



Vereinsmagazin

des Post SV Augsburg e.V.



Teresa und Max Gierl bei der Vereinsmeisterschaft im Plärrerbad (Siegerehrung)



Schmerzlicher Abschied

Bilder und
Erinnerungen an die
„Grenzstraße“
Seite 132 und Seite 136

Kindersportschule (KISS)

Buß- und Betttag
Großen Spaß hatten
die Kinder in myPSA
Seite 138 und Seite 139

Kursangebote

Group-Fitness
Kursplan
Kinderbetreuung
Seite 140 bis Seite 142

Abteilungen

Alpine, Handball
Schwimmen,
Tischtennis
ab Seite 145



Heinz Krötz
Präsident

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

Mit Erscheinen dieser Ausgabe unseres Vereinsmagazins sind rund 10 Wochen seit unserer grandiosen Eröffnungsfestung vergangen. Seither ist wieder vieles geschehen!

Während leider unser Geschäftsführer Fabian Fietze schon wenige Wochen später krankheitsbedingt ausgeschieden ist, konnten wir letzte Woche das **1.000 Mitglied** in unserer Mitgliederverwaltung registrieren. Ein tolles Ergebnis - waren es doch bei der letzten Ausgabe noch 738 Mitglieder.

In Anbetracht unserer nach wie vor noch herausfordernden und teilweise schwierigen Rahmenbedingungen können wir mehr als zufrieden sein. Während das Gebäude mit den vielen innovativen Lösungen täglich präziser und zuverlässiger arbeitet, wird es im Bereich der Außenanlagen und der Dämmarbeiten schon noch ein paar Wochen dauern. Auch im IT-Umfeld bemühen sich unsere Zulieferer, nur wer mit Technik zu tun hat, weiß was ich mit leider teilweise noch vorhandenen Schnittstellenproblemen zum Ausdruck bringen möchte.

Sehr erfreulich entwickelt sich uns KISS. Eine mehr als gelungene Tagesveranstaltung am Buß- und Bettag zeigt, dass wir uns auch hier auf dem richtigen Weg befinden.

Mittlerweile hat - wenn auch noch in etwas improvisiertem Outfit - die Kinderbetreuung mit **Tamara Müller** ihre Arbeit aufgenommen.

Die charmante 37-Jährige formuliert ihre Arbeit auf Seite 142 so: *„Wir bieten Ihnen die Möglichkeit Fitness und Kinder unter einen Hut zu bekommen!“*



Über 50 Vertreter aus Wirtschaft und Politik begrüßte Dr. Walter Eschle bei der Mitgliederversammlung der A³ in myPSA. U.a. die 2. Bürgermeisterin Eva Weber, Benjamin Dierig, Bernhard Schad und Andreas Thiel.

Unsere Abteilungen sind mit unserem neuen Sport- und Gesundheitszentrum ebenfalls sehr zufrieden. In ihren vielen Beiträgen auf den Folgeseiten bestätigen sie ihre phantastischen Perspektiven.

Das von unserem Fitness-Team entwickelte und mittlerweile schon in vielen Punkten modifizierte Kursangebot findet hohe Akzeptanz und wir werden auch - den neuesten Umfrage zufolge - noch weitere Kursangebote in die Abendstunden verlegen.

Schmerzlicher Abschied von der Grenzstraße.

Bei all der großen Freude um unsere neue und mit viel Perspektiven versehene Zukunft erlauben Sie mir bitte auch noch ein paar Worte zu unserer Vergangenheit. Stellen Sie sich hierzu bitte folgende Situation vor:

Mit 8 Jahren ziehen Sie mit den Eltern und mit dem 5 Jahre jüngeren Bruder in ein Gebäude. Sie wohnen dort 11 Jahre. Der Großvater ist da, der Vater und die Mutter schreiben 10-jährige Vereinsgeschichte. Es beginnen die sportlichen Aktivitäten. Man wird Jugendleiter, später Vizepräsident und mittlerweile vor gut 30 Jahren Präsident. Man kauft im Jahr 2000 das Anwesen. Bald sind Sohn und Enkel da. Emotionale Momente, die man

nicht einfach vergessen sollte und die ein Stück Vereinsgeschichte darstellen. Daher war es bei aller Freude und bei allen Erfolgen für mich auch sehr ein „schmerzlicher Abschied am 31.10.2018.“

Auf der Seite 136 habe ich Ihnen ein paar kleine „Erinnerungen“ an liebe Menschen, an Gegebenheiten und an unvergessliche Ereignisse zusammengestellt.

Abschließend darf ich mich bei allen, die diese große Geschichte miterlebt und mitgeschrieben haben, herzlich bedanken. Ich beginne beim Präsidium, bei den Abteilungsleitern, bei vielen neuen und engagierten Kolleginnen und Kollegen, die Übungsleiter und beende meine Aufzählung mit meiner Familie, meiner Mutter, meiner Frau, meinem Sohn und meinem Bruder, die diese schönen aber sicherlich nicht immer einfachen Stunden mitgetragen und mit mir geteilt haben.

Ich wünsche Ihnen allen frohe Weihnachten, besinnliche Festtage, ein gutes, vor allem gesundes sowie sportlich erfolgreiches neues Jahr 2018.

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

Ihr


Heinz Krötz



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



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.

Herausgeber:

Post SV Augsburg e.V.
Max-Josef-Metzger-Str. 5
86157 Augsburg

Postanschrift:

Post SV Augsburg e.V.
Max-Josef-Metzger-Str. 5
86157 Augsburg

Verantwortlich für den Herausgeber:

Heinz Krötz
Frank Bregulla

Satz und Gestaltung:

Heinz Krötz

Auflage:

1.500 Stück

Druck:

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

Internet:

www.postsv.de
www.myPSA.de

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

 @PostSVAugsburg
 @myPSAa
 @PStiftung
 @PostSV

Post SV e.V.:

Heinz Krötz, Präsident

Frank Bregulla,
Peter Kragler,
Fabian Krötz,
Vizepräsidenten

Geschäftsstelle:

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

Redaktionsschluss:

für die Ausgabe (1),
Februar 2019, ist der
Donnerstag, 31.01.2019.

