



Vereinsmagazin

des Post SV Augsburg e.V.



Fantour Berlin : FCA
4 Alpinen fahren 670
Kilometer zum FCA-
Auswärtsspiel
Seite 52 - 54

Termine
Joachim Herrmann
und Kurt Gribl kom-
men am 29.09.2018
Seite 46

KISS auf der afa 2018
Unsere Kindersport-
schule zu Gast auf
der afa-Messe
Seite 58

Neubau
Bilder zum Endspurt
eines einmaligen
Projekts
Seite 62 - 65



*Sehr geehrte Damen und Herren,
werte Sportfreunde,*

die Zeit vergeht schneller, als man denkt! War in der letzten Ausgabe unseres Vereinsmagazins noch von rund 150 Tagen die Rede, können wir heute schon etwas genauere Termine mitteilen und wir sprechen - ausgehend von dem geplanten Starttermin in der KW 36 - vielleicht noch von rund 90 Tagen, bis unser neues Sport- & Gesundheitszentrums zum ersten Mal im Test- oder Experimentiermodus die Türen öffnet.

Zum **15.09.2018** planen wir ein sogenanntes Pre-Opening, zu welchem wir speziell unsere neuen Business-Partner einladen werden, um in ruhiger und lockerer Atmosphäre unser innovatives Bauwerk von der Tiefgarage bis zum Wellnessbereich erstmals zu präsentieren.

In der darauffolgenden Woche, vom **17.09.2018** bis **21.09.2018**, findet dann bereits schon die „Gesundheitswoche“ der VHS statt und während des Sheridan-Laufs, am **23.09.2018**, werden wir ebenfalls für alle interessierteren Besucher unser Gebäude öffnen und neben einer Außenbewirtung auch mehrere Führungen organisieren.

Der große Tag - auf den wir knapp 10 Jahre hingearbeitet und gewartet haben - wird der Samstag, **29.09.2018**, sein. Ministerpräsidenten [Dr. Markus Söder](#) hat uns zwar mittlerweile abgesagt, dafür werden wir aber mit hoher Wahrscheinlichkeit den Bayerischen Staatsminister des Innern, Herrn [Joachim Herrmann](#), zusammen mit unserem Oberbürgermeister [Dr. Kurt Gribl](#) begrüßen dürfen.

Das gesamte Rahmenprogramm und Einzelheiten zu den Fest-

lichkeiten finden Sie in unserer nächsten Ausgabe, welche am 15.08.2018 erscheinen wird. Heute zeigen wir Ihnen noch eine Reihe an interessanten und teilweise beeindruckende Fotos, wo man teilweise noch nicht vermuten könnte, dass wir in 3 Monaten öffnen.

Sie werden sich sicherlich auch Fragen, warum hat denn unsere Vereinszeitung ein neues Outfit bekommen? Der Vorstand hat sich sehr lang und intensiv - fast zu lang - mit diesem Thema und mit neuem CI/CD beschäftigt. Galt es doch einerseits an unsere 90-jährige Geschichte anzuknüpfen, um diese auch nicht zu vergessen und wertzuschätzen. Andererseits wissen wir alle, dass unsere Folgegenerationen relativ wenig Affinität für veraltete Vereinsstrukturen und verstaubte Vereinsnamen zeigen.

Um diesem sicherlich nicht einfachen Weg in allen Richtungen gerecht zu werden, haben wir im Vorstand das Motto „zwischen Tradition und Trend“ formuliert, was nach wie vor die Thematik zwar auf den Punkt bringt, aber daraus kann man leider noch keinen ansprechenden Gebäudenamen, keine zeitgemäße Farbgebung oder gar ein innovatives Logo ableiten.

Durch unseren Architekten Peter Kögl haben wir rein von den Gebäudefarben schon eine gewisse Steilvorlage erhalten. Darauf aufbauend gab es ein strapaziöses Pflichtprogramm, unsere bisherigen Vereinsfarben dort zu etablieren. Ich denke, wir haben nun

und mit seinen Traditionsfarben (gelb/blau).

Das Gebäude heißt „**my-PSA**“! Auch hier ist mit PSA das Kürzel des **Post SV Augsburg** enthalten. Ferner steht unser neues Gebäudelogo, welches die im Bau verwendeten Farben (RAL8019 und RAL1035) beinhaltet, bildlich auf dem Fundament unserer Vereinsfarben, was ja in der realen Geschichte auch so war und nach wie vor auch weiterhin so bleibt. Meines Erachtens eine geniale Lösung, welche zwar viel Arbeit mit sich brachte, aber dafür Lob und Anerkennung verdient.

Wie Sie sicherlich schon von allen Ihren Geschäftspartnern erfahren haben gelten ab dem 25.05.2018 die Europäische Datenschutz-Grundverordnung oder kurz: EU-DSGVO. Auch wir Vereine müssen sich diesem nicht einfachen und vieldiskutierten Gesetz im wahrsten Sinne des Wortes beugen. Wenn ich alleine an unsere letzte Gesamtvorstandssitzung denke, in welcher es u.a. um die persönliche Verschwiegenheitsverpflichtung und um die Abschaffung jeglicher Listenformen und digitaler Verteilung, eine Katastrophe.

Die Vereinsvorstände sind und bleiben hier die absoluten „Sandwichmanager“: Die EU gibt per Diktat vor. Die Mitarbeiter der Vereine langen sich an den Kopf, beschimpfen den Vorstand und kippen alle damit verbundenen Probleme auf den Tisch. Sollte der Vorstand an dieser Stelle kapitulieren, hat er zwar kurzfristig Ruhe, kann aber dann unter Umständen sehr lange auf Kosten des Staates nachdenken, ob es vielleicht nicht geschickter gewesen wäre, den Konflikt zu suchen und die EU-DSGVO im Verein durchzusetzen. Eine Maßnahme daraus ist, dass wir zukünftig unseren Geburtstagskindern leider nicht mehr öffentlich in der Vereinszeitung gratulieren können. Wir bitten Sie hierfür um Ihr Verständnis.



