



Vereinsmagazin

des Post SV Augsburg e.V.



Grand Opening: v.l.n.r.: **Jörg Ammon** (BLSV-Präsident) **Bernd Kränzle** (BLSV-Vizepräsident), **Dr. Kurt Gribl** (Oberbürgermeister), **Peter Kragler**, **Heinz Krötz**, **Thomas Krötz** (Post SV), **Joachim Herrmann** (Minister des Inneren), **Frank Bregulla** und **Dirk Wurm** (Sportreferent)



Eröffnungsfeier

1.500 Besucher,
300 Gäste und
großes Lob von allen
[ab Seite 105](#)

KISS-Bayern

BLSV übergibt das
offizielle Gütesiegel
„Kindersportschule“
[ab Seite 113](#)

Impressionen

Fitness
Wellness
Bistro
[ab Seite 114](#)

Abteilungen

Alpine, Handball
Schwimmen,
Triathlon, Tischtennis
[ab Seite 122](#)



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

Unseren großen Tag haben wir knapp 10 Jahre herbeigesehnt, dann kam er schneller als erwartet und er zog „gefühlte“ mit Lichtgeschwindigkeit an uns vorbei. Es war aber ein phantastischer 29.09.2018, einen, den ich mir in den tollsten Träumen niemals hätte vorstellen können.

Sieht man einmal von den leider noch nicht fertigen Außenanlagen ab, einigen Verbesserungspotenzialen diverser Firmen, einer Telekom, die einen IP-Telefonanschluss nach gut einem Jahr und bis zum Redaktionsschluss nur asynchron (keine Anrufe aus dem Festnetz) zum Laufen brachte bzw. einer selbstkritischen Postzustellung mit sehr interessanter Prozesskultur ab, dann war doch die Welt in Ordnung. Von diesen am Neubau üblichen „Kinderkrankheiten“ haben unsere über 1.500 Besucher, Gäste und Mitglieder an diesem Tage Gott sei Dank nur wenig mitbekommen oder zumindest wenig Interesse gezeigt.

Unser neues innovatives Sportzentrum überzeugte vielmehr durch sportliche Qualität, technische Innovations- und Leistungsfähigkeit sowie durch eine architektonische Meisterleistung.

Zur feierlichen Eröffnung waren schließlich nicht nur rund 300 geladene Gäste, mit Oberbürgermeister **Dr. Kurt Gribl** und Bürgermeisterin **Eva Weber** in der neuen Sporthalle, sondern auch Innenminister **Joachim Herrmann** gekommen. Er bezeichnete unser Sport- und Gesundheitszentrum als einmalig: „Ich kenne so wie dieses Sportzentrum hier steht kein Zweites“, sagte **Joachim Herrmann**, und gratulierte zu

dem Mut, etwas Neues zu schaffen. In diesem Sportzentrum sieht er „den richtigen Schritt in die sportlichen Herausforderungen des 21. Jahrhunderts. Ich bin mir sicher, den Mitgliedern des Vereins wird es gefallen und viele weitere Sportfans hierherbringen“, meinte er.

Ich konnte aber auch an diesem genialen Tag kurz resümieren, welche großen Herausforderungen wir in den letzten Jahren gemeinsam gemeistert haben. Ferner konnte ich allen die zu diesem großen und einmaligen Erfolg beigetragen haben danken.

Da bekanntlich Bilder mehr als tausend Worte sagen haben wir Ihnen in den folgenden Seiten noch einige Impressionen für einen der wichtigsten Meilensteine unserer Vereinsgeschichte zusammengestellt.

Der Alltag ist im myPSA eingekehrt und es gilt nun die noch vorhandenen Verbesserungspotenziale, Schwachstellen und Prozessstörungen zu analysieren, zu strukturieren, zu kompensieren und durch intelligente Maßnahmenpakete rasch in Richtung Erfolgskurs zu navigieren. Dass auch diese Aufgabenstellungen sehr komplex und zeitintensiv werden, dürfte durchwegs allen bekannt sein.



Die Stadtwerke Augsburg sind einer der neuen Hauptsponsoren: Präsident Heinz Krötz mit Daniela Walter und Sebastian Hirschmiller von den swa.

In diesem Zusammenhang kann und erlaube ich mir an Sie, meine werten Sportlerinnen und Sportler oder die, die es werden möchten, zu appellieren: Konstruktive Kritik ist bei uns immer herzlich willkommen! Die vielen persönlichen Befindlichkeiten, die mittlerweile alle an uns adressiert werden, können wir nur in geringerer Priorität weiterverfolgen. Ich bitte um Verständnis.

Interessant ist für uns ist die Erfahrung, dass viele unserer Mitglieder und Gäste mit einigen technischen Innovationen noch etwas Probleme haben. So fällt z.B. auf, dass fast täglich Toilettenpapierrollen an den Waschbecken zu finden sind, da anscheinend der neue Dyson-Airblade (Wasser und Fön in einem) in seiner Funktionalität noch nicht für alle als Realität angesehen wird.

Wichtig erscheint mir auch der Hinweis nochmals an unsere Altmitglieder, die gemäß Vorstandsbeschluss für den Fitness- und Wellnessbereich eine eigene Sonderbeitragsstruktur noch bis Ende des Jahres einlösen können. Bitte wenden Sie sich hierzu in einem persönlichen Gesprächstermin an unsere Mitarbeiter am Empfang.

Werte Sportfreunde, lassen Sie mich mein heutiges Editorial mit einer Bitte schließen: Wir haben sehr viel erreicht, wir sind stolz auf das bereits Geschaffene und wir werden uns täglich weiterentwickeln, nur bitte haben Sie Verständnis, dass sich viele Dinge erst auf Grundlage neuer Erfahrungen präzisieren und organisieren lassen.

In diesem Sinne freuen wir uns auf Ihren nächsten Besuch im mySPA.

Ihr


Heinz Krötz

Eröffnungsfeier am 29.09.2018



28.09.2018: Die letzten Vorbereitungen auf den größten Tag in der 91-jährigen Vereinsgeschichte. Bild unten v.l.n.r.: Oberbürgermeister **Dr. Kurt Gribl**, Bürgermeisterin **Eva Weber**, Staatsminister **Joachim Herrmann**, BLSV-Präsident **Jörg Ammon**, Präsident **Heinz Krötz**, unser Vizepräsidenten **Peter Kragler**, **Frank Bregulla** und **Fabian Krötz**. Zweite Reihe: **Bernd Zitzelsberger**.





Das Vereinsmagazin des Post SV Augsburg erscheint im 30. Jahrgang und mit einer derzeitigen Auflage von 1.500 Exemplaren.

Darüber hinaus werden auch die jeweiligen Ausgaben digital auf unserer Homepage www.postsv.de veröffentlicht und archiviert.



Post SV-Stiftung:

Max-Josef-Metzger-Str. 5
86157 Augsburg

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
www.myPSA.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 (6),
Dezember, ist der
Donnerstag, 29.11.2018.

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:

738 davon
254 Jugendliche
Stand: 01.10.2018

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

Eröffnungsfeier am 29.09.2018

Bilder: Siegfried Kerpf



Peter Kragler (Mitte) bei einer der 48 Gästeführungen



Thomas Schnörzinger - Gastgeber im myPSA-Bistro



Alber Weber und **Georg Schmid** mit **Heinz Krötz**



Rolf Settelmeier, **Maggi Heinrich** und **Willi Leichtle**



Franz-Josef Eger mit **Dirk Wurm** im Gespräch



B. Hölzle, **Dr. Walter Eschle** mit Gattin, **W. Tinzmann**



Tanja und **Matteo Leggio** mit **Ingrid Settelmeier**



„I-Do“, der Roboter der **KUKA**, der Fotos macht!

Eröffnungsfeier am 29.09.2018

Bilder: Siegfried Kerpf



Rolf Settelmeier, Dirk Wurm und Peter Kragler



OB Gribl, Heinz Krötz und Peter Kragler



Joachim Herrmann, Peter Kragler, Heinz Krötz und Frank Bregulla. Der bayerische Sportminister sprach mit Hochachtung von einem sportlichen Schmuckstück



Erika + Heinz Krötz, Joachim Herrmann, Dr. Kurt Gribl, Dr. Volker Ullrich, Dirk Wurm und Eva Weber, hinten v.r.n.l.: **Harald Güller, Prof. Dr. Robin Kähler**



Viel Applaus
bekam
Ilona Bielmeier



Rund 300 Ehrengäste kamen zum Grand Opening



Eröffnungsfeier am 29.09.2018

Bilder: Siegfried Kerpf



Pfarrerinnen **Alexandra Caspari** und Msgr. **Franz Götz**



Monsignore **Franz Götz** bei der Segnung der Räume



Monsignore **Franz Götz** überreicht **Heinz Krötz** ein Erinnerungsgeschenk. Pfarrerin **Alexandra Caspari** bedankte sich ebenfalls und war sehr beeindruckt.



Große Anerkennung, viel Lob und Respekt für den Mut und die herausragende Leistung erhielt der Post SV aus der gesamten ersten Reihe



Heinz Krötz mit großem Dank, auch an seine Familie
Bild unten: **Joachim Herrmann** mit viel Respekt.
„Ich kenne kein vergleichbares Projekt in Bayern!“



Ein sicherlich einmaliger Blick in unsere neue Halle
Bild unten: Nach den Ansprachen Entspannung und gute Laune bei Joachim Herrmann und OB Dr. Gribl.



Hier leben heißt hier Kunde sein.



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

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.

100%
unseres **Gewinns**
fließen in die
Region
zurück

Von hier. Für uns.

 **swa**
Energie Wasser Verkehr

Eröffnungsfeier am 29.09.2018



Oberbürgermeister Dr. **Kurt Gribl** überreichte Präsident **Heinz Krötz** die Augsburger Zirbelnuss zur Erinnerung



Sportreferent **Dirk Wurm** ist vom Neubau begeistert.



Jörg Ammon sprach: der Post SV ist Fit für die Zukunft!



Heinz Krötz im Gespräch mit Moderator **Klaus Gronewald**. Auch sie verbindet eine lange Freundschaft



Sarah und **Florian Lettieri** von der Tanzschule DanceEmotions präsentieren sich souverän.



Seit 1996 auf Vertrauen bauen

IMMOBILIEN & ARCHITEKTUR

Nachhaltig. Zukunftsweisend. Hochwertig. Innovativ.



asset
bauen wohnen gmbh



asset
immobilienverwaltung



eco office
Sustainable
Human
Urbanism



**eco
residential**
Urban - Human - Responsible

asset bauen wohnen gmbh, Graf-Bothmer-Straße 8, 86157 Augsburg
0821. 227 90 - 0, info@asset-gmbh.net, www.asset-gmbh.net

ECO OFFICE GmbH & Co. KG, Pröllstraße 24, 86157 Augsburg
0821 . 650 913 - 76, mail@eco-office.de, www.eco-office.de

Eröffnungsfeier am 29.09.2018



BLSV-Präsident **Jörg Ammon** und **Bernd Kränzle** überreichte uns das offizielle KISS-Zertifikat und Gutscheine



Peter Kögl und **Heinz Krötz** verbindet ein langer Weg



Thomas Schnörzinger (re) begrüßt OB **Gribl** im Bistro



Prof. Dr. **Robin Kähler** (re) im Gespräch mit **Joachim Herrmann** über Sportentwicklung in Deutschland



Gemeinsamer Expertenrundgang Dr. **Volker Ullrich**, OB Dr. **Kurt Gribl** und Minister **Joachim Herrmann**

Bild: Stefan Fink



Bild: Stefan Fink

- Der Wellnessbereich ist ein Nacktbereich und darf folglich nur unbekleidet betreten werden. Auch außerhalb der Saunen dürfen keine T-Shirts oder ähnliche Kleidungsstücke angezogen werden. Badetücher, Bademäntel bzw. Saunakits sind erlaubt.
- Der gesamte Wellnessbereich darf nur mit Badeschuhen betreten werden. In den Saunen selbst - in den Dampf-, Bio- sowie Trockensaunen - werden die Badeschuhe ausgezogen.
- Vor Beginn des Saunagangs soll jedes Mitglied duschen und sich anschließend gut abtrocknen. Hierfür eignen sich ausschließlich nur die Reinigungsduschen, direkt bei den Umkleieräumen. Bitte nicht die Spaßduschen - beim Eisbrunnen oder beim Tauchbecken - hierfür verwenden.
- In den Saunen soll ein ausreichend großes Badetuch als Sitzunterlage auf die Bänke gelegt werden. Ausgenommen ist die Dampfsauna, in welcher ggf. kleine Unterlagen verwendet werden können.
- Das Tauchbecken darf nur nach gründlichem Abduschen verwendet werden.
- Die Verwendung von Mobiltelefonen, Fotoapparaten, Tablets, Uhren bzw. Brillen mit Kamera etc. ist im Wellnessbereich nicht gestattet.
- Jedes Mitglied sollte genau wissen, welche Auswirkungen die hohen Temperaturen und die Luftfeuchtigkeit in den Saunen auf seinen Organismus haben. Bei gesundheitlichen Problemen empfehlen wir, vor einem Saunabesuch einen Arzt zu konsultieren.
- Da der Wellnessbereich ein Nacktbereich ist, ist korrektes und respektvolles Verhalten gegenüber anderer Mitglieder unabdingbar.
- Um andere Gäste nicht zu stören, ist im gesamten Saunabereich Ruhe einzuhalten. Daher bitten wir auch um Verständnis und Ihre fürsorglichen Interessen, dass Kinder unter 18 Jahre den Wellnessbereich nicht betreten.

Links im Bild oben: **Unser Sanarium**

Im Bild links unten: **Die Damenumkleideräume im Wellnessbereich**

Aktuelle Immobilien



Weitblick 1.7 | Hightech Office im Innovationspark Augsburg

Flächen **ab 450 m²** für Büro, Forschung und Entwicklung im Neubauprojekt „Weitblick 1.7“. Insgesamt 17.000 m² mit Ganztagesgastronomie, hauseigener KiTa sowie Kongress- und Tagungsbereich mit Alpenblick.



KRAGLER Immobilien GmbH
Office. Business. Projects. Home.

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



Gold-Partner des





Bilder: Stefan Fink



In der myPSA-Welt gehören die Saunen und Dampfbäder untrennbar zum Ruhe- und Regenerationsangebot dazu.

Korrektes Saunieren stärkt das Herz-Kreislauf-System, kräftigt das Immunsystem, regt die Stoffwechselfunktionen an und ist überdies ein hervorragendes Mittel für Körperpflege und Tiefenreinigung der Haut.

Kombinieren Sie Ihren Saunagang um die Tiefenwirkung zu steigern.
Wir beraten Sie gerne!

Dieser Sauna-Guide enthält die wichtigsten Saunaregeln und nützliche Empfehlungen für die Steigerung des Wohlbefindens und eine korrekte Nutzung der Saunaanlagen.

Ihr myPSA-Sauna-Team

Die Finnische Sauna

Finnische Saunen sind trockene Heißluftbäder mit zwischengeschalteten Abkühlungsreizen und wirken sich bei richtiger Nutzung nachweislich positiv auf die Gesundheit aus.

Die Wechselwirkung von Wärme- und Abkühlungsreizen fördert die Durchblutung der Haut und der Schleimhäute, trainiert sanft das Herz-Kreislauf-System sowie die Anpassung von Blutdruck und Blutverteilung, steigert die Abwehrkräfte gegen Infekte, dient der Hautreinigung und Zellneubildung und wirkt entspannend auf Psyche und Muskulatur.

Die Infrarotkabine

Bei ca. 40° C Lufttemperatur wird der Rücken mit speziell entwickelten Strahlern gleichmäßig und berührungslos mit Infrarotstrahlung erwärmt.

Die Anwendung kann die Durchblutung und Versorgung von Organen, Muskulatur, Bindegewebe und Haut verbessern, den Stoffwechsel anregen, schmerzlindernde Botenstoffe bereitstellen und das Immunsystem modulieren.

Zusätzlich kann die starke Schweißbildung die Entgiftung und Entschlackung unterstützen. Dies sind nur einige Wirkungen der schonenden Tiefenwärme, die bei zahlreichen Beschwerden hilfreich ist.

Links im Bild oben: **Die 90° Sauna**

Im Bild links unten: **Die Infrarotkabine**

Aktuelle Immobilien

Bezug sofort



Büroflächen im Deuter Park Augsburg

Ca. 450 m² Mietfläche im Penthouse (4. OG) des Gebäudes. Das Ausbauraster ermöglicht vielfältige Raumkonfigurationen wie Einzel-, Kombi- oder Großraumbüros.



KRAGLER Immobilien GmbH
Office. Business. Projects. Home.

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



Gold-Partner des





Bilder: Stefan Fink



- Nehmen Sie sich Zeit für Ihren Besuch in der Sauna! Sie benötigen mindestens zwei Stunden, um das Saunieren zu genießen.
- Vermeiden Sie Anstrengung, Hektik und Stress! Beim Saunagang stehen Ruhe und Entspannung im Vordergrund.
- Besuchen Sie die Sauna weder hungrig noch mit vollem Magen! Zwischen dem Saunagang und der letzten großen Mahlzeit sollten mindestens zwei Stunden vergangen sein.
- Nehmen Sie vor dem Saunagang eine Reinigungsdusche und trocknen Sie sich vor dem Betreten der Kabine gründlich ab.
- Betreten Sie die Sauna nur, wenn Ihnen warm ist!
- Betreten Sie die Sauna keinesfalls bekleidet, denn die Wärme soll Ihre Haut ungehindert erreichen. Außerdem verhindert Sie so, dass der Schweiß am Körper bleibt und sich Hautreizungen bilden.
- Vermeiden Sie körperliche Anstrengungen! Jede Betätigung wie z.B. Gymnastik kann zu unnötiger Belastung von Kreislauf und Atmung führen.
- Pro Saunagang empfehlen wir zwischen zehn und fünfzehn Minuten Verweildauer, je nach persönlichem Wohlbefinden. Verlassen Sie die Sauna, wenn Sie sich nicht mehr wohl fühlen.
- Kühlen Sie sich nach dem Saunagang ab! Atmen Sie auf unserem Außenbereich an der frischen Luft tief durch und reiben Sie sich anschließend mit kaltem Wasser oder an unserem Eisbrunnen ab; zuerst die Arme und Beine, dann Rücken und Rumpf und zuletzt den Kopf.
- Um sich komplett abzukühlen, können Sie auch unser Tauchbecken benutzen. Vor dem Gang zum Tauchbecken nehmen Sie bitte eine Reinigungsdusche, direkt bei den Umkleidekabinen. Bitte zur Körperhygiene nicht die Spaßduschen benutzen!
- Nach der Abkühlung wirkt das Überziehen von Wollsocken wohltuend auf den gesamten Körper.
- Machen Sie eine Pause und entspannen Sie! Zwischen den Saunagängen empfehlen wir eine Ruhephase von mindestens 20 Minuten.
- Wiederholen Sie den Saunagang höchstens drei Mal. Auch im Sommer fördert ein Saunabesuch die Gesundheit und pflegt die Schönheit.
- Informieren Sie sich bei unseren kompetenten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Gerne beraten sie Sie zu Behandlungsangeboten sowie zu den Wirkungen der Sauna und dem täglichen Aufgussprogramm.

Links im Bild oben: **Das Tauchbecken**

Im Bild links unten: **Unser Dampfbad**

Aktuelle Immobilien



Bezug Ende 2019

Fernblick im Glastower von Gersthofen

Im neuen Glastower stehen zeitnah 1.200 m² Bürofläche in der 9.-11. Etage zur Vermietung. Das vollständig verglaste Gebäude bietet somit einen hervorragenden Rundumblick. Zudem werden 1.000 m² angrenzende Hallenfläche vermietet.



KRAGLER Immobilien GmbH
Office. Business. Projects. Home.

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



Gold-Partner des



TRX

TRX oder auch Schlingentraining ist ein sehr effektives 3D Ganzkörper-Training. Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht, bei dem Sie neben Ihrer Kraft auch Ihre Koordination und Stabilisation trainieren. Die Tiefenmuskulatur wird effektiv gestärkt und es ist eine gute Ergänzung zum Krafttraining an den Geräten.

Für genauere Infos steht Ihnen unser Fitness Instructor Christoph zur Verfügung oder besuchen Sie ihn einfach im Kurs.

Faszientraining

Faszientraining ist eine durch Eigendruck steuerbare Selbstmassage, bei der Sie sich selbst Gutes tun können. Mit Hilfe von Faszienrollen und -bällen erreichen Sie das Lösen von Verhärtungen und Verklebungen.

Einsetzbar zur sportlichen Aktivierung als auch zur Regeneration - vor dem Training u. nach dem Training. Unsere Heike berät Sie hierfür gerne individuell und freut sich, Sie im Kurs begrüßen zu dürfen.

Synchro Geräte

Unser vollautomatischer Kraft-/Ausdauerzirkel passt sich individuell der Kraft des Trainierenden an. Durch die Anpassung sind folgende Punkte trainierbar:

- Optimale Kraftkurve wird ausgeschöpft
- Gleichmäßiger und langanhaltender Trainingsreiz
- Durch die Bewegung wird die beanspruchte Muskulatur komplett ausgeschöpft

Hierfür steht Ihnen unser Trainer-Team gerne zur Verfügung.

Pedalo Geräte

Unser Koordinationsparcours besteht aus 5 Geräten. Hierbei liegt der Trainingsschwerpunkt bei:

- Balance/Gleichgewicht
- Reaktionsfähigkeit
- Der kleinen Tiefenmuskulatur
- Mobilisierung der Wirbelsäule

Bei Fragen wenden Sie sich gerne an unser Trainer-Team.

Extrafit Geräte:

Für die optimale Dehnung nach dem Training steht Ihnen unser Extrafit-Zirkel zur Verfügung. Dieser ist für Jung und Alt, für Einsteiger bis zum Profisportler geeignet. Denn hier wird Ihre Beweglichkeit erhalten und gefördert. Auch hier können Sie sich jederzeit an unser Trainer-Team wenden.

Yoga

Yoga vereint Entspannung und Sport, innere Ruhe und das Stärken der Muskulatur. In den Übungen erhalten Sie nicht nur Straffung und Kräftigung des Körpers, sondern erleben auch durch meditative Elemente Ihren Alltag zu vergessen und Stress abzubauen. Unser Yogakurs ist für jeden geeignet. Hier können Sie für Ihre Gesundheit selbst aktiv werden. Es freut sich auf Ihr Kommen unsere Teresa.

Funktionelles Wirbelsäulen-Training

Sie möchten mehr Bewegung in Ihr Leben bringen? Dann kommen Sie in unser WSG-Training. Wir starten mit einem spielerischen Aufwärmprogramm, wobei die Koordination, Reaktion, Beweglichkeit alltagsgerecht gefördert wird. Sie lernen Ihren Rücken auf alle Lasten des Alltags vorzubereiten um Rückenschmerzen vorzubeugen.

Probieren Sie es aus, es lohnt sich! Ihre Wirbelsäule bringt unsere Heike in Schwung.

Sport und Gesundheit

„Sport ist Mord“ - wer kennt dieses Sprichwort nicht? Doch was ist wirklich dran an dieser Aussage?

Immer weniger Deutsche treiben regelmäßig Sport und das, obwohl die regelmäßige Bewegung nicht nur das Herz-Kreislaufsystem, sondern auch das Immunsystem stärkt und eine Vielzahl von Krankheiten vorbeugt.

Empfohlen werden 30 Minuten mäßige Anstrengung und zwar drei bis viermal die Woche. Ein weiterer schöner Nebeneffekt ist auch, dass Sport ein wichtiger Bestandteil beim Abnehmen ist. Sport schadet nur dann, wenn er falsch betrieben wird.

Um dies zu vermeiden, sollten Sie sich vor allem nach einer längeren Pause vor dem Training ärztlich untersuchen lassen und mit einem ausgebildeten Trainer einen auf ihre Bedürfnisse abgestimmten Trainingsplan erstellen.

Im neu eröffneten Sport- und Gesundheitszentrum des Post SV Augsburg finden Sie nicht nur eine personalisierte Beratung im Bereich Fitness und Gesundheit, sondern können auch weitere Vorteile, wie ein breites Kursangebot oder den Wellnessbereich nutzen.

Bei Interesse rufen Sie uns doch einfach unter 0821-442244 an oder schreiben uns an info@postsv.de eine E-Mail.

Sofern Sie alles digital bei ihnen geht, dann besuchen Sie uns im Web unter www.myPSA.de.

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



Bilder: Stefan Fink



Hans Horn
Alpine



Unser Ziel war es, eine Nacht im Freien auf dem Berg zu verbringen. Wir wollten auf die Hohe Munde. Da wir aber doch sehr viel Gepäck und Lebensmittel zu schleppen hatten, verzichteten wir darauf, auf diesen 2600 Meter hohen Berg zu gehen. Stattdessen suchten wir uns einen nahen Berg aus. Und hier bot sich der Grünen, der Wächter des Allgäu, an.

Und der Name ist Programm. Vom Gipfel aus ist fast das ganze Allgäu zu sehen. Der Blick reicht von Oberstdorf, entlang der Hörnerkette nach Immenstadt. Über den Alpsee bis zum Bodensee und weiter nach Kempten und Marktoberdorf.

So machten wir uns am Samstagnachmittag auf den Weg. Mit dem Auto an die ehemalige Talstation der Kammerecklifte. Von hier aus hatten wir noch knapp 800 Höhenmeter Aufstieg zum Gipfel. Die Rucksäcke waren mit über 12 Kilogramm ziemlich schwer. Auf die Hohe Munde hätten wir den doppelten Anstieg gehabt.

Über die Untere Kammereckalpe, wo wir noch einmal die Vorzüge der Zivilisation genossen, führte der Steig auf den ehemaligen Skipisten hinauf auf den Rücken zum Gipfel. Kurz vor dem Gipfel noch ein kleiner, aber unproblematischer Steige, bis wir am Gebirgsjägerdenkmal ankamen.

Wir waren nicht alleine. Noch mehrere Wanderer hielten sich im Gipfelbereich auf, um den Sonnenuntergang zu genießen. Und auch über Nacht blieben einige auf dem Berg. Unser Blick reichte bei klarem Himmel bis zum Bodensee. Nachdem wir unsere Brotzeit verzehrt hatten, machten wir es uns rund um das Denkmal bequem. Unsere Isomatten und Schlafsäcke wurden ausgerollt. So warteten wir, bis die Sonne hinter dem Horizont verschwand.

Wir können leider nur Bilder von unserem Aufenthalt am Tag und beim Sonnenunter, bzw. -aufgang zeigen. Nicht zu beschreiben ist dieser tiefdunkle Nachthimmel bei Neumond und ohne Fremdlicht.

So klar konnten wir die Milchstraße sehen. Und zu unserem Glück zogen zahlreiche Sternschnuppen der Perseiden ihre Bahn am dunklen Himmel. Wenn wir nachts aufwachten, über uns immer wieder dieses Schauspiel. Am nächsten Morgen, nach einer je nach Ausstattung

mehr oder weniger kalten Nacht war bereits ab fünf Uhr Betrieb am Gipfel. Viele Frühaufsteher hatten sich in der Nacht auf den Weg gemacht, um den Sonnenaufgang zu sehen. So war das Denkmal bald von zahlreichen Wanderern bevölkert. Wir räumten so langsam unser Nachtlager auf, packten unsere Sachen und stiegen langsam ab zur Unteren Kammereckalpe, wo wir, bevor wir die Heimfahrt antraten, unser Frühstück einnahmen.

Radtour zwischen Ammer und Lech

Eine Woche darauf trafen wir uns zu einer Radltour zwischen Ammer und Lech. Ausgangspunkt war die Schnaidbergalm an der B 23 bei Peiting.



Zuerst führte die Strecke nach Wildsteig und von dort auf kleinen Teer- und Schotterstraße nach Ungernogg. Dann ein längerer Anstieg an der Halbammer entlang zur Wasserscheide. Von dort eine rasante Abfahrt nach Halblech und Lechbruck. Dort setzten wir den Weg nach einer kurzen Rast fort. Vorbei an der Lechstaustufe Urspring und dem Deutensee führte der Weg wieder zurück zu unserem Ausgangspunkt, wo wir bei Kaffee, Kuchen und isotonischen Getränken den Tag ausklingen ließen.



Karwendelrunde mit dem MTB

Der Wetterbericht sprach von einem Wetterumsturz und Kälteeinbruch. Auch von den ersten Herbststürmen war die Rede. Doch unser Wetterbericht zeigte trockenes und teils sonniges Wetter im Karwendel an. Also früh raus aus den Betten und auf nach Mittenwald. Es hat die ganze Nacht geregnet. Es regnet noch als wir wegfahren und auf dem größten Teil der Strecke. Um neun kommen wir in Mittenwald an. Es ist noch bewölkt und die Wege nass. Und es ist nur zwölf Grad warm.

Trotzdem, die Räder hergerichtet und entsprechend angezogen radeln wir los. Die ersten sechs Kilometer flach in den Isarauen nach Scharnitz und dann Richtung Karwendeltal. Dann der erste Anstieg hinauf. Hier eine kurze Pause, um die warmen Klamotten abzulegen. Dann entlang des Karwendelbaches 17 Kilometer, teils flach und zum Schluss mit bis zu 12 % Steigung hinauf zum Hochalmsattel. Das Karwendelhaus ließen wir rechts liegen und fuhren gleich ab, auf einem mit reichlich Geröll übersättem Weg zum Kleinen Ahornboden und weiter am Johannisbach entlang nach Hinterriss. Dort gönnten wir uns eine größere Pause.

Nach der Pause der nächste Anstieg zur Vorderbachsau, auch wieder teilweise mit Steigungen von bis zu 13 %, und der anschließenden Abfahrt zur Bärenbachfurt. Immer wieder interessant, diese Bachfurt zu meistern. Das Fahrrad schiebend, von einem trockenen Stein zum anderen balancierend oder, wenn möglich an seichten Stellen einfach durchfahren. Letzte Möglichkeit, Schuhe und Socken ausziehen und durch den Bach laufen.

Dann der letzte steile, bis zu 16 %, Anstieg hinauf zur Fereinalm und dann am Seinsbach entlang hinunter Richtung Mittenwald. Dort aufpassen, dass man den Abzweig zur Aschaualm nicht verpasst. Zum Schluss entlang der Bundesstraße nach Mittenwald und durch den Ort zu unserem Ausgangspunkt am Riedgraben. Das Wetter war übrigens schön. Abwechselnd Son-



ne und Wolken und teilweise über 20 Grad warm. Und vor allem trocken.

Immer wieder schön und immer wieder anstrengend. Denn diese Tour ist nichts für Gelegenheits-

radler. Mit einer Streckenlänge von 65 Kilometern, über 1.700 Höhenmetern Anstieg und teils sehr anspruchsvollen Wegen, sollten nur gute und trainierte Radler diese Strecke in Angriff nehmen. Sie ist übrigens für gute E-Bikes geeignet.



**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



Die Alpine Abteilung hat sich traditionell mit einem kurzen Lauf und einem Essen am Parkplatz vom Lauftreff in Leitershofen verabschiedet. Wie immer haben wir uns um 18:00 Uhr getroffen und sind eine kleine Runde gelaufen oder gewalkt.



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

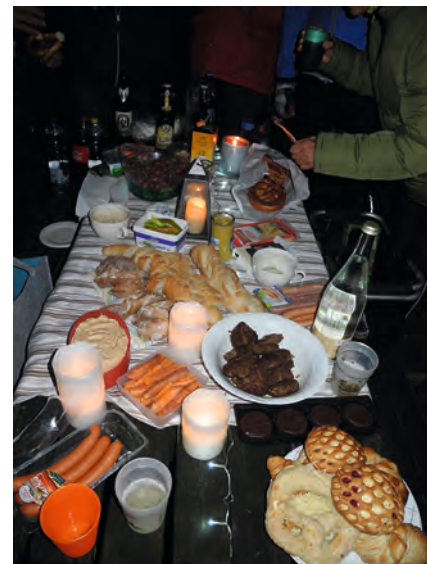
Danach wurde der Tisch gedeckt und mit Kerzen und Weihnachtsbeleuchtung etwas Romantik reingebracht. Jeder hat was zum Essen und zum Trinken mitgebracht, was auch tatsächlich fast alles aufgezehrt wurde.

Mit dem Abschied vom Wald rückt auch der Winter und damit unser Skiopening näher. Diesmal sind wir Mittwoch und Donnerstag, 05. und 06. Dezember, dort. Wir übernachten wieder in See im Hotel Bergblick bei der Familie Walser. Die Anreise erfolgt individuell am Dienstag oder Mittwoch. Genauso wie die Rückfahrt, für diejenigen, die einen Tag länger bleiben wollen.

Bitte meldet euch bald bei mir, damit ich planen kann. Es sind nur noch zwei Monate bis dahin.

Bis dahin wollen wir noch versuchen, ob wir die große Nagelfluhrunde (Immenstadt - Gunzesrieder Tal - Hittisau - Hochhädrich - Kemptener Naturfreundehaus) mit dem MTB radeln können. Auch die ein oder andere Runde in den westlichen Wäldern könnten wir uns überlegen. Ausgangspunkt am neuen Sportzentrum mit anschließender Sauna??

Unsere weiteren Winteraktivitäten sind dann natürlich abhängig, wieviel es wann und wo schneit. Ich freue mich aber schon auf ein paar Skitouren und Langlauftage im nahen Alpenraum.



Kilian Kupke
Handball



„FUCHS-CUP“ der Handball-Füchse Scheyern

Neben der Mannschaft des Post SV Augsburg nahmen die Teams vom TSV Gaimersheim, TSV Karlsfeld II, SV München Laim II, SV Rednitzhembach, TSV Katzwang 05, TV Ebersdorf, DJK Ingolstadt und HSG Fichtelgebirge II an dem ganzjährigen Turnier teil.

Das erste Spiel unserer Gruppe B gegen Katzwang war ausgeglichen und endete mit einem 5:5. Das zweite Spiel gegen Ingolstadt wurde zwar mit 10:7 gewonnen, aber in den Schlussminuten der jeweils 15-minütigen Spielzeit fehlte uns die Cleverness, einen Vorsprung ruhig zu Ende zu spielen und es hätte auch anders ausgehen können. Das dritte Spiel wurde klar mit 10:3 gegen den späteren Turniersieger Scheyern verloren. Das letzte Gruppenspiel gegen das Team aus dem Fichtelgebirge wurde zwar knapp mit 9:8 verloren, aber hier wäre ein Sieg oder Unentschieden möglich gewesen, hätten wir in den beiden Schlussminuten den Ball länger gespielt und nicht wieder überhastet abgeschlossen.

So blieb uns nach der Vorrunde nur das Spiel um Platz 7, welches wir dann allerdings mit 10:8 gegen Rednitzhembach verloren und somit den achten Platz des Turniers erreichten. Etwas positives gibt es jedoch anzumerken: Bei der Wahl zum besten Torhüter belegte unser Robby Grill den 6. Platz und zu den besten Spielern des Turniers wurde Axel Bellmann auf Platz 4 gewählt.

Leider gab es diesmal keinen Pokal für den ältesten Spieler des Turniers, wo unser Bernd Pommé die besten Chancen gehabt hätte.

Teilnehmende Spieler: *Robby Grill, Peter Ott, Stefan Lupper, Francois u. Romain Lux, Axel Bellmann, Sebastian Bayer, Daniel Schauppel, Bernd Pommé.*



Vielen Dank an unseren Dominik Jahme, der es sich nicht nehmen ließ, uns zu coachen und die Organisation im Vorfeld übernommen hatte. Auch Dank an unseren Fan-Club, der uns selbst in Pfaffenhofen a.d. Ilm lautstark unterstützt hat.

Jetzt wartet die Handballmannschaft des Post SV gespannt und voller Vorfreude auf die für uns im Oktober beginnende Saison die dann ja, hoffentlich fristgerecht, in der neuen Halle stattfinden wird.

Bernd Pommé





Bernd
Zitzelsberger
Schwimmen

Ammerseeschwimmen 2018

Am 15. August 2018 nahm unser Abteilungsleiter Bernd Zitzelsberger am traditionellen Ammerseeschwimmen teil. Bei 23 Grad Wasser- und Lufttemperatur und einem fast spiegelglatten See ohne Wellen waren es optimale Bedingungen. Gemeinsam mit mehr als 150 weiteren Teilnehmern war kurz nach 10 Uhr Start in Schondorf. Nach 45 Minuten erreichte Bernd gut gelaunt das Ziel in Buch am Ostufer. Dort gab es Getränke, Melone und Kuchen - eine willkommene Stärkung. Zurück ging's im Schnellboot der Wasserwacht Schondorf in nur fünf Minuten. Danach gab's erst einmal ein Weißwurstfrühstück, anschließend die Siegerehrung für alle Teilnehmer. Die jüngste war gerade einmal sechs Jahre alt, der älteste Teilnehmer 85. Schon seit 1906 richtet der SB Delphin Augsburg das traditionelle Ammerseeschwimmen aus, damals waren es nur drei Teilnehmer. Fazit: Ein Traumtag!

Der Post SV Augsburg hat das Ammerseeschwimmen traditionell viele Jahre lang am 8. August veranstaltet, ab 1985 gab es dann einige Jahre lang das Kuhseeschwimmen. Vielleicht wollen wir ja eine oder beide Veranstaltungen wieder aufleben lassen?! Der SB Delphin hätte jedenfalls nichts dagegen, das konnte Bernd Zitzelsberger vor Ort gleich mit der 1. Vorsitzenden Angelika Lang abklären. Das Interesse am Ammerseeschwimmen war jedenfalls so groß wie noch nie und die Gesamtorganisation mit insgesamt zehn Begleitbooten war durchaus gefordert. Breitensportveranstaltungen erfreuen sich eben auch großer Beliebtheit! Daher überlegen wir auch, zusätzlich zum Triathlon-Training eine Freiwassertrainingsgruppe ab der kommenden Wintersaison anzubieten bzw. in das bestehende Trainingsangebot zu integrieren.



Hier ein kleiner Einblick in unsere Kinderschwimmkurse

Schwimm-Leistungstest für alle Vereinsmitglieder

Am Sonntag, 11.11.2018 ab 12:30 Uhr heißt es: Einschwimmen für den Leistungstest im Plärrerbad! Um 13:00 Uhr geht's los mit den Wettkämpfen. Dabei gilt es für die Jüngsten 25 Meter auf verschiedene Weise zurückzulegen.

Die größeren Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen können 50 Meter Delphin, Rücken, Brust und Freistil schwimmen. Auch die 100 m Lagen und eine Familienstaffel sind im Programm. Dabei muss mindestens ein Kind und mindestens ein Erwachsener schwimmen. Die Länge der Strecke ist egal. Jeder Staffelteilnehmer darf nur eine Strecke schwimmen.

Anmeldung bis Ende Oktober bei Eurem Übungsleiter oder Doreen Brenner. Alle Teilnehmer erhalten Urkunden und Medaillen. Bei der Familienstaffel dürfen auch Nichtmitglieder starten. Aus rechtlichen Gründen muss dazu eine Tagesversicherung (2 Euro) im Protokollraum gelöst werden. Für die Durchführung benötigen wir Eltern als Helfer, die uns z. B. als Zeitnehmer unterstützen. Bitte bei den Trainern melden. Während des Wettkampfes werden Foto- und auch

Videoaufnahmen angefertigt. Mit der Anmeldung des Kindes wird das Einverständnis beider Erziehungsberechtigten vorausgesetzt.

Adventschwimmen

Unser beliebtes Adventschwimmen findet am 29. November 2018 im Gögginger Bad statt. Dieser Wettkampf ist gleichzeitig die Vereinsmeisterschaft des Post SV Augsburg im Schwimmen 2018. Die Siegerehrung findet im Rahmen der Weihnachtsfeier der Schwimmabteilung am 6. Dezember 2018 statt. Der Nikolaus kommt auch! Deshalb entfällt das Training an diesem Tag für alle!

Ausbildung zum Wettkampfrichter

Am 6. Oktober 2018 hat unser Abteilungsleiter die Ausbildung zum Wettkampfrichter bestanden. Mit Karen Beckert, Ursula Buchner, Nathalie Donik, Fritz Hennig, Ossi Müller und Bernd Zitzelsberger haben wir jetzt insgesamt sechs Kampfrichter im Verein. Wer an dieser eintägigen Ausbildung des Bayerischen Schwimmverbandes Interesse hat: Bitte bei Bernd Zitzelsberger, Doreen Brenner oder einem unserer Kampfrichter melden!

Schwimmen

Trainingslager

Liebe Eltern, liebe Jugendliche, liebe Kinder, in wenigen Wochen ist es soweit: Wir fahren ins Schwimm-Trainingslager!

Abfahrt ist am Sonntag, 28.10.2018 um 10.00 Uhr mit dem Vereinsbus und in Fahrgemeinschaften.

Am Donnerstag, 01.11.2018 gegen 16 Uhr sind wir zurück. Natürlich ist auch die selbstständige An-/Abreise möglich.

Die Vereinshütte des Post Augsburg e. V., Rinnen 7, A-6622 Berwang, ist unsere Unterkunft (Bilder unten). Wir werden im Trainingslager aber nicht nur schwimmen, sondern auch andere Aktivitäten durchführen. Spiel und Spaß werden nicht zu kurz kommen!

Als Betreuer stehen zur Verfügung: Karen Beckert, Doreen Brenner, Ursula Buchner, Bernd Zitzelsberger und Heinz Kreupl. Unser Vizepräsident Frank Bregulla hat uns spontan als Koch zugesagt.

Der Kostenbeitrag wird sich voraussichtlich auf 110 Euro belaufen. Je nach Alter empfehlen wir ein Taschengeld zwischen 15 und 30 Euro. Wir bitten um verbindliche Anmeldung an:

Schwimmen@postsv.de

mit Kopie an:

doreen.brenner@postsv.de und
bernd.zitzelsberger@postsv.de.



Nr.	Wettkampf	Geschlecht	Alter
1	25 m Rückenlage	mit Nudel	Mixed 2010 und jünger
2	50 m Delphin	Weiblich	1999 - 2008, Masters
3	50 m Delphin	Männlich	1999 - 2008, Masters
4	25 m Rücken	Mädchen	2009 und jünger
5	25 m Rücken	Jungen	2009 und jünger
6	50 m Rücken	Weiblich	1999 - 2008, Masters
7	50 m Rücken	Männlich	1999 - 2008, Masters
8	25 m Beine m.S.	Mixed	2010 und jünger
9	25 m Brust	Mädchen	2009 und jünger
10	25 m Brust	Jungen	2009 und jünger
11	50 m Brust	Weiblich	1999 - 2008, Masters
12	50 m Brust	Männlich	1999 - 2008, Masters
13	25 m Seepferd.	Mixed	2010 und jünger
14	25 m Freistil	Mädchen	2009 und jünger
15	25 m Freistil	Jungen	2009 und jünger
16	50 m Freistil	Weiblich	1999 - 2008, Masters
17	50 m Freistil	Männlich	1999 - 2008, Masters
18	100 m Lagen	Weiblich	1999 - 2008, Masters
19	100 m Lagen	Männlich	1999 - 2008, Masters
20	100 m Familienstaffel		Mind. 1 Kind + 1 Erw.



PSD Bank
München eG



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

Triathlon



Bild: FinisherPix®



Bild: FinisherPix®



Bild: FinisherPix®



Bild: FinisherPix®

Seit mehr als 30 Jahren gibt es im Post SV Triathleten. Vor allem in den 90er-Jahren waren einige Triathleten, die auch heute noch aktiv sind, sehr erfolgreich und haben unter anderem auch am legendären Hawaii-Triathlon teilgenommen. Zurzeit besteht die Triathlonabteilung aus mehreren aktiven Mitgliedern, die auch regelmäßig Wettkämpfe absolvieren. Beispielsweise startete Dirk dieses Jahr in Königsbrunn und in Zusmarshausen auf der Sprint-Distanz. Letztes Jahr traten Max auf der Olympischen Distanz in Königsbrunn und Jonathan auf der Mitteldistanz in Ulm sowie beim Ironman in Frankfurt an. Über motivierten Nachwuchs würden wir uns sehr freuen.

Tischtennis

10 Uhr war Anpfiff in der Friedberger Sporthalle. Beide Mannschaften hatten ihre Fanlager mitgebracht, die gute Stimmung während dem Spiel machten.

Da Friedberg zu dritt antrat, kam es nur zu einem Doppel. Wir schickten Magnus und Bela ins Rennen, die ihre Sache am blauen Tisch souverän meisterten und den ersten Punkt für die Postler holten. Danach gingen Noah und Magnus auf Punktejagd. Während Magnus nach kurzer Schwächephase im zweiten Satz das Spiel doch noch klar für sich entscheiden konnte, hatte Noah mehr Mühe mit Gegnerin Klug. Mit einer konzentrierten und taktisch immer besser werdenden Leistung konnte Noah am Ende die Oberhand behalten und somit das Punktekonto der Postler auf 3 Zähler erhöhen.

Das Fanlager auf den Stühlen war begeistert. In der nächsten Einzelrunde spielte Jonas sein allererstes Pflichtspiel. Eine gewisse Anfangsnervosität konnte er zwar im Verlauf des Spiels ablegen, aber für einen Sieg hatte es leider nicht gereicht. Das war der erste Punkt für Friedberg.

Am Nachbartisch spielte Bela groß auf und zeigte, was er in den letzten Monaten alles im Training gelernt hat. In einem Spiel auf Augenhöhe rang er seinen Gegner Bieringer förmlich nieder, zeigte die weltberühmte „Becker-Faust“ und gewann den Entscheidungssatz mit 11:6. Zwischenstand 1:4.



Danach legte Magnus in gewohnter Manier mit einem 3:0 Erfolg nach. Auch Jonas konnte sich in seinem zweiten Einzel des Tages erheblich steigern und gewann mit 3:0. Eine tolle Leistung! Im Anschluss musste sich Bela nach tollem Kampf und harter Gegenwehr dennoch geschlagen geben.

Er verlor knapp mit 3:1 Sätzen. In den letzten beiden Spielen des Tages machte Magnus mit Klug kurzen Prozess und auch Noah setzte seinen Höhenflug aus dem ersten Spiel fort und gewann mit 3:0 Sätzen. Somit war der erste Saison-sieg im ersten Saisonspiel perfekt. Entsprechend groß war die Freude bei allen Spielern und Fans auf den Rängen. Tolle Leistung, Jungs!

Reinhold Berger
Tischtennis



Die 3. Jugend startet mit einem Sieg

Die diesjährige Saison eröffnete am vergangenen Sonntagvormittag unsere komplett neu formierte 3. Jugendmannschaft. Neben dem alten Hasen Magnus spielten in der Anfangsformation noch Noah, Bela und Jonas. Alle Drei haben ihr erstes Punktspiel bestritten. Umso schöner fühlt sich der klare 8:2 Auf-taktsieg an.





Sport, Bewegung, Begeisterung.

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



**Stadtparkasse
Augsburg**