Redaktion:

Frank Bregulla

Verantwortlich für die Anzeigen:

Frank Bregulla

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:

1.001 davon
298 Jugendliche
Stand: 01.12.2018

Das Vereinsmagazin erscheint 6 mal im Jahr.

Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.



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

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

Was passiert hier eigentlich?



swa City



www.dukannstnichtalleswissen.de



Energie Wasser Mobilität



Auch mit unserem phantastischen Neubau, denke ich, ist es an der Zeit nochmals zurückzublicken. Am 01.12.1966 eröffnete mein Vater **Karl Krötz** „das Vereinsheim“ des Post SV in der Grenzstraße.

mit **Rosi Bittinger** (re.), im Bierzelt beim 60-jährigen-Jubiläum.

Im Bild oben links die Reservemannschaft, die am 03.06.1984 im Abschiedsspiel von Alt-Kapitän **Ferdl Reinert** mitspielen durften. Oder im Bild recht, der jahrelange Abteilungsleiter Fussball **Gustav Küffner** (li.),

Im Bild links: „Blitz“ - **Reinhard Blank**, einer unserer besten Stürmer, mit **Wulf Hirschbeck**.

Im Bild rechts, mit Blick nach oben: **Ferdl Reinert**, **Karl Doll** mit ebenfalls einem der erfolgreichsten Spieler unserer 1. Mannschaft, **Arthur Leinwetter**.



... nach 52 Jahre Abschied am 31.10.2018



Der „Rest“ einer für mich und meiner Familie tollen, erfolgreichen und niemals zu vergessenen 52 Jahre beim Post SV Augsburg.
Heinz Krötz

B4B WIRTSCHAFTSLEBEN
SCHWABEN

**REGIONAL
UND
RELEVANT.**

www.B4BSCHWABEN.de

KISS

Am Mittwoch, den 21.11.2018, fand in myPSA der KISS-Tag statt. Da bei dieser Veranstaltung sowohl Mitglieder der KISS-Gruppe, als auch Kinder von außerhalb teilnehmen konnten, begann der Tag um 10.00 Uhr mit einem Kennenlernspiel. Danach konnten die Kinder bei verschiedenen Koordinationsübungen mit Seilen und Reifen ihre Geschicklichkeit unter Beweis stellen, indem sie verschiedene Sprungabfolgen ausführten.

Im Anschluss probierten die Kinder verschiedene Mannschaftssportarten aus. Dabei konnten sie zwischen Hockey, Basketball, Handball und Fußball wählen. Damit der Spaß nicht zu kurz kommt wurden zwischen durch verschiedene Spiele durchgeführt.

Um vor dem Mittagsessen zur Ruhe zu kommen, entführte die KISS-Leiterin **Sarah Ableitner** die Kinder bei einer Traumreise, in die Welt der Glöckchenfee.

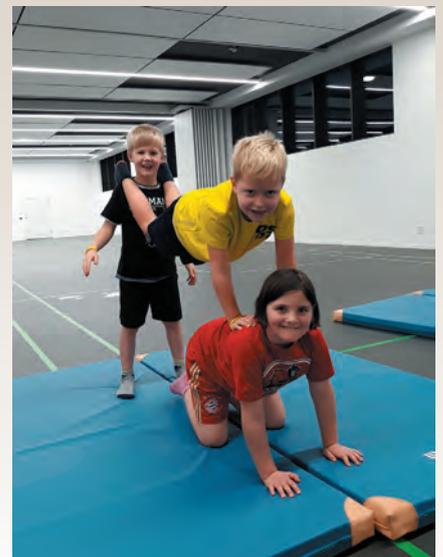
Das myPSA-Bistro bekochte die Kinder mit Nudeln und Tomatensauce und versorgte alle mit Getränken. Vielen Dank an dieser Stelle an die Familie Schnörzinger.



Sichtlich großen Spaß ...



... hatten die Kinder ...



am Buß- und Betttag in myPSA!



Nachdem alle Sportskanonen wieder gestärkt waren, konnten sie sich im „KlasserEsstaurante“ im gemütlichen Ambiente noch etwas erholen, bevor es dann um 13.00 Uhr wieder mit dem Tagesprogramm weiterging. Um wieder warm zu werden, starteten wir mit dem Körperteilblues. Anschließend wurden gemeinsam mit den Kindern die verschiedenen Stationen der Bewegungslandschaft aufgebaut. Die Kinder konnten sich unter anderem an den Ringen, an der Sprossenwand und am Minitrampolin sportlich betätigen.

Zudem wurde eine Langbank zwischen zwei Kästen aufgestellt, auf denen die Kinder ihren Gleichgewichtssinn testen konnten. Nachdem die Bewegungslandschaft wieder abgebaut wurde, sangen die Kinder noch gemeinsam ein Abschlusslied, um 15 Uhr war das Programm dann zu Ende. Da das Projekt bei den jungen Sportlern sehr gut ankam und bereits Nachfrage nach Wiederholung besteht, wird es in Zukunft bestimmt ähnliche Angebote beim Post SV Augsburg geben.

Aktuelle Immobilien



Bezug Ende 2019

Büroflächen im Sheridan Park Augsburg

Neubauobjekt mit 1.400 m² Bürofläche auf drei Etagen zur Vermietung. Einheiten ab 180 m² mit noch frei definierbarer Ausstattung. Mietverträge bereits zeichenbar.



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



Group Fitness-Kurse in myPSA

Sport in der Gruppe macht am meisten Spaß. Insofern erfreuen sich Gruppen-Fitness-Kurse seit Jahrzehnten großer Beliebtheit. Auch in myPSA finden Sie ein auf viele Bedürfnisse abgestimmtes Programm, das in den nächsten Monaten mit steigender Mitgliederzahl konstant ausgebaut werden wird. Fitness-Mitgliedern steht das Angebot ohnehin offen. Wer sich ausschließlich für Gruppenkurse interessiert, kann dies für 19,00 € pro Monat zu seiner Vereinsmitgliedschaft hinzu buchen.



TRX Schlingentraining

TRX ist für jede Person geeignet, da die Belastungsintensität variiert werden kann. Das Training findet lediglich mit dem Schlingentrainingsgerät statt, das Gewicht ist das eigene Körpergewicht. Über individuelle Abstände vom Stand zum Ankerpunkt des TRX lässt sich die Übung individuell leichter oder schwerer gestalten. Somit kann die auszuführende Übung mithilfe eines kleinen Schrittes nach vorn oder zurück direkt vereinfacht oder erschwert werden. Übungen sind für alle Bereiche möglich: Bauch, Rücken, Schulter, Arme und Beine.

TRX Yoga

TRX Yoga ist ein mobility Training basierend auf Übungen am klassischen TRX Schlingentrainingsgerät. Gestartet wird mit einem Faszien Warm-Up, das den ganzen

Körper über seine gesamte Länge dehnt.

Wie im Yoga gibt es hier die sogenannten „TRX Asanas“, wobei unterschiedliche Positionen entweder statisch gehalten oder dynamisch bewegt werden. Ziel ist es, die Bewegungsabläufe von einer Position zur nächsten immer fließender werden zu lassen. Wobei auch die richtige Atmung nicht außer Acht gelassen wird. Mit jedem Training wird mehr Flexibilität und Stabilität erreicht und gleichzeitig der gesamte Körper gekräftigt. Am Ende jeder Stunde darf die Endentspannung nicht fehlen, wobei neue Kraft und Energie getankt wird.

50+ Fit

Starte fit und voller Energie in die neue Woche. An jedem Montag findet im myPSA von 9.00-10.00

Uhr ein Kurs für die Kräftigung und Dehnung der wichtigsten Muskelgruppen statt.

Abwechslungsreiche Übungen sorgen für ein kurzweiliges Workout. Der Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet.

Bauch Beine Po

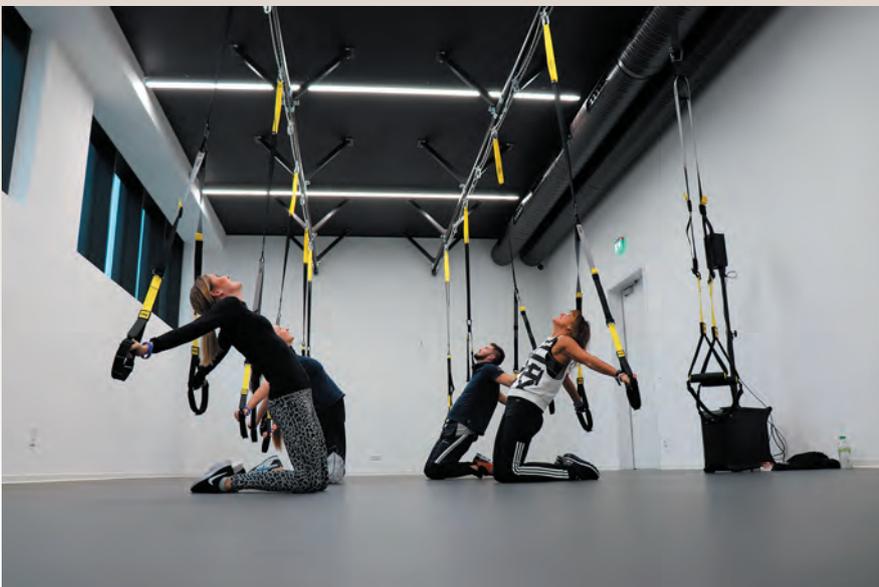
Beim Bauch-Beine-Po Training wird der Fokus auf straffe Beine, einen flachen Bauch und eine schöne Kehrseite gelegt. Mit unserem Bauch-Beine-Po-Kurs gehen wir die typischen Problemzonen sportlich an. Die Übungen lassen sich mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden trainieren. Kleingeräte lockern die Kursstunde auf. Der Kurs ist sowohl für Frauen als auch Männer geeignet.

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 u.a. in der Muskulatur. Es kann zur sportlichen Aktivierung als auch zur Regeneration - vor und nach dem Training - eingesetzt werden.

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 durch meditative Elemente



Ihren Alltag zu vergessen und Stress abzubauen.

Vitaler Rücken

Sie möchten mit einem intakten Rücken wieder mehr Bewegung in Ihr Leben bringen? Dann nehmen Sie an unserem Wirbelsäulen-Workout Vitaler Rücken teil! Der Kurs findet jeden Donnerstag von 16.00-17.00 Uhr statt. Wir starten mit einem spielerischen Aufwärmprogramm, bei dem die Koordination, Reaktion und Beweglichkeit alltagsgerecht gefördert wird. Zudem lernen Sie Ihren Rücken auf alle Lasten des Alltags vorzubereiten um Rückenschmerzen vorzubeugen. Probieren Sie es aus, es lohnt sich!

Nordic Walking

Bereits in den 30er Jahren wurden in Deutschland von den Langläufern im Sommer- und Herbsttraining so genannter Stockgang oder Stocklauf betrieben. Nordic Walking ist eine Ausdauersportart, die ab 1997 in Finnland seine Anhänger fand.

Hauptaugenmerk liegt beim Walken bei der hohen Effizienz der Gewichtsreduzierung durch die Ak-

tivierung des Fettstoffwechsels. Die Muskulatur wird größtenteils komplett beansprucht aber nicht voll ausgereizt. Auch bei Personen mit Wirbelsäulenproblematiken wurden messbare Erfolge erzielt.

Durch den Einsatz der Stöcke beim Nordic Walking wird im Gegensatz zum normalen Walken bei gleichem Tempo ein 20 % höheren Kalorienverbrauch und eine bessere Sauerstoffaufnahme erzielt. Durch die Aktivierung der Bein-, Bauch-, Rumpf-, sowie der Brust-, Schulter- und Armmuskulatur verspannt sich der Nacken- und Schulterbereich weniger, was zu Senkung von Kopfschmerzen führen kann.

Durch den Vierfüßlergang beim Nordic Walking werden die Knie, der Rücken und die Gelenke je Stockeinsatz um 5 bis 8 Kilo entlastet. Das schont die Gelenke und macht Nordic Walking zu einer sanften Ausdauersportart. Probieren Sie es doch einfach mal aus.

After Work Fitness

Nach einem anstrengenden oder auch lang sitzenden Arbeitstag sind Kreislauf und Körper eher auf „Feierabend Modus“ eingestellt.

Oftmals möchte man zwar noch körperlich aktiv sein, hat aber keine Muse sich noch Lafschuhe anzuziehen oder zur Rushhour ins Fitnessstudio zu gehen. Hierfür hat sich der Kurs „After Work Fitness“ entwickelt. Bei diesem Workout werden Übungen unter Anleitung ohne Geräte oder nur mit kleinen Hanteln ausgeübt. Zur motivierenden Musik ist hier jeder herzlich willkommen, egal welchen Alters und Trainingszustands.

Pilates

Pilates ist ein Ganzkörperworkout, welches die Tiefenmuskulatur der Wirbelsäule sowie die Bauch-, Beckenboden- und Beinmuskulatur stärkt. Durch die spezielle Trainingsform von Pilates soll ein verbessertes Körpergefühl und mehr Beweglichkeit erreicht werden. Pilates wurde von dem deutschen Sportler Joseph Pilates entwickelt. Mit seinem Trainingssystem hat er verletzte Soldaten aus dem ersten Weltkrieg wieder gestärkt und somit einer der ersten Rehabilitationsprogramme geschaffen. Aktivieren auch Sie Ihr Powerhouse, also ihr Kraftzentrum der Körpermitte und besuchen Sie unseren Pilates-Kurs.

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



Dance Workout

Zumba war gestern. In diesem Training ist der Spaßfaktor an erster Stelle und ganz nebenbei erhalten Sie auch noch ein effektives Training. Unter cooler Musik wird der ganze Körper in Schwung und die Fettpölsterchen zum Schmelzen gebracht! Das Ganzkörpertraining stärkt die Muskulatur und verbessert die Koordination, Körperhaltung sowie das gesamte Körpergefühl.

Body Fit

Bringen Sie Ihren Körper mit Bodyfit in Bestform. Dieses effektive Ganzkörpertraining ist für jede Altersstufe geeignet. Wir starten mit einem Warm-Up, um die Fettverbrennung anzukurbeln.

Im Anschluss folgt die Kräftigung, die den Bauch strafft, die Arme formt und den Rücken stärkt. Zur Unterstützung werden hierfür Kleingeräte wie Hanteln und Bänder miteingebunden.

Am Ende jeder Stunde genießen wir eine Entspannung, entweder muskulär oder mental.

HIIT

Das HIIT (High Intensity Interval Training) ist die Geheimwaffe für eine optimale Fettverbrennung. Kurz gesagt ein ideales Ganzkörperworkout zum Abnehmen.

Bei dieser speziellen Trainingsmethode wechseln sich hochintensive Belastungsphasen mit kurzen Pausen ab. Dadurch wird der Körper dazu gezwungen, langanhaltend Kalorien zu verbrennen. Warum? Ganz einfach: Je größer der Unterschied zwischen dem Stoffwechsel in Ruhe und dem Training ist, desto länger braucht der Körper, um wieder herunterzufahren und umso mehr Kalorien verbrennt er auf dem Weg zurück zum Normalzustand.

Alles was für die Übungen gebraucht wird, ist der eigene Körper!

Functional Training

Hier werden nicht oberflächlich Muskeln aufgepumpt, sondern der Körper stabilisiert und ge-

kräftigt, wobei mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beansprucht werden. Mit dem eigenen Körpergewicht werden dabei im Zirkeltraining die effektiven Übungen durchgeführt. Aufgrund der verschiedenen Übungsvarianten wird der Schwierigkeitsgrad an den jeweilig Trainierenden angepasst, wodurch das funktionelle Training für alle Leistungsniveaus geeignet ist.

Ganzkörper Workout

Bei diesem Training wird, wie der Name es bereits verrät, der gesamte Körper trainiert. In erster Linie werden dabei körperliche Mängel ausgeglichen, die oftmals zum Beispiel durch vorwiegend sitzende Tätigkeiten im Büro entstehen. Im kurzen Aufwärmprogramm wird Ihr Kreislauf in Schwung gebracht und die Muskulatur damit für die kräftigenden Übungen vorbereitet. Mit Hilfe von Steppern, Kurzhanteln oder Therapiebändern werden Arme, Bauch, Rücken und die Beine trainiert. Um die Muskelentspannung zu unterstützen, wird zum Abschluss die beanspruchte Muskulatur gedehnt.

Ab Januar 2019:

Step Workout

Von einem Workout mit Step-Aerobic profitiert Ihr ganzer Körper. Durch das Auf- und Absteigen vom Stepper trainieren Sie Ihre Gesäß- und Beinmuskulatur. Auch die Arme werden bei dieser Form der Aerobic vermehrt eingebracht und dadurch trainiert. Die fließenden, natürlichen Bewegungsabläufe schonen Ihre Gelenke und stärken Ihr Herz-Kreislauf-System.

Mobiler Rücken und Stretching

In diesem Kurs wird speziell auf die verschiedenen Bewegungsformen der Wirbelsäule eingegangen und der gesamte Körper gedehnt. Die Kombination aus leichtem Krafttraining und anschließenden Stretching hilft dem Körper dabei jede Alltagsbewegung leichter durchführen zu können.

Mobilität und Beweglichkeit

Das wichtigste was jeder Körper bis ins hohe Alter benötigt, um den Alltag ohne Einschränkungen zu bewältigen, ist die Mobilität und Beweglichkeit. Um uns hier das Leben wieder selbst leichter zu machen, werden wir zusammen für mehr Stabilität, Gleichgewicht und Mobilität trainieren, damit die Beweglichkeit unseres Körpers erhalten bleibt oder verbessert wird.

Bauch Workout

Sie wollen das Bauchfett loswerden, Ihre Körpermitte einfach nur straffen oder möchten an Ihrem Sixpack arbeiten? Dann sind Sie in unserem Bauch Workout genau richtig. Mit gezielten Übungen werden in dem 30-minütigen Kurs die Bauchmuskeln zum Brennen gebracht. Da beim Bauchtraining auch der Rücken nicht vernachlässigt werden darf, wird die ein oder andere Übung auch zur Kräftigung der Körperrückseite beitragen.



Tamara Müller

„Ich bin 37 Jahre, habe 3 Kinder und liebe Sport.“



Ich freue mich riesig darauf, gemeinsam mit Ihrem Kind eine schöne und spielreiche Zeit im Kinderland zu verbringen.

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit Fitness und Kinder unter einen Hut zu bekommen.“

Öffnungszeiten

Mo 08:00 bis 11:00 Uhr
Di 08:00 bis 11:00 Uhr
Do 17:00 bis 19:30 Uhr
Fr 16:30 bis 19:30 Uhr
Sa 09:00 bis 12:00 Uhr

bzw. nach Vereinbarung.

Tag	Kurs	Uhrzeit	Raum
Montag	50+ Fit mit Angelika	09:00 - 10:00 Uhr	M 1.2
	Bauch-Beine-Po mit Teresa	17:00 - 18:00 Uhr	M 1.2
Dienstag	Yoga mit Teresa	09:00 - 10:00 Uhr	VHS 1
	TRX Schlingentrainer mit Chris	19:00 - 19:45 Uhr	U5
Mittwoch	Pilates mit Jenny	09:00 - 10:00 Uhr	VHS 1
	AfterWork Fitness mit Chris	19:00 - 19:45 Uhr	U5
	Functional Workout mit Angelika	20:00 - 20:45 Uhr	M 1.2
Donnerstag	Vitaler Rücken mit Heike	16:00 - 17:00 Uhr	VHS 1
	Faszientraining mit Heike	16:00 - 17:00 Uhr	VHS 1
	TRX Yoga mit Heike	17:45 - 18:30 Uhr	U5
	Bodyfit mit Heike	19:30 - 20:30 Uhr	VHS 1
Freitag	Ganzkörper Workout mit Angelika	10:00 - 11:00 Uhr	M 1.2
	Yoga mit Teresa	14:30 - 15:30 Uhr	VHS 1
	Dance Workout mit Lisa	15:30 - 16:30 Uhr	VHS 1
Sonntag	HIIT (Intervalltraining) mit Nico	18:30 - 19:00 Uhr	M 1.2

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



Alpine

Hans Horn



Natürlich nutzten wir den goldenen Oktober für die angekündigte Mountainbiketour um die Nagelfluhkette. Da die Tage bereits kürzer wurden haben wir uns so verabredet, dass wir um neun in der Früh am Viehmarkt in Immenstadt abfahrbereit waren. Der Nebel hatte sich gerade aufgelöst und es war noch zapfig kalt.

Also locker warm radeln. Durch Immenstadt nach Ettensberg und steil hinauf auf den Sattel und wieder runter nach Gunzesried. Dann das Tal hinein zur Gunzesrieder Säge und weiter zum Scheidwang Pass. Bis hierher war die Straße geteert. Auf unbefestigtem Weg und später einen schön fahrbaren Trail näherten wir uns der Grenze nach Österreich und kurz darauf rollten wir wieder auf festem Untergrund hinunter nach Hittisau. Die Hälfte der Fahrstrecke und ein Drittel der Bergaufstrecke waren geschafft.

Ortwin Stegherr



Kurz nach Hittisau zweigte unser Weg bergauf nach rechts ab. Die Mädels wählten ab hier die etwas leichtere Strecke über Oberstaufen, vorbei am Hündlelift zum Alpsee. Auf die Herren wartete hier erst einmal ein Anstieg mit 600 Höhenmetern zur Hennenmossalpe. Die hatte leider geschlossen. Also die Räder genommen und hinunter zum Hotel am Hochhädrich.

Nachdem wir uns gestärkt hatten wartete eine abwechslungsreiche Bergauf- und Bergabstrecke vorbei an der Hörmoosalm und der Schneelochalm zur Talstation der Hochgratbahn. Knapp 50 Kilometer und 1700 Höhenmeter waren geschafft.

Nun erwartete uns noch der Aufstieg durchs Ehrenschwanger Tal entlang des Weißbachs hinauf zur Seifenmoosalm und weiter zum Kemptener Naturfreundehaus. Dort



erwischten wir gerade noch den Wirt, der schon absperren wollte. Aber ein Flaschenbier war noch drin.

Danach noch ein kurzer steiler Stich bevor wir uns auf der über 20 % steilen Abfahrt nach unten bremsen. Kurz bevor wir im Tal ankamen, an der Pionierhütte den Abzweig nach rechts genommen und auf einem kurzen Trail nach Gschwend und über Bühl zurück nach Immenstadt, wo die Mädels schon auf uns warteten.

Die Tour, mit einer Länge von 65 Kilometern und ca. 2200 Höhenmetern, verlangt schon einiges an Kraft und Kondition, ist aber im Herbst landschaftlich und farblich fast nicht zu toppen. Für konditionsschwächere Radler bietet sich die Alternative an, wie sie die Mädels gefahren sind. Nächstes Jahr fahren wir bestimmt wieder.





Kurz darauf machten wir noch eine Abschlusstour auf dem Höhenweg der Lechleite über Straßberg, Reinhartshofen und Klimmach nach Kirchsiebensch. Von dort fuhren wir im Tal und im Abschluss an der Wertach entlang wieder zurück.

Neue Halle im myPSA

Anfang Oktober war es dann endlich so weit. Nachdem wir uns am ersten Montag des Monats noch vom Wald (Waldlauf und Nordic Walking) mit einigen kulinarischen Genüssen verabschiedet hatten, trafen wir uns zum ersten Training in der neuen Halle.

Unsere erste Übungsstunden fanden noch in der Halle mit den TRX-Bändern statt. Doch schon bald konnten wir auf die größere Halle gegenüber ausweichen.

Die Trainingsmöglichkeiten und vor allem die sanitären Verhältnisse sorgen hier für einen tollen Sportabend. Und so ist es nicht verwunderlich, dass die Halle derzeit immer gut gefüllt ist.

Nach dem Training noch eine kurze Einkehr in der Gastronomie im Haus. Hier ist es natürlich vorteilhaft, dass wir nicht mehr das Haus verlassen müssen, um uns zum Ausklang bei einem Getränk oder etwas zum Essen treffen können.



**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



Skiopening

Wenn dieses Heft erscheint haben wir hoffentlich unser Skiopening in Ischgl erfolgreich hinter uns. Bis Ende November hat es in Ischgl mit Schnee noch ziemlich mau ausgesehen. Doch pünktlich zum 22. November wurden in Ischgl die Lifte in Betrieb genommen. Dank des massiven Einsatzes von Schneekanonen und -lanzen wurden die wichtigsten Pisten beschneit.

Ich werde mich auf jeden Fall melden, wie es uns gefallen hat. Da wir aufgrund des Wetters und eventuell fehlenden Schnees schlecht langfristig planen können, werden wir auch heuer wieder unsere Aktivitäten kurzfristig bekanntgeben. Eventuell werden wir dabei auch die Monitore im neuen Haus nutzen. Also immer die Monitore im Blick behalten.

Wir werden versuchen, wieder mit einem Busunternehmen eine Tagesskifahrt nach Warth zu organisieren. Des Weiteren wollen wir vielleicht auch mal mit dem eigenen Auto in die Berge fahren. Logisch, dass wir auch unsere Tourenski wieder aus dem Keller holen um bei guter Schneelage auf einen Gipfel zu gehen.

Zum Abschluss des Berichtes möchten wir uns bei allen für die gute Zusammenarbeit und das Miteinander bedanken.

Unser Dank gilt auch allen neuen und alten Mitarbeitern des Präsidiums, an der Rezeption und im Fitnessbereich des neuen myPSA. Euch allen wünschen wir ein friedvolles Weihnachtsfest und alles Liebe und Gute im neuen Jahr.

Hans Horn und Ortwin Stegherr



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



Kilian Kupke

Trotz einiger Niederlagen ein gelungener Saisonstart

Die Handballer des Post SV konnten nach den ersten 6 Spieltagen schon 2 Siege verbuchen und haben gezeigt, dass Sie nicht mehr die Schießbude der Liga sind, wie es in den vergangenen Spielzeiten doch leider noch zu oft der Fall gewesen war.

Gegen die TSG Augsburg II konnte mit 24:19 klar gewonnen werden und Augsburg 1871 II wurde sogar mit 11 Toren (!) Unterschied aus der eigenen Halle gefegt.

„Klarer Aufwärtstrend trotz schwieriger Trainingsbedingungen erkennbar!“

Spielertrainer **Maximilian Gründl** sieht einen klaren Aufwärtstrend: „Wenn wir alle Leute im Training haben und unsere Spielzüge verfeinern können, dann macht sich das auch auf dem Spielfeld bemerkbar. Die Automatismen müssen weiter eingeschliffen werden, damit sie im Spiel greifen. Leider haben wir keine Jugendmannschaft und auch keine 2. Mannschaft, die uns im Training als Sparringspartner zur Verfügung steht. Dadurch sind unsere Trainingsmöglichkeiten natürlich limitiert. Außerdem haben wir nur eine Trainingseinheit pro Woche am Mittwochabend zur Verfügung, was ganz klar zu wenig ist.“

Der Post SV muss sich nicht verstecken

Doch dank der guten Auftritte zu Saisonbeginn und natürlich auch dank den super Trainingsbedingungen in der neuen High-Tech-Halle haben schon ein paar neue Spieler den Weg zu uns ins Training gefunden. Auch unsere „Jungen Wilden“ kommen immer besser in Fahrt. Durch die Neubesetzung der Außenpositionen mit **Francois Lux**, **Martin Lupper** und mit **Vin-**



zenz Forth am Kreis haben wir jetzt eine recht gut eingespielte Kontermannschaft beisammen und können über die Schnelligkeit beim Gegenstoß ganz neue Akzente setzen, die wir so bisher nicht im Repertoire hatten.

Mit **Axel Bellmann** und **Francois Lux** haben wir nach dem 7. Spieltag sogar 2 Spieler in den Top-Ten der Torjägerliste, dazu noch **Stefan Lupper** als viertbesten 7m-Schütze der Liga. Jetzt gilt es dran zu bleiben und die Trainings- und Spielbeteiligung hochzuhalten, damit wir unsere Position im Mittelfeld so lang wie möglich halten.

Misslungene Heimpremiere

Die Heimpremiere gegen eine gut besetzte Mannschaft aus Haunstetten konnte weder spielerisch noch vom Einsatz her als gelungen bezeichnet werden. Obwohl sich die Mannschaft viel vorgenommen hatte und eigentlich in guter Verfassung war, lief an diesem Abend aber auch gar nichts nach Plan. Viele unnötige Ballverluste und eine teils geradezu harmlose Abwehr luden die Haunstetter zu einfachen Toren ein, was sich später im Ergebnis niederschlagen sollte.

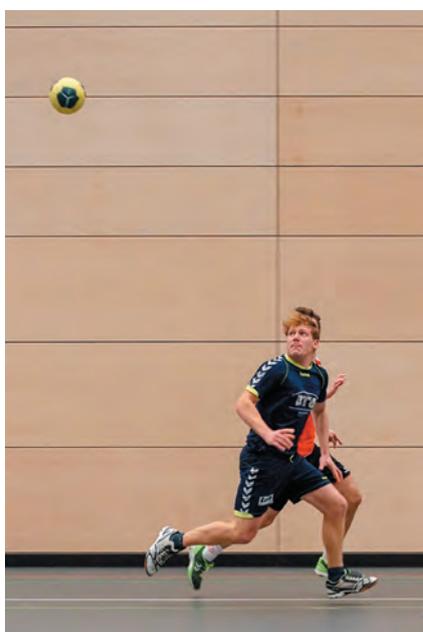
Doch die Mannschaft hat die Niederlage abgehakt und will am kommenden Wochenende gegen den Tabellenführer aus Neusäß eine Trotzreaktion zeigen.



Am 08.12. um 18:30 Uhr wollen die Jungs vom Post SV dann gegen den Aufstiegsfavoriten aus Göggingen II nachlegen.

Hier soll nicht nur ein Sieg her, es geht auch um Wiedergutmachung den Fans gegenüber, die nach dem ersten Heimspiel in der neuen Halle alles andere als zufrieden waren.

Dominik Jahme



Ju-Jutsu



Florian
Brandhuber

Das Kindertraining hat in unserem Neubau erfreulicherweise sehr starken Anklang gefunden. Die Gruppe der Kinder von 9 bis 14 Jahren ist inzwischen so stark angewachsen, dass wir für weitere Interessenten eine Warteliste einführen mussten. Dies ist leider notwendig, um auch weiterhin ein qualitativ hochwertiges und verletzungsfreies Training gewährleisten zu können. Aber auch die Gruppen der Kinder von 5 bis 8 Jahre und der Erwachsenen verzeichnen deutliche Zuwächse. Dies ist nicht zuletzt auch der sehr guten Lage der Halle und den hervorragenden Trainingsbedingungen geschuldet.

Bedenkt man die gewaltigen Dimensionen und die schier unendlichen Hürden eines solchen Neubaus, so ist es kaum zu glauben, dass das Training im Neubau mit so wenigen Problemen und Hindernissen starten konnte. Hier zeigt sich, dass die vom Präsidium investierte Zeit und Mühe nicht vergebens waren. Vielen Dank im Namen der Abteilung für dieses unglaubliche Engagement! Aber nicht nur das Präsidium hat großen Anteil am Erfolg der Abteilung, sondern auch **Lena** und **Maksym**. Beide unterstützen mich hervorragend im Training und vertreten mich während meiner Abwesenheit. Vielen Dank euch beiden für eure Hilfe und euer Engagement! Das Training steht allen Vereinsmitgliedern offen. Wer neugierig ist und das Training einfach mal ausprobieren möchte ist herzlich willkommen. Am besten vorher kurz per Mail an florian.brandhuber@postsv.de Bescheid sagen. Trainingsinhalte sind neben Selbstverteidigung Fitness- und Dehnübungen, sodass ein Besuch im Training sich für jeden Menschen rentiert. Abschließend kann man sagen, dass sich die Abteilung auf einem sehr guten Weg befindet. Ich freue mich als Trainer auf jedes Training und bin gespannt, was die nächsten Monate bringen werden.



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

Volker Schiller



Plätze frei im Karate - jetzt bist DU gefragt!

Seit Oktober trainieren bereits vier Karateka erste Karatekünste nach Ten Chi Ryu bei Karatelehrer Volker Schiller (2. Dan). In der geräumigen Kampfsporthalle beim Post SV ist Spaß an der eigenen Bewegung einfach. Damit besteht eine der wichtigsten Voraussetzungen, um während dem Sport die Gesundheit zu fördern.

Im Training selbst geht es voll zur Sache: Wir lernen Schlag-, Tritt- und Blocktechniken, simulieren die Selbstverteidigung bei einem Angriff und bauen negative Aggres-



sionen aus dem Alltag ab. Falls es im echten Leben echt gefährlich werden sollte, sind automatisierte Abwehrtechniken also einprogrammiert. Gleichzeitig lernen wir ein respektvolles, rücksichtsvolles Miteinander und stärken das Selbstbewusstsein. Auf den Bodenmatten können zudem Rollen, Sprünge und Falltechniken sicher geübt werden - alles natürlich barfuß! Für den Aufbau von Kraft, Ausdauer, Koordina-

tion und Beweglichkeit leitet Saskia Stadler modernste Fitnessübungen an. Jede und jeder darf und soll sich beim Karate also herausfordern, dabei mit Achtsamkeit die eigene sportliche Leistungsfähigkeit kennenlernen, verbessern und stabilisieren.

Deshalb bist jetzt DU gefragt: Komm zur Abteilung Karate - noch sind genügend Plätze frei!

Bernd
Zitzelsberger



Ansturm auf die Vereinsmeisterschaft

Mit mehr als 80 gemeldeten Teilnehmern und fast 200 Starts gab es dieses Jahr einen Ansturm auf das Adventsschwimmen, das gleichzeitig als Vereinsmeisterschaft ausgerichtet wurde.

Vereinsmeisterin 2018

des Post SV Augsburg wurde
Susanne Hummel,
Jahrgang 1999, in der Gesamtzeit von 2:26,31.

Vereinsmeister 2018

des Post SV Augsburg wurde
Bernd Zitzelsberger,
Jahrgang 1970, in der Gesamtzeit von 2:24,76.

Um Vereinsmeister zu werden, musste in allen vier Schwimmdisziplinen jeweils die 50-Meter-Distanz bewältigt werden. Die vier Zeiten wurden dann addiert.

Leistungstest 2018 am 11.11.2018 im Plärrerbad, bei dem die Kapazitätsgrenze des Plärrerbads von 199 Personen fast erreicht wurde.

Viele glückliche Kinder beim Leistungstest 2018

Am Sonntagnachmittag waren fast 200 Kinder und Jugendliche mit ihren Eltern zum Leistungstest ins Plärrerbad gekommen - die Kapazitätsgrenze liegt bei 199.

Beim Leistungstest galt es für die Jüngsten 25 Meter auf verschiedene Weise zurückzulegen: In Rückenlage mit Schwimmmudel, mit Brett und als Seepferdchen mit Nudel. Die größeren Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen konnten 50 Meter Delphin, Rücken, Brust und Freistil schwimmen. Auch die 100 m Lagen und eine Familienstaffel waren im Programm.

Bernd Zitzelsberger, Abteilungsleiter der Schwimmabteilung des Post SV Augsburg, hatte die Veranstaltung nach dem Trainingslager auch deshalb veranstaltet, um zu Beginn der Wintersaison 2018/19 einen Überblick über den aktuellen Leistungsstand der Schwimmabteilung zu bekommen. Er selbst startete auf allen fünf Strecken. Vor allem aber ging es ihm darum, dass alle Teilnehmer einen schönen Wettkampf hatten.

Über ihre Urkunden und die goldenen Medaillen, die sie zur Erinnerung an diesen schönen Tag bekommen haben, haben sich alle Kinder richtig gefreut.

Besonders gefreut haben sich die fünfjährigen Zwillinge Teresa und Max Gierl gemeinsam mit ihren Eltern: Beide haben bis vor zwei Wochen den Anfängerschwimmkurs des Post SV Augsburg in Göggingen besucht. Heute haben sie bereits vier Starts über jeweils 25 Meter absolviert. Gemeinsam mit ihrem Papa sind sie sogar noch in der Familienstaffel gestartet. Dafür haben sie sich den Pokal als jüngste Teilnehmer auch wirklich verdient.

Schwimmen



Kapazitätsgrenze im Plärrerbad fast erreicht



Trainingslager in Tirol



Vereinsmeisterin Susanne Hummel 50 m Brust



Familie Gierl



Vereinsmeister Bernd Zitzelsberger 100 m Lagen



25 m mit Nudel (ob.) mit Brett (u.)



Ihr leistungsstarker Partner

ESER

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



24 Stunden Besuchen Sie uns auch auf unserer neuen Internetseite www.eser.de

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



Reinhold Berger

Tischtennis und Menschen mit Behinderung

Tischtennisspieler des Post SV und des SV Nordendorf zeigen Menschen mit Behinderungen in Kloster Holzen im Landkreis Augsburg, dass sie Tischtennis ganz einfach in ihren Alltag integrieren können - Die Lechwerke (LEW) ermöglichen diese Aktion im Rahmen des Post SV-Projekts „Wir fördern Talente!“

So etwas hatte es im Kloster Holzen, einem ehemaligen Franziskanerkloster im nördlichen Landkreis Augsburg, in dem aktuell 67 Menschen mit Behinderung leben, bisher noch nicht gegeben. Die Gäste PSA mit Trainer **Oliver Gamm** und der 15-jährigen **Marie Gmoser** vom Verbandsobliga-Team an der Spitze waren gekommen, um einen gemeinsamen Tischtennis-Nachmittag anzubieten.

28 Bewohnerinnen und Bewohner im Alter von 23 bis 75 Jahren warteten bei strahlendem Sonnenschein ganz gespannt, was geschehen wird.

Auf der Terrasse war ein „normaler“ Tischtennis-Tisch aufgebaut. Dort zeigten die Bewohnerinnen und Bewohner, die schon etwas Ahnung vom Tischtennis hatten, ihre zum Teil eindrucksvollen Talente. Es machte ihnen umso mehr Freude, weil auf der anderen Plattenseite jeweils eine „Profi“ stand, der die Bälle ganz gezielt zuspelen konnte.

Nicht alle konnten gleichzeitig draußen spielen. Es war nämlich nur eine „richtige“ TT-Platte vorhanden. Die „Profis“ vom Post SV hatten aber auch für diese Situation eine Lösung parat.

So hatten sie zum einen einen kleineren TT-Tisch dabei, an dem man sogar im Sitzen spielen konnte. Außerdem erfuhren die Bewohne-



rinnen und Bewohner, dass man gar nicht viel benötigt, um Tischtennis spielen zu können. Es müssen nur einige Tische zusammengeschoben werden und die Spielfläche ist fertig. