandt**.

Im Spiel gegen **Eschenbecher** konnte sie die Anspannung etwas ablegen und zeigte eine sehr gute Leistung. Dennoch musste sie sich etwas unglücklich mit 2:3 Sätzen geschlagen geben. Aber Marie kämpfte weiter. Die folgenden Spiele konnte sie im Schnelldurchgang mit jeweils 3:0 für sich entscheiden. Doch im letzten Spiel des Tages musste Marie wieder

eine Niederlage gegen **Lich** hinnehmen. Somit beendete sie den ersten Turniertag mit einer Bilanz von 3:5 Spielen. Ganz zufrieden mit ihrer Leistung war Marie nicht, zu viele Höhen und Tiefen prägten den Tag.

Der zweite Tag verlief für beide dann annähernd gleich. **Nina** konnte ihre Leistung bestätigen und teils sogar noch steigern. Die ersten vier Begegnungen zeigte sie sich gleich hellwach und gewann jeweils mit 3:2 Sätzen. Dann kam die großen drei Favoritinnen, gegen die **Marie** schon am Vortag spielte.

Im Spiel gegen **Eschenbecher** wuchs **Nina** an dem Tag förmlich über sich hinaus, zeigte eine fehlerlose Leistung und gewann hoch



verdient mit 3:2 Sätzen. Die Überraschung des Turniers war perfekt! Im Spiel gegen **Brickl** war sie hingegen chancenlos. Doch **Nina** zeigte sich wiederum unbeeindruckt und spielte in der letzten Partie des Tages gegen die Topfavoritin und spätere Siegerin **Burandt**.

Da Burandt für den Gesamtsieg das Spiel gegen Nina unbedingt noch nach Hause bringen musste, zeigte sie sich dementsprechend nervös. Auch deshalb, weil Nina während des Turnierwochenendes mit ihren tollen Leistungen aufhorchen ließ. Das Spiel verlief auf sehr hohem Niveau. Nina spielte sich mit einer klugen taktischen Spielweise bis in den Entscheidungssatz. Doch gegen Ende des Satzes zeigte Burandt ihre spielerische Klasse und gewann schließlich.

Auch wenn das letzte Spiel verloren ging, kann **Nina** mit ihrer Gesamtleistung, einer 11:4 Bilanz und dem resultierenden 5. Platz mehr als zufrieden sein. Sie hat das gesamte Wochenende eine grandiose Leistung gezeigt. Das war bei Weitem nicht zu erwarten. Herzlichen Glückwunsch!

Auch **Marie** legte mit voller Kraft los. Sie startete mit einem klaren Sieg. Im darauffolgenden Spiel gegen **Singer** ging es dann sehr knapp zu. Marie haderte wieder mit sich zu Beginn des Spiels, kämpfte sich nach einem 1:2 Rückstand dann immer besser in die Partie und konnte schließlich den fünften Satz deutlich für sich entscheiden. Eine tolle Leistung! Danach folgten wieder zwei mühelose Siege. Im nächsten Spiel fand Marie gegen die klug spielende **Zahradnik** kein richtiges Mittel und verlor mit 0:3 Sätzen. Den Turniertag beendete sie dann wieder mit einer sehr guten Leistung und einem 3:0 Sieg gegen **Brüller**. Am Schluss stand dann eine Endbilanz von 9:6 Spielen auf ihrem Konto. Das bedeutete den 7. Platz für sie. Auch wenn der missglückte Turnierstart nicht nach Maries Vorstellungen verlief, konnte sie sich insbesondere am zweiten Turniertag achtbar aus dem „Miniloch“ befreien.

Während Nina sich erstmal einmal entspannt von den Strapazen des Wochenendes erholen kann, bleibt



für Marie nur wenig Zeit dazu. Am kommenden Wochenende steht das gleiche Endranglistenturnier für die Mädchen auf dem Pro-

gramm, für das sie sich qualifizieren konnte. Also Marie, volle Konzentration auf die bevorstehenden Aufgaben!



Im Bild v.l.n.r.: Oliver Gamm, Marie, Nina und Nikola Tesch



Matthesen

MALERFACHBETRIEB

... das bayerndarke Team

Helmut Matthesen
Rosenhaldenweg 4
86420 Diedorf

Kreative Malertechniken
Betonanierung

Farbberatung im modernen Design
Vollwärmeschutz
Isolierarbeiten

Fassadenanstriche
Hebebühnenverleih

Tel. 08238 / 14 83

Fax 08238 / 15 19

Mobil 0172/820 4463

eMail: helmut.matthesen@gmx.de



„Nicht mit mir! Schütz dich vor Gewalt!“

Gewaltprävention,
Selbstbehauptung und
Selbstverteidigung für
Kinder und Jugendliche

Die Ju-Jutsu-Abteilung des Post SV Augsburg setzt sich aktiv für das Gewaltpräventionsprojekt „Nicht mit mir!“ ein. „Nicht mit mir!“ wurde vom Deutschen Ju-Jutsu-Verband initiiert, um Kindern und Jugendlichen das notwendige Werkzeug an die Hand zu geben, sich besser vor Gewalt schützen zu können.

Es basiert auf den drei Grundelementen Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Für seinen Beitrag zur Förderung der Gewaltfreiheit im gesellschaftlichen Zusammenleben wurde „Nicht mit mir!“

2013 vom Bündnis für Demokratie und Toleranz der Bundesregierung (bftd) ausgezeichnet. Das Projekt hat sich vielfach in der Praxis bewährt. Nicht zuletzt deshalb sind die Inhalte von „Nicht mit mir!“ beim Post SV ein fester Bestandteil des Ju-Jutsu-Kindertrainings.

Das Konzept: die drei Grundelemente werden den Kindern anschaulich in Form von Ampelfarben vermittelt:



Selbstverteidigung (rot):
Notwehr und Nothilfe,
Kick-and-Run Prinzip,
Unterscheidung:
Notfalltechnik
und Schulhoftechnik.



Selbstbehauptung (gelb):
sicheres Auftreten, Flucht,
Nein-sagen,
Selbstbewusstsein stärken,
kompetent Hilfe suchen.



Prävention (grün):
Gefahren erkennen und vermeiden,
Täterstrategien kennen,
richtiges Verhalten und Auftreten



.....

Den Kindern wird beigebracht bedrohliche Situationen zu erkennen, um sie so besser vermeiden zu können.

In diesem Zusammenhang werden beispielsweise auch Täterstrategien erläutert. Finden sich Kinder dennoch in einer brenzigen Situation wieder, so können sie durch sicheres und selbstbewusstes Auftreten ihre Chancen unbeschadet aus dieser Situation zu kommen deutlich erhöhen.

Für den Notfall stehen den Kindern eine Reihe von einfachen, aber effektiven Notfalltechniken zur Verfügung.

Sprechen Sie mit uns, wir helfen und unterstützen gerne:

ju-jutsu@postsv.de



DIE KISS -

die Kindersportschule stellt sich vor!

Sicherlich fragen sich viele
„WAS ist KISS“??

KISS steht für Kindersportschule und bietet Kindern zwischen 2 und 12 Jahren die Möglichkeit einer breitgefächerten und sportartunabhängigen Bewegungsgrundausbildung.

Die Kinder werden von ausgebildeten Sportlehrern in kleinen Gruppen in ihren motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten, spielerisch und kindgerecht geschult und gefördert.

Motorische und koordinative Schwächen können somit ganz konkret analysiert und beseitigt werden.

Im Schuljahr 2016 / 2017 startete an der Westpark-Schule Augsburg die erste KISS des Post SV Augsburg e.V..

Mit nur 5 Schülerinnen und Schülern der 1. Jahrgangsstufe fand jeden Dienstag in der Sporthalle Spiel, Spaß und Auspowern statt.

Es wurde in den Sportstunden folgende Inhalte kennengelernt und vermittelt:

- ☑ Fang- und Laufspiele
- ☑ Ballspiele
- ☑ verschiedene, grundlegende Fähigkeiten und Fertigkeiten, wie z.B. Zielwerfen, Drehbewegungen, Tanz
- ☑ Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten, wie z.B. Reifen, Seilspringen, Jonglage, Life-Kinetik,
- ☑ Sportspiele: Basketball, Volleyball, Handball, Fußball, Hockey
- ☑ Rückschlagspiele: Badminton
- ☑ Geräteturnen: Kasten, Bock, Barren, Ringe, Reck, Taue, Bodenturnen: Rolle, Rad, Handstand, Pyramidenbau
- ☑ Erlebnispädagogik: Gerätelandschaften, Schwungtuch

Alle Inhalte werden auf spielerische und kindgerechte Art vermittelt.

Sei auch Du dabei in der KISS
im Schuljahr „KISS 2017 / 2018“!

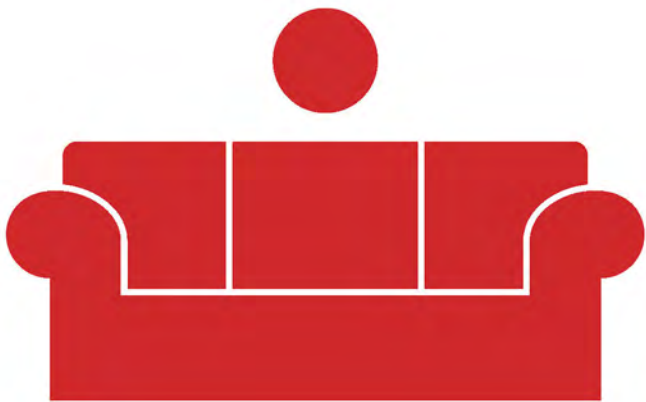
Melde Dich jetzt in der Westparkschule an!

Wir freuen uns auf Dich....





Ohne Engagement...



...wären wir auch nur eine Bank.

Wir engagieren uns für den Freizeitsport. Bewegung hält Sie fit und macht Spaß.

Denn wir sind die Couch unter den Banken.