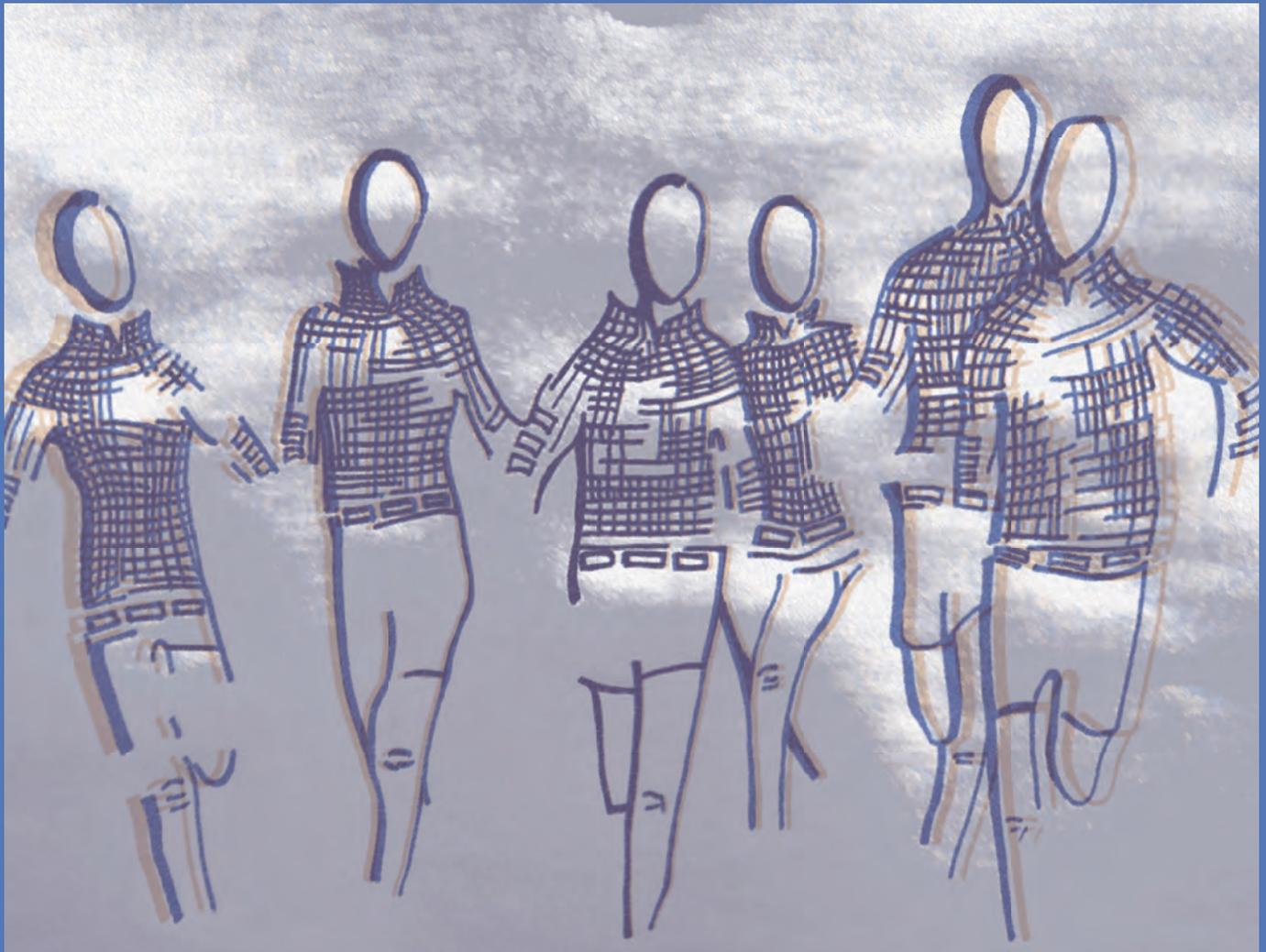
für alle eine innovative Kompromisslösung gefunden: Der **Post SV** ist und bleibt der **Post SV Augsburg** mit seinem bekannten Logo

Heinz Krötz
Euer Heinz Krötz

SHERIDANPARK MEILEN

23.09.2018

JETZT
ANMELDEN



www.sheridanpark-meilen.de

3 und 6 Meilen Rennen | 1 Meile Kinderlauf | 1/2 Meile Bambinilauf

3 Meilen Fette Reifen Rennen | Elite Rennen (Last Man Out)

„Water and Air“ Laufshirts by LD13





Post SV Augsburg e.V.

Das Vereinsmagazin des Post SV Augsburg erscheint im 30. Jahrgang und mit einer derzeitigen Auflage von 1.000 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

Stiftungsrat:

Roman Still (Vorsitzender)
Klaus Gronewald
Heinz Krötz

Post SV-Hütte

Rinnen 7
A-6622 Berwang | Tirol

Buchungen:

Telefon: 08 21 / 44 22 44
 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
Fabian Fietze

Satz und Gestaltung:

Heinz Krötz

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

Internet:

www.postsv.de

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

 @PostSVAugsburg
 @myPSAa
 @PStiftung
 @PostSV

Post SV e.V.:

Heinz Krötz, Präsident

Frank Bregulla,
Peter Kragler,
Fabian Krötz,
Vizepräsidenten

Geschäftsführer:

Fabian Fietze

Geschäftsstelle:

Telefon: 08 21 / 44 22 44
 info@postsv.de

Redaktionsschluss:

für die Ausgabe (4) August,
ist der Donnerstag,
02.08.2018.

Redaktion:

Fabian Fietze
Sascha Buschmann

Verantwortlich für die Anzeigen:

Frank Bregulla
Fabian Fietze

Anzeigenpreise:

Anzeigenpreisliste Nr. 2
vom 01. Januar 2002.

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

Aktueller Mitgliederstand:

713 davon
247 Jugendliche
Stand: 28.05.2018

Das Vereinsmagazin
erscheint 6 mal im Jahr.

Der Bezugspreis ist im
Mitgliedsbeitrag
enthalten.

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

Am 11. Mai 2018 verstarb unser ehemaliger Vizepräsident und langjähriger Abteilungsleiter Schwimmen **Rudolf Huber** im Alter von 84 Jahren. Über 71 Jahre gehörte der am 30.01.1934 geborene und im Verein nur als „Jack“ bekannte dem Post SV Augsburg e.V. an.

Durch seine besonderen Verdienste in der Schwimmabteilung wurde Rudolf Huber am 21.03.2003 zum Ehrenmitglied ernannt. Er wird uns allen in guter Erinnerung bleiben und wir werden seiner stets in Ehren gedenken.

Unser Mitgefühl gilt seiner Ehefrau Ingeborg, seiner Tochter Charlotte mit den Enkeln Jonas und Florian, sowie seinem Sohn Walter.

Nachruf der Schwimmabteilung

Auch die Schwimmabteilung des Post SV Augsburg trauert um ihren langjährigen Abteilungsleiter **Rudolf „Jack“ Huber**.

Rudolf Huber war mit großer Leidenschaft und viel Engagement viele Jahre die treibende Kraft der Schwimmabteilung. Unter seiner Führung entwickelte sich die Schwimmabteilung zu einem der größten und erfolgreichsten Schwimmvereine im Bezirk Schwaben. Neben den sportlichen Erfolgen waren für ihn die sozialen und gesellschaftlichen Kontakte bei zahlreichen Elternausflügen und Zusammenkünften ein wesentliches Bedürfnis.

Rudolf Huber war auch Initiator für viele Austausch mit dem Schwimmverein CNMB aus Bourges und dem Schwimm Club Chur verantwortlich, die auch heute noch bei vielen „alten“ Mitgliedern in Erinnerung sind. Unvergessen wird auch das „Nixlein“ bleiben, das als Abteilungsheftchen unter seiner Leitung und der seiner Frau Inge lange Zeit die Schwimmer informierte. Zum wirtschaftlichen Erfolg der Schwimmabteilung trugen die vielen Kinderschwimmkurse bei, die mit dem Nikolausbesuch ihren Höhepunkt hatten. Seine Verdienste wurden auch vom **Bayerischen Schwimmverband** gewürdigt: So war Rudolf Huber lange Zeit Präsident des



Schwimmbezirks Schwaben und Vizepräsident des Bayerischen Schwimmverbandes. Die Augsburger Sportvereine wählten Rudolf Huber als Mitglied in den Sportbeirat.

Unseren ehemaligen Abteilungsleiter **Oswald Müller** und dessen Frau Brigitte hat Rudolf „Jack“ Huber vor fast 30 Jahren, als deren erstes Kind einen Schwimmkurs des Post SV besuchte, in seiner unbeschreiblichen Art mit Aufgaben in der Schwimmabteilung „gefangen“. Noch heute haben diese Aufgaben die Familie Müller als Mitarbeiter der Schwimmkurse bis hin zum ehemaligen Abteilungsleiter nicht losgelassen. Bei beiden ist die Begeisterung für den Schwimmsport und das ehrenamtliche Engagement auch im Anfängerkurs geblieben. Rudolf Huber schrieb aber auch deutsch-deutsche Vereinsgeschichte, weil er den ersten deutsch-deutschen Clubvergleichskampf organisierte. Am 24. März 1990 fuhr unsere Wettkampfmannschaft - eine



Woche nach den ersten freien Wahlen - in die DDR nach Leipzig (*Bild oben rechts*). Dort waren wir alle herzlich bei den Leipziger Schwimmfamilien willkommen und untergebracht. Der Gegenbesuch erfolgte am 16. Juni 1990 beim Internationalen Clubvergleichskampf im Augsburger Sportbad. Übrigens war der Kontakt nach Kenntnis unseres Abteilungsleiters **Bernd Zitzelsberger** über einen ehemaligen Schwimmer des dortigen Vereins zustande gekommen, der auf seiner Flucht nach Ungarn als fünfzehnjähriger herausragender Schwimmer die Donau durchschwommen hatte und nach seiner Ankunft in Deutschland eine neue sportliche Heimat im Post SV Augsburg gefunden hatte. Die Schwimmer werden Rudolf Huber stets als Vorbild in Erinnerung behalten und seine Leistungen würdigen.

„**Jack**“ (*im Bild unten rechts*) wird uns immer in guter Erinnerung bleiben und wir werden seiner stets in Ehren gedenken. Unser Mitgefühl gilt seiner Frau Inge und seinen Kindern Charlotte und Walter.



Bisher standen hier die Geburtstage ...

Europäische Datenschutz-Grundverordnung - oder kurz: EU-DSGVO

Zum 25. Mai 2018 tritt die EU-Datenschutz-Grundverordnung und somit eine Änderung des Datenschutzrechts in Kraft. Hintergrund der Neuregelung ist ein europaweit gleichwertiges Schutzniveau für Betroffene bei Verarbeitung ihrer personenbezogenen Daten zu schaffen.

Bereits im Jahr 2016 haben sich die EU-Mitgliedsstaaten auf eine Vereinheitlichung des Datenschutzrechts verständigt. Ergebnis dessen ist die sogenannte EU-Datenschutz-Grundverordnung (DS-GVO), eine in allen Mitgliedsstaaten und damit auch für Vereine in Deutschland verbindliche, ab dem 25. Mai 2018, unmittelbar geltende Verordnung.

Diese Verordnung löst in ihrer Bedeutung das Bundesdatenschutzgesetz (BDSG) als zentrales Regelwerk zum Datenschutz ab.

Damit diese Umstellung möglichst reibungslos abläuft, hat der Post SV Augsburg e.V. bereits frühzeitig damit begonnen, u.a. seine Mitgliedschaftsverträge entsprechend anzupassen. Sofern für Sie als Mitglied Neuerungen zukommen, wird Sie der Post SV Augsburg e.V. frühzeitig darüber informieren.

Hier leben heißt hier Kunde sein.

Ob Bayernliga oder Europa-League: Wir halten dem FC Augsburg als Sponsor die Treue.

100% unseres Gewinns fließen in die Region zurück

Wir unterstützen den Sport, hier in unserer Region. Das geht nur gemeinsam mit unseren Kunden von Energie, Wasser und Verkehr.
Danke, dass Sie unser Kunde sind.

Von hier. Für uns.

SWA
Energie Wasser Verkehr

Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder

Name, Vorname	Abteilung
Bernhard, Thomas Arved	Badminton
Böckhoff, Alice	Badminton
Dang, Jaswin Singh	Badminton
Fiedler, Robin	Badminton
Geißenberger, Tobias	Badminton
Grenz, Roland	Badminton
Grenz, Yannick	Badminton
Grenz, Silas	Badminton
Grosschadl, Florian	Badminton
Grünwald, Raphael	Badminton
Hoch, Sandra	Badminton
Hofbaur, Sven Pascal	Badminton
Hösel, John Paul	Tischtennis
Kemerlings, Simon	Badminton
Khalil, Yara	Schwimmen
Kratzer, Maximilian	Badminton
Krug, Verena	Badminton
Lukaszewicz, Dirk	Badminton
Matejek, Felix	Badminton
Mayer, Kim	Badminton
Müller, Katja	Badminton
Nehmer, Emanuel	Badminton
Nehmer, Emanuel	Badminton
Neitzke, Nathalie	Alpine
Oberländer, Lukas Edward	Badminton
Öttl, Patrick	Badminton
Paquée, Vanessa	Badminton
Pollner, Michael	Badminton
Pousada, Marco	Badminton
Ruhnau, Marc	Badminton
Schaab, Dieter	Badminton
Schaab, Stefan	Badminton
Schaab, Nicole Sophie	Badminton
Schäfer, Lisa	Schwimmen
Schilling, Jakob	Badminton
Schilling, Daniela	Badminton
Schilling, Fenja	Badminton
Singer, Manuel	Badminton
Sterzik, Andrea	Badminton
Vogel, Jakob	Badminton
Weynand, Michael	Badminton
Winter, Carmen	Badminton
Zimmermann, Julia	Badminton

... und wann werden Sie Mitglied beim Post SV?

Freiwilligen- dienste im Sport

Anerkannte Einsatzstelle

10

24. Mai 2018

Blick in die Region

extra

Vereine suchen händeringend nach Helfern

Sport hat das **Freiwillige Soziale Jahr** für sich entdeckt – Jugendliche lernen, Verantwortung zu übernehmen

Freiwilliges Soziales Jahr im Post SV Augsburg

Jugendliche, die ihren Schulabschluss erfolgreich gemeistert haben, stehen häufig vor der Frage, „Was möchte ich eigentlich danach machen?“. Viele junge Menschen haben noch keine Vorstellung von ihrer beruflichen Zukunft. Doch was tun, wenn man eben nicht weiß, was? Wer sich noch nicht sicher ist, in welche Richtung sein zukünftiger Job gehen soll, die Wartezeit auf einen Ausbildungs- oder Studienplatz sinnvoll nutzen möchte und sich gerne sportlich betätigt, für den/die bietet sich das **Freiwillige Soziale Jahr (FSJ)** im Sport an.

Das FSJ im Sport ist ein Bildungs- und Orientierungsjahr, das junge Menschen intensiv mit Übernahme von Verantwortung und gesellschaftlichem Engagement in Berührung bringt. Die Aufgabenfelder sind sehr vielfältig. Die Tätigkeiten reichen von Vereins- und Verbandsarbeit über die pädagogische Betreuung von Kindern bis zum eigenständigen Planen, Durchführen und Auswerten von Vereinsangeboten für Kinder und Jugendliche. Ein sehr verantwortungsvolles, anspruchsvolles, eigenständiges, aber auch spannendes Aufgabenfeld, was für die Selbstwirksamkeit mehr als fördernd ist.

Inbegriffen in dem Jahr sind ferner Bildungsseminare über 25 Tage mit Erwerb einer Übungsleiter/-innen Lizenz, bei dem sie auf Breitensport- oder leistungsportorientierter Ebene ausgebildet werden. Insgesamt 125 Unterrichtseinheiten, bestehend aus Theorie, Praxis und Prüfung, sind die bevorstehenden Übungsleiter mit anderen gleichgesinnten FSJ-Kräften auf Seminaren und sammeln dort wertvolle Erfahrungen und knüpfen neue Bekanntschaften. Insgesamt ist das FSJ im Sport eine tolle Sache und eine wirklich sinnvolle Überbrückung der Wartezeit auf einen Ausbildungs- oder Studienplatz. Der Post SV beschäftigt ab September 2018 wieder 3 Freiwillige, die einen breiten Einblick in das neue Sport- und Gesundheitszentrum bekommen und sich dort beweisen dürfen.

Augsburg Jeder vierte Augsburger ist Mitglied in einem Sportverein. Über 200 davon bieten eine große Palette an Sportarten für jeden Geschmack. Während die Mitglieder in der Regel nur den sportlichen Aspekt ihres Vereins mitbekommen, haben die Vorstände im Hintergrund ein großes Pensum an Verwaltungsarbeit zu bewältigen. Hilfe ist da immer willkommen. Die TSG Hochzoll schreibt deshalb dieses Jahr zum ersten Mal eine Stelle für ein **Freiwilliges Soziales Jahr im Sport (FSJ)** aus. „Wir haben von anderen Vereinen gehört, dass sie sehr gute Erfahrungen mit den FSJlern gemacht haben“, sagt die stellvertretende Vorsitzende des Vereins, Martina Fend. Die jungen Leute seien eine gute Stütze bei der Vereinsarbeit, könnten aber auch selbst von ihrer Tätigkeit profitieren. Über 3000 Mitglieder hat die TSG Hochzoll – eine Zahl, die bereits einen großen Verwaltungsaufwand darstellt. Bislang wird die ganze Arbeit von Vorsitzenden, seinen beiden Stellvertreterinnen und einer angestellten Bürokraft gesteuert. „15 Stunden sind in der Woche gleich weg“, so Fend – und das ohne ihre Tätigkeit als Übungsleiterin. Nicht nur die Mitglieder wollen verwaltet werden. „Es gibt immer wieder Themen, die unserer Aufmerksamkeit bedürfen“, so Fend. Derzeit seien das vor allem die Datenschutzverordnung und die neue Homepage

des Vereins. „Wir holen uns natürlich wenn nötig Hilfe von Profis – aber die Koordination bleibt bei uns“, sagt sie. Der Verein erhofft sich von der FSJ-Anhülle Entlastung, aber auch frischen Wind. „Die Sache beinhaltet natürlich Büroarbeit wie Mitgliederverkehr oder die Pflege der Homepage, aber auch viel Sport“, sagt sie. „Es kommt ganz auf die Interessen des jungen Menschen an.“ So sei geplant, dass der FSJler eigene Übungsstunden abhält oder auch mit den Leistungssportlern als Begleitung zu Wettkämpfen fährt. Büroarbeit und Sport sollen sich dabei in etwa die Waage halten.

18 Jahre alt sein
„Ein großer Vorteil an den FSJlern ist, dass sie auch vormittags oder am frühen Nachmittag Übungsstunden halten können, wo Berufstätige nicht zur Verfügung stehen“, so Fend. Bewerber sollen 18 Jahre alt sein, damit sie auch selbstständig Übungsstunden abhalten können, sagt sie. Die Arbeitszeit beträgt 38,5 Wochenstunden, dafür gibt es ein Taschengeld von 300 Euro. „Natürlich sollten sie Interesse am Sport haben, aber müssen keine Leistungssportler sein“, betont das Vorstandmitglied. Der oder die junge Freiwillige wird für das ganze Jahr einen festen sportlichen Betreuer bekommen und für die Büroarbeiten von der fest angestellten Bürokraft gezeichnet werden. „Uns ist es wichtig, dass beide

Seiten profitieren und der junge Mensch viel aus seinem Freiwilligen Sozialen Jahr mitnehmen kann“, betont Fend. Je größer der Verein, umso größer auch der Verwaltungsaufwand, weiß der Vorsitzende des Sportverbands der Stadt Augsburg, Heinz Krötz. „Ab 1000 Mitgliedern wird die Arbeit so umfangreich, dass ein hauptamtlicher Geschäftsführer Sinn macht“, sagt Krötz, dessen Sportverein Post SV Augsburg neben dem ehrenamtlichen Vorstand auch einen hauptamtlichen Geschäftsführer beschäftigt. Die Vorstandsarbeit habe zu 99 Prozent nichts mit Sport zu tun, so Krötz. Finanzen, gesetzliche Rahmenbedingungen, Jahresabschlüsse und natürlich die Mitgliederverwaltung sind Themen, die besser bei einem Profi anfallen sind. Der Post SV baut gerade für 14 Millionen Euro ein neues Sportzentrum an der B17. Dort sollen laut Krötz neben 40 ehrenamtlichen Übungsleitern auch bis zu zehn fest angestellte Mitarbeiter beschäftigt werden. „Der Sportplatz bleibt aber in der Hand des Ehrenrats“, so Krötz.

Größer Befürworter
Auch der Post SV setze auf junge Leute im Rahmen eines Freiwilligen Sozialen Jahres – wenn auch eher als sportliche Ergänzung. „Ich bin ein großer Befürworter des FSJ“, sagt der Vereinsvorsitzende. Man erwarte zwar auch immer mal

Freiwillige, die etwas plan- und orientierungslos seien – doch im Großen und Ganzen seien die Erfahrungen mit ihnen gut. „Wir alten Hasen sind immer wieder begeistert, wie unkompliziert die jungen Leute an Dinge herangehen“, lobt er. Auch der TSV Kriegshaber hat das Thema auf der Agenda. Nach Ansicht von Vorstandsmitglied Rolf Schmidt könnten Erfahrungen sammeln und die Trainer bei den Jugendmannschaften unterstützen. So fehle beim TSV Kriegshaber ab Sommer ein Jugendtrainer.

Hilfe ist willkommen
Auch bei der Schriftführung, Mitgliederverwaltung oder dem Schriftverkehr ließe sich ein FSJler gut einsetzen. In der Landschafts- und Anlagengänge wäre Hilfe ebenfalls willkommen. Allerdings könne man die finanziellen Belastungen noch nicht absehen, weshalb noch Gespräche notwendig seien, so Schmidt. Wer in Augsburg ein Freiwilliges Soziales Jahr im Sport machen möchte, kann sich die Stelle aussuchen. Elicke Vereine, darunter auch der FCA oder das Kanusportzentrum, konkurrieren um wenige Bewerber. „Ich glaube, die meisten assoziieren mit einem FSJ eher die Arbeit im Altenheim“, glänzt Martina Fend. Die TSG Hochzoll hat das Angebot auf Plakate gedruckt und lässt die Übungsleiter Werbung machen.

Der Post SV Augsburg baut gerade für 14 Millionen Euro ein neues Sportzentrum. Viele bringen dort massen Profis erledigen, dennoch ist für den ersten Vorsitzenden Heinz Krötz auch hier Hilfe durch das FSJ willkommen. Foto: Klaus Rainer Krieger

ÜBUNGLEN.

Für viele ist es die erste Möglichkeit, einmal ausprobiert, wie sich ein Vollzeitjob mit 38 Stunden anfühlt. Was nicht der Sinn des FSJ sein kann, ist, die Jugendlichen die nötigen Arbeitskräfte für Arbeiten zu misstrauen, die im Verein keiner machen möchte. Hausmeister, Gärtner oder Putzpersonal werden die Vereine trotzdem brauchen. Kopieren und Kaffeekochen sollten nur gelegentlich auf der Agenda stehen. Wenn sich alle darüber einig sind, dass das FSJ der Orientierung der Jugendlichen dient und die engagierten jungen Leute dem Verein den größtmöglichen Nutzen bringen sollen, ist das FSJ für alle Beteiligten eine tolle Sache. **Fridtjof Atterdal**



Auch die Kanusportler können FSJ-Helfer gut gebrauchen. Foto: Marianne Stenglein



In Sportvereinen, wie hier bei der TSG Hochzoll, können junge Leute bei ihrem Freiwilligen Sozialen Jahr erste Erfahrungen sammeln. Hier unterstützen Martina Fend, Elisabeth Kindig und Ull Fenf (von links) einen kleinen Turnen an den Ringen. Foto: Annette Zoepf

■ DAS FREIWILLIGE SOZIALE JAHR IM SPORT

Organisation Für die Freiwilligendienste im Sport übernimmt die Deutsche Sportjugend die Aufgabe einer Zentrale. Die Mitgliedorganisationen (Landessportjugenden, Spitzensportverbände der Deutschen Sportjugend sind als Träger der Freiwilligendienste im Sport zuständig für die Ausstattung und die Vergabe der Plätze. **Zielgruppe** Das FSJ im Sport richtet sich an junge Menschen im Alter von 15 bis 26 Jahre, die ein Jahr Zeit haben. Teilnehmende Sportvereine verlangen teilweise Vollständigkeit.

Hintergrund Das FSJ im Sport ist ein Bildungs- und Orientierungsjahr, das die Bereitschaft junger Menschen für ein freiwilliges gesellschaftliches Engagement und die Übernahme von Verantwortung fördern möchte. Das Jahr vermittelt dabei Einblicke in ein spannendes Einsatzfeld, in dem die Teilnehmerinnen sowohl erste berufliche Erfahrungen sammeln als auch sich für eine ehrenamtliche Tätigkeit entscheiden können. **Einsatzstellen** Im Sport kommen Vereine und Sporteinrichtungen infrage, die regel-

mäßig Spiel-, Sport- und Freizeitangebote für Kinder und Jugendliche organisieren, ebenso wie Sportvereine, Sportverbände, Jugendfördernde, Bewegungskindergruppen, Sportvereine und Sportbildungsvereine, Kinder- und Jugendfreizeiteinrichtungen. Alle FSJler werden für ihre Tätigkeit ausgebildet und machen eine Übungsleiterlizenz. **Infos** Informationen zum Freiwilligen Sozialen Jahr im Sport gibt es auf der Seite der Deutschen Sportjugend unter www.freiwillingendienste-im-sport.de

Das Meisterbad

ECHTSCHULZ

HAUSTECHNIK MIT KOMPETENZ & QUALITÄT

Komplett aus einer Hand mit unseren Partnern
Besuchen Sie unsere Ausstellung

„Mit uns können Sie gut bade gehen“

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

☐ im Hof



Alpine



Hans Horn

Mit den sommerlichen Temperaturen zieht es uns wieder ins Freie. Die Sportgruppe vom Hans ist seit dem 16. April wieder in Leitershofen beim ehemaligen Trimpfad unterwegs. Hier können wir laufen und walken, je nach Lust und Kondition. Es stehen mehrere Laufstrecken, die längste so um achteinhalb Kilometer, und Walkingstrecken zur Verfügung. Meist sind

wir so nach einer guten dreiviertel Stunde zurück. Und natürlich haben wir den Beginn unseres Lauftreffs wieder gebührend mit einer kleinen Brotzeit am Parkplatz gefeiert.

Genauso wie den 81. Geburtstag von Manfred, der am Abend nach getaner Laufeinheit wieder eine Brotzeit ausgab.





Fantour zum FCA-Auswärtsspiel nach Berlin

Am Montag, 23. April, startete eine Gruppe von sechs Radlern (*Bild links oben*), davon vier Mitglieder der Alpinen Abteilung (Bobo Stöhr, Horst Ringler, Wolfgang Barisch und Hans Horn) und einem Begleitfahrzeug ihre Fantour nach Berlin.

Vor uns lag eine Strecke von 670 Kilometern, die wir in fünf Tagen bewältigen wollten. Die Zimmer in Berlin waren bereits gebucht und auch unser Abholservice organisiert. Wir mussten in den 5 Tagen nur noch in Berlin ankommen.

Auf kleinen Nebenstraßen und vor allem in Thüringen, Sachsen-Anhalt und Brandenburg auf vielen landwirtschaftlichen Wegen und Forststraßen radelten wir Richtung Bundeshauptstadt.

Die Etappenziele Neumarkt, Marktredwitz, Gera und Bad Schmiedeberg erreichten wir jeweils nach Tagesetappen von ca. 130 Kilometern, wobei wir in den ersten drei Tagen täglich bis zu 1800 Höhenmeter hinaufstrampeln mussten.

Schließlich hatten wir neben einigen südlichen Hügellandschaften auch noch die Ausläufer des Fichtelgebirges und des Thüringer Waldes zu bewältigen. Erst die letzte Etappe von Bad Schmiedeberg nach Berlin verlief fast flach.



PSD Bank München Hier ist günstig sicher

Nur wir verbinden die Vorteile einer regionalen Direktbank mit einfachen Produkten, günstigen Konditionen, schnellen Entscheidungen und bequemer Abwicklung. Damit überzeugen wir, mit der PSD Bankengruppe zusammen, deutschlandweit heute schon über eine Million Kunden.

Lernen Sie jetzt unser **kostenloses Gehaltsgirokonto** kennen! Sie profitieren vom einfachen digitalen Kontowechselservice und vielen attraktiven Zusatzleistungen.

Weitere Informationen und Konto-Eröffnung unter:
www.psd-muenchen.de/giro oder 0821 5049 333

Kostenfrei beim Gehaltskonto mit dabei!

- ✓ Kontoauszüge in Ihr elektronisches Postfach
- ✓ Bargeld an rund 19.000 Geldautomaten des BankCard ServiceNetzes in Deutschland und in vielen Supermärkten
- ✓ Digitaler Kontowechselservice
- ✓ Kontoführung über PSD OnlineBanking

Bei Gehaltseingang:

- ✓ Kostenlose BankCard
- ✓ PSD MasterCard



Jetzt Konto eröffnen unter
www.psd-muenchen.de/giro.

PSD Bank München eG, Sitz Augsburg, 86135 Augsburg, Stand: 18.07.2017

Alpine

Letztendlich summierten sich so über sechstausend Höhenmeter.

Der Fahrer des Begleitfahrzeuges organisierte während des Tages unsere Quartiere und transportierte unser Gepäck. Und am Etappenziel angelangt, sorgte er dafür, dass wir zuerst einmal unseren Kohlehydratspeicher wieder auffüllen konnten.

Am Freitagnachmittag wurden wir dann von unseren Freunden um viertel nach vier vor dem Berliner Olympiastadion gebührend mit Sekt empfangen (Bild Seite 53).

Nach einer kurzen Besichtigungstour am Samstag durch Berlin dann am Nachmittag das Spiel



des FCA. Leider konnte der überlegen spielende FCA den Vorsprung nicht halten und musste sich mit

einem Unentschieden begnügen. Am Sonntag und Montag erfolgte dann die individuelle Heimreise.





Matthiesen
MALERFACHBETRIEB

..... Das härtestenstarke Team

Helmut Matthiesen
Rosenhaldenweg 4
86420 Diedorf

Kreative Malertechniken	Farbberatung im modernen Design	Fassadenanstriche
Betonsanierung	Vollwärmeschutz	Isolierarbeiten
Hebebühnenverleih		

Tel. 08238 / 14 83 Fax 08238 / 15 19 Mobil 0172/820 4463 eMail: helmut.matthiesen@gmx.de

MTB-Tour auf die Ehenbichler Alm

Am 21. Mai dann unsere erste Mountainbiketour in den Bergen. Die Wettervorhersage verschlechterte sich täglich. War anfangs der Woche der Pfingstsonntag noch der schönste Tag, so wurde es zum Ende hin von der Vorhersage immer regnerischer. Und einige der Teilnehmer warteten bereits darauf, dass die Tour abgesagt wird. Wir fuhren, trotz des Nieselregens in Augsburg, Richtung Heiterwang.



Am Parkplatz vom Karllift lockerte die Bewölkung sogar ein wenig auf und die Sonne zeigte sich ein bisschen. Auf dem Radweg von Heiterwang nach Bichlbach und dann links neben der Straße auf einem Forstweg, führte der Weg hinauf nach Berwang. Die Trasse des Thanneler Lifes kreuzend auf dem Höhenweg weiter nach Rinnen und dort hinunter nach Rauth.

Nun folgte die Auffahrt zur Ehenbichler Alm. Hier waren knapp 600 Höhenmeter zu überwinden. Auf der Ehenbichler Alm angekommen gab es zuerst einmal die verdiente Pause und einen ausgiebigen Platzregen. Den konnten wir trocken in der Hütte abwarten.

Anschließend führte der Weg vorbei an der Raatzalpe steil hinunter zum Rotlechstausee und weiter nach Rieden. Von dort durch den Klausenwald zurück zu den Autos. Nach einem verdienten Apfelstrudel oder Kaiserschmarrn in Heiterwang fuhren wir zufrieden wieder nach Hause. Entgegen den widrigen Vorhersagen sind wir die Tour trocken durch gefahren.

Und Mitte Juni wollen wir dann die kleine Nagelfluhrunde fahren. Auch haben sich bereits neun Radler für die Umrundung der Sellaronda Ende Juni angemeldet. Da sind die Zimmer bereits gebucht.

Nach einem Alpencross Anfang Juli treffen wir uns dann am 21. Juli zu unserer zweitägigen Radltour. Dieses Jahr fahren wir entlang des Regens von Regensburg aus nach Cham. Dort wird übernachtet. Und am nächsten Tag geht es auf dem

Festspielradweg von Cham nach Falkenstein und weiter zurück nach Regensburg.

Im August, der Termin wird je nach Wetterlage kurzfristig festgelegt, steigen wir auf die Hohe Munde und wollen auf dem Gipfel im Frei-

en übernachten. Wer es noch nicht gemacht hat, kann sich am Montag am Stammtisch anmelden. Weitere Touren mit dem Radl und zu Fuß machen wir jeweils am Montag nach dem Laufen bei unserem Stammtisch im Bayerischen Löwen aus.



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



Florian Brandhuber

Gürtelprüfung der JJ-Kinder

An zwei Tagen im April stand einigen Kindern des Ju-Jutsu-Trainings die Nervosität ins Gesicht geschrieben. Denn am 11. Und 18. April „durften“ die Kinder in Rahmen einer Gürtelprüfung ihrem Trainer und Prüfer die bisher erlernten Techniken demonstrieren. Bei den jüngeren Kindern bzw. denjenigen Kindern, die noch nicht so lange im Training sind, ging es schließlich darum zusätzliche Streifen auf dem weißen Gürtel zu bekommen. Bei den fortgeschrittenen und erfahreneren Kindern ging es um den nächst höheren Gürtel, den 6.2 Kyu bzw. den 5. Kyu.

Alle Kinder haben eine solide Leistung gezeigt und sich ihre Streifen bzw. die nächst höhere Graduierung redlich verdient.

Insgesamt wurden aufgrund der gezeigten Leistungen folgende Graduierungen verliehen:

Weißer Gürtel (6.Kyu) mit

- einem Streifen: Jana
- zwei Streifen: Juri, Jakob, Valentin, Lucas
- drei Streifen: Ludwig, Konrad
- vier Streifen: Jakob, Ferdinand, Artur, Robert

Weiß/Gelber Gürtel (6.2 Kyu): Leon, Maxim

Gelber Gürtel (5. Kyu):

Jakob, Luka, Stella, Paul, Magdalena, Sarah



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



Kilian Kupke

Vatertag 2018

Am 10.05. fand unser alljährlicher Vatertagsausflug statt. Diesmal starteten wir in der Stuttgarter Straße und gingen, ganz in alter Manier, querfeldein durchs GVZ Gersthofen, vorbei an der Feuerwehr Richtung Ballonstartplatz. Nach einem kurzen Stopp und einer kleinen Trainingseinheit am Trim-dich-Pfad nahe dem Friedhof, setzten wir unsere Wanderung fort. Die allseits beliebte Brotzeitstation durften wir dieses Jahr in der Produktionshalle der Firma Griwa aufschlagen. Hier, im Namen aller, ein herzliches Dankeschön an Robert Grill für die Bereitstellung der Halle und natürlich an Renate, die uns wie jedes Jahr bestens versorgte. Für die Routenplanung und Organisation bedanken wir uns auch dieses Jahr wieder bei Werner Huber.

Nach der Proviantstation ging unser Wandertag weiter. Wir liefen am Lech entlang Richtung Europawiese. Wir beendeten unseren Ausflug mit dem herrlichen Panorama, das uns der Müllberg geboten hat. Das größte Ereignis der Sportwelt, unser Fußballspiel Väter vs. Nichtväter, musste dieses Jahr leider aus Zeitgründen ausfallen. Somit bleiben die Nichtväter die Champions bis zum Vatertag 2019.

Augsburger Vereine gegen Gewalt an Frauen

Am Samstag den 28.04.18 haben die beiden Vereine Polizei SV Augsburg e.V. und Post SV Augsburg e.V. zum zweiten Mal einen gemeinsamen Kurs zu den Themen „Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen“ durchgeführt. Das Ziel dabei war es einen Beitrag im Kampf gegen Gewalt zu leisten.



Bild oben: **Die Handballer zu Gast bei der Firma Griwa**
Bild unten: **Gewaltprävention Polizei und Post SV.**



Wie wichtig nach wie vor solche Initiativen gegen Gewalt sind, zeigt eine EU-weite Umfrage der Agentur der Europäischen Union für Grundrechte aus dem Jahr 2014 (European Union Agency for Fundamental Rights: Violence against women: an EU-wide survey, 2014).

So geben beispielsweise 33% der 42.000 befragten Frauen aus den 28 Mitgliedstaaten der EU an seit ihrem 15. Lebensjahr körperliche und/oder sexuelle Gewalt erfahren zu haben.

Der Ansatzpunkt des durchgeführten Kurses basiert deshalb

nicht nur auf der Vermittlung von einfachen und effektiven Notfalltechniken, sondern ebenso auf Schulung in den Bereichen Prävention und Selbstbehauptung.

Hierdurch sollen Frauen auf mögliche Gefahrenquellen aufmerksam gemacht werden und lernen, wie man diese meiden, oder ihnen zumindest bestmöglich begegnen kann. Hierbei spielen die richtige Körpersprache und der Einsatz der Stimme eine große Rolle.

Ein ebenfalls wichtiger Bestandteil des Kurses besteht darin bei Bedarf kompetent Hilfe zu suchen.



Sarah Ableitner,
die staatlich geprüfte
Sportlehrerin leitet seit
Beginn die KISS
des Post SV.

KISS auf der afa 2018

Die Kindersportschule KISS des Post SV war am 14./15.04.2018 zu Gast auf der Augsburger Frühjahrsausstellung afa.

Dabei konnten die Kinder unter den neugierigen Blicken der Zuschauer zeigen, was sie die letzten Wochen fleißig einstudiert hatten. Mit einer Menge Spaß und Freude an der Bewegung zeigten sie ihr Talent im Tanz, beim Turnen und mit beeindruckenden Pyramidenfiguren.

Die Kinder der Kindersportschule KiSS werden von der staatlich geprüften Sportlehrerin **Sarah Ableitner** sowie weiteren Übungsleitern zweimal wöchentlich in kleinen, altersgerechten Gruppen in ihren motorischen Fähigkeiten spielerisch und breitgefächert gefördert.

Dabei eignen sie sich Grundkenntnisse u.a. in den Sportarten Basketball, Turnen, Judo, Volleyball und Leichtathletik an, absolvieren sportmotorische Tests und erwerben einen Pedalo-Führerschein.

Mit Beginn des neuen Schuljahres 2018/19 sind wieder Teilnehmerplätze frei.



Auszug aus unserer Pressemitteilung vom 24.04.2018

Kindersportschule im Post SV Augsburg e.V. Neueröffnung der 1. Augsburger KiSS im Sheridanpark

Kinder im Alter von 5-10 Jahre haben dort die Möglichkeit, montags und mittwochs ein breit gefächertes Angebot an Sportstunden wahrzunehmen. Das Training finden unter Anleitung einer qualifizierten Schulsportlehrerin und weiterer Übungsleiter in 3 altersgerechten Gruppen mit jeweils höchsten 15 Kindern statt. Zielsetzung der zertifizierten Kindersportschule KiSS ist es, den Kindern eine sportartübergreifende motorische Grundausbildung zu ermöglichen und Spaß und Freude an der Bewegung zu vermitteln. Folglich stehen sowohl klassische Ballsportarten, als auch Akrobatik, Gerätturnen, Badminton, Tanzen oder Judo auf dem Lehrplan.

Für die Eltern bieten sich vielversprechende Synergieeffekte im neuen Sportzentrum an: Während das Kind im Training ist, kann Vater und/oder Mutter das Fitnessangebot nutzen, im großzügigen Wellnessbereich entspannen oder einen Gesundheitskurs der Volkshochschule absolvieren. Anmeldungen sind ab sofort möglich. Die Anzahl der Teilnehmerplätze ist begrenzt, die monatliche Gebühr beträgt ca. € 30.

Schwimmen



*Bernd Zitzelsberger
Abteilungsleiter Schwimmen*

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Sportfreunde, liebe Kinder,

seit wenigen Wochen leite ich die Schwimmabteilung unseres Post-Sportvereins. Diese Aufgabe habe ich sehr gerne übernommen.

Zunächst möchte ich mich kurz vorstellen: Während meiner aktiven Zeit von etwa 1980 bis 1995 war ich viele Jahre Mitglied der Wettkampfmannschaft unseres Vereins. In dieser Zeit haben wir tolle Erfolge gefeiert. Ich selbst konnte einige schwäbische Titel sammeln und durfte mehrmals an den Bayerischen Meisterschaften teilnehmen. Später habe ich an Ausbildungen zum Kampfrichter, Rettungsschwimmer und Lehrschein Rettungsschwimmen erfolgreich teilgenommen. Außerdem habe ich einige Zeit hobbymäßig in München Wasserball gespielt und das Sporttauchen erlernt. Der Sport hat mir viel gegeben, auch gute Freunde und Bekannte, die ich bis heute schätze.

Ich freue mich, dass es gelungen ist, für unsere Wettkampfmannschaft in der Sommersaison eine vierte Trainingszeit einzurichten, aber auch das Angebot für den Breitensport deutlich zu erweitern. Erstmals werden wir auch den Anfängerschwimmkurs fast ganzjährig - mit einer Pause ab 21. Juli bis Ende September - anbieten. Außerdem können unsere Kinder freitags auch im Sommer im Familienbad - bei schlechtem Wetter im Haunstetter Bad - schwimmen. Außerdem bitte ich, die angebotenen Schwimmzeiten auch rege zu nutzen.

Ich möchte nicht verschweigen, dass dieses Angebot nur mit Hilfe unserer ausnahmslos ehrenamtlich

tätigen Trainer, Übungsleiter, Rettungsschwimmer etc. möglich ist!

Daher meine Bitte: Wenn Sie sich ehrenamtlich einbringen möchten bzw. Interesse an einer Ausbildung zum Rettungsschwimmer, Trainee-assistenten, Übungsleiter oder Kampfrichter für das Wettkampfschwimmen haben, bitte melden Sie sich bei mir, Doreen Brenner oder einem unserer Übungsleiter!

Abschließend freue ich mich, mitteilen zu können, dass wir für unsere Wettkampfmannschaft, aber auch einige andere Kinder im

Zeitraum 28.10. - 01.11.2018 ein Trainingslager in Österreich durchführen, das ich durch die Nutzung unserer vereinseigenen Hütte kostengünstig organisieren konnte. Doreen Brenner, die Trainer der Wettkampfmannschaft und des Kinderschwimmens werden demnächst mit weiteren Informationen auf Sie/Euch zukommen!

Danken möchte ich abschließend allen ehrenamtlich Tätigen, sowie dem Präsidium und der Geschäftsstelle für die gute Zusammenarbeit. Ohne Sie wäre unser tolles Schwimmangebot nicht da!

3. Platz für den Post SV Augsburg beim 17. Augsburger Stadtlauf über 10,5 km Nordic Walking

Am 3. Juni 2018 war unser Abteilungsleiter Schwimmen Bernd Zitzelsberger für den Post SV Augsburg recht schnell unterwegs: Nur zwei Teilnehmer waren über 10,5 km Nordic Walking bei schweißtreibenden 26 Grad schneller.

So konnte Bernd den guten 3. Platz in der offenen Wertung mit einer sehr respektablen Zeit von 01:16:57 erreichen. Seine Durchschnittsgeschwindigkeit lag immerhin bei beachtlichen 8,2 km/h.





**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

Schwimmen

Bahnenbelegung Post SV Sommer 2018 Stand: 02.06.2018

	Bahn	Bahn	Bahn	Bahn	Bahn	Plan erstellt von B. Zitzelsberger, AbtLtr
Montag - Plärrerbad (Halle)	1 (Wandseite)	2	3	4	5 (Fensterseite)	Lehrbecken Verantwortlich/Trainer
19.00 - 20.00				BSP II (bis 19.30)	WK I + II	Karen Beckert
20.00 - 21.00			TRIATHLON	MASTERS (ab 19.30)	WK I + II (bis 20.30)	Karen Beckert/Rainer G.
Dienstag - Familienbad	1	2	3	4	5	Verantwortlich/Trainer
18.00 - 19.00	WK I + II					Doreen Brenner
19.00 - 20.00	BSP I					Doreen Brenner
Mittwoch - Plärrerbad (Halle)	1 (Wandseite)	2	3	4	5 (Fensterseite)	Lehrbecken Verantwortlich/Trainer
18.00 - 19.00						Anfänger Gisela, Uschi, Brigitte, Julian, Felix
19.00 - 20.00	BSP II (Eltern)	BSP I	MASTERS	WK I + II	KINDER II	Karen Beckert/Doreen Brenner
20.00 - 21.00	BSP II (Eltern)	BSP I + TRIATHLON	MASTERS (bis 20.30)	WK I (bis 20.30)	WK I (bis 20.30)	Karen Beckert/Doreen Brenner
Freitag - Familienbad	1	2	3	4	5	Verantwortlich/Trainer
18.00 - 19.00	KINDER I + II (*1)	WK I + II				Doreen B./Tanja, Franz Schmitt
19.00 - 20.00	BSP I + II	WK I (bis 19.30)				Doreen Brenner
Freitag - Haunstetter Bad	1	2	3	4	5	Lehrbecken Verantwortlich/Trainer
19.00 - 20.00				BSP II (bis 19.30)	KINDER I + II (Ausw.)	Tanja o. Franz Schmitt
20.00 - 21.00				MASTERS (ab 19.30)	TRIATHLON	Rainer Götz
Familienbad (Senioren)	1	2	3	4	5	
16.30 - 18.30 Mo - Fr			Senioren	Senioren	Senioren	
09.00 - 12.00 Sa + So			Senioren	Senioren	Senioren	

Legende:

Anfänger	Anfängerschwimmkurs, aktuell nur Kinder
BSP I	Breitensport I: ambitionierte, schnellere Schwimmer
BSP II (Eltern)	Breitensport II: Eltern von Schwimmkindern
KINDER I	Kinder I: geübtere Schwimmer
KINDER II	Kinder II: direkt nach dem Anfängerschwimmkurs
KINDER I + II (Ausw.)	Kinder I + II: Ausweichort bei Schlechtwetter

MASTERS	Masters ab AK 20, soweit nicht WK, Breitensport oder Triathlon
TRIATHLON	Schwimmzeiten unserer Triathleten
WK I	Wettkampfmannschaft I, ältere/bessere Schwimmer
WK II	Wettkampfmannschaft II, jüngere Schwimmer
(weiß, leer)	Belegung durch andere Nutzer bzw. Vereine
Senioren	Senioren unter Vorlage des Ausweises

Anmerkungen:

KINDER I + II (*1)	Die Kinder treffen sich um 17.55 Uhr am Eingang des Familienbades. Dort ist die Übergabe an Tanja Schmitt. Kinder die später kommen, müssen von den Eltern im Bad am Beckenrand von den Eltern persönlich übergeben werden. Eltern, die kein Post SV-Mitglied sind, müssen dann Eintritt bezahlen.
---------------------------	---

Ab 21.07.2018 ist das Plärrerbad geschlossen. Ab 28.07.2018 sind alle anderen Hallenbäder geschlossen.



Regina Bauer

Wichtiger Hinweis:

Der Post SV Augsburg e.V. und seine Schwimmteilnehmer weisen darauf hin, dass das Betreten und die Nutzung der Schwimmbecken gemäß Vorgabe der Stadt Augsburg nicht gestattet ist, sofern keine qualifizierte Wasseraufsicht gestellt werden kann.

Während der Belegungszeiten des Post SV Augsburg e.V. muss dies vom Verein selbst organisiert werden. Die Mitarbeiter der Badeanstalt können und dürfen hierfür nicht zur Verfügung stehen.

Folglich ist der Post SV Augsburg e.V. bemüht, die Wasseraufsicht im Rahmen seiner Bahnenbelegung mit eigenen qualifizierten Rettungsschwimmern vollständig abzudecken. Allerdings ist es in Ausnahmefällen möglich, dass durch Krankheit, Urlaub oder Überstunden im Beruf kurzfristige und nicht kompensierbare Fehlzeiten auftreten.

Bitte vergewissern Sie sich demnach unbedingt vor Betreten des Schwimmbeckens, ob eine qualifizierte Wasseraufsicht vor Ort ist. Betreten Sie das Schwimmbecken unter keinen Umständen, wenn dies nicht gewährleistet ist.

Vielen Dank für Ihr Verständnis!



Schwimmen

Regionale Bestenkämpfe 2018 Region Nord

Es war wieder einmal Wettkampftag, dieses Mal Bestenkämpfe, regional, nördliches Schwaben. Das bedeutet: Jeder gibt sein Bestes und gewinnt hoffentlich auch etwas. Und sei es nur Anerkennung für die neue Badehose oder den neuen Badeanzug. Unser Verein hatte sich natürlich mit allen Kräften vorbereitet und war nun bereit die besten aktiven Schwimmer ins Wasser zu lassen: Regina Bauer, Pauline Weiß, Susanne Hummel und Dominik Koch. Kampfrichter waren Karen Beckert und Oswald Müller.

Das war also die Startaufstellung, zu Beginn legte Regina mit einer guten Zeit in 100m Rücken und einem achten Platz vor. Pauline wurde dann leider in Rücken disqualifiziert, wodurch die Konkurrenz einen ersten Platz erreichte. Schade. Den holte sich Regina in der nächsten Disziplin, 100m Brust, mit einer komfortablen Sekunde zur Zweitplatzierten. Susanne schwamm sehr schnell und ergatterte sich mit ihrer ganzen Erfahrung und Geschick ebenfalls den ersten Platz in Brust. Aber auch Dominik kämpfte, schlug sich wacker durch die Wellen. Er wurde Zehntbester.

Kommen wir zu den engen 200m Kraul. Denn dort starten immer zwei Personen auf einer Bahn. Regina stürzte sich ins kühle Nass und wurde neunte. Neunter Platz? Teil das durch drei, dachte sich Pauline und konnte am Ende Bronze vorzeigen. Dritter Platz? Teil das durch drei, dachte sich... ja genau, die Susanne.

Gold war es also!

Im zweiten Abschnitt eröffnete Regina mit einem sechsten Platz über 100m Kraul, wieder eine sehr gute Platzierung gegenüber den gleichaltrigen Mitstreitern. Einen besser sicherte sich Pauline mit dem fünften Platz, auch mit einer guten Zeit. Aber wie es immer der Fall ist muss einer aus der Reihe tanzen: Susanne mit dem ersten Platz. Lässt sie den gar nichts für die Anderen übrig?

Etwas großzügiger war da Dominik als annehmbarer Neunter mit einer großen Zeitverbesserung. Jedoch war die Großzügigkeit von kurzer Dauer als Regina schnurstracks auf den ersten Platz in 200m Brust schwamm. Jetzt auch schon zweifach ausgezeichnet mit Gold. Susanne ließ nichts anbrennen und holte sich auch in dieser Disziplin wieder das gelb leuchtende Edelmetall, nun bei vier ersten Plätzen angelangt.

Dies schloss den Wettkampf für uns ab, es gab reichlich Podiumsplätze und allgemein sehr gute Zeiten, sowohl im Wasser als auch im Trockenen.

Unser Abteilungsleiter Bernd Zitzelsberger zeigte sich über die erzielten Zeiten und Platzierungen zufrieden, vor allem freute er sich über Dominiks großen Leistungsschub, den dritten Platz von Pauline, Reginas Erfolg über 200m Brust und die vier ersten Plätze von Susanne: „Wie man sieht, hat sich das regelmäßige fleißige Training ausgezahlt!“



Bild links: **Susanne Hummel als Siegerin**

Bild mitte: **Pauline Weiß wurde Dritte**

Bild rechts: **Regina Bauer auf dem Siegereppchen**



Bild oben li.: Das Dampfbad mit GREEN STEAM und spezieller Walmdachkonstruktion

Bild unten li.: Die Infrarot Profi-Sitzeinheit mit neu entwickelter Strahlertechnologie gegen Verspannungen, Rückenschmerzen, Rheuma und Migräne.



Bild oben re.: Unser Dampfbad im Sternenhimmel-Modus und mit automatischer Luftdosierung

Bild unten re.: Das Tauchbecken LITE mit einer Wassertiefe von 110 cm



Sport und Wellness ergänzen sich

Mehr als fünf Millionen Deutsche gehen regelmäßig in die Sauna oder ins Dampfbad, weitere 21 Millionen zumindest ab und zu (*Quelle: Statista 2017*). Eine australische Studie belegt, dass regelmäßige Saunagänge sogar die Leistungsfähigkeit von Sportlern verbessern kann. Zwar nur um 2%, aber immerhin. Warum ist das so?

Ein Saunagang nach einer intensiven Trainingseinheit regt die Durchblutung und den Stoffwechsel an, wodurch sich der Körper schneller wieder regenerieren kann. Es lassen sich Verspannungen, Zerrungen, kleinere Muskelverletzungen und Muskelkater vorbeugen. Auch bei plötzlich auftretenden Schmerzen und Beschwerden im Bewegungsapparat ist ein Saunagang ratsam, da bei dieser Wärmetherapie sogenannte Beta-Endorphine (Glückshormone) freigesetzt werden, die wegen ihrer morphinähnlichen Eigenschaften schmerzstillend und euphorisierend agieren.

Außerdem wird im Schwitzbad auch das Immunsystem gestärkt, denn ähnlich wie bei leichtem Fieber steigt die Körpertemperatur in der Sauna leicht an. Als Ausgleich weiten sich die Blutgefäße in der Haut und man begin-

nt zu schwitzen. Es entsteht somit eine Verdunstungskälte, da der Körper seine Temperatur wieder regulieren möchte. Durch den großen Temperaturunterschied in der Sauna und beim Abkühlen danach passt sich der Körper an die Temperaturschwankungen in kalten Jahreszeiten an und einer Grippe/Erkältung wird somit entgegengewirkt.

Allerdings ist die Hitze der Sauna nicht zu unterschätzen und man sollte pro Saunagang nicht länger als 8 - 12 Minuten in der Wärme bleiben. Danach wird eine Erholungsphase empfohlen, bei der sich das Herz mit gleichmäßigen, kraftvollen und verhältnismäßig langsamen Schlägen ausruhen kann. Diesen Zyklus mit Anstrengung und Entspannung sollte man für ein effektives Saunieren zwei bis dreimal wiederholen.

Der Post SV Augsburg e.V. trägt dieser Erkenntnis Rechnung und bietet in seinem Neubau im Sheridanpark auf knapp 400 m² eine großzügige und luxuriöse Wellnessoase an. Dazu zählen u.a. Sauna, Dampfbad, Sanarium, Tauchbecken, Infrarotkabine, Eisbrunnen, Fußbäder, Freisitz und Wärmeliegen von der Firma Klafs. Sportler können sich nach dem anstrengenden Sport bestmöglich regenerieren und gleichzeitig neue Energie für den Alltag tanken.





*Liebe Leserinnen und Leser,
bei unserem Neubau beginnt der Endspurt.
Wie sind Ihre Eindrücke? Schreiben Sie uns doch ...
info@postsv.de*





by Post SV Augsburg e.V.



Sport, Bewegung, Begeisterung.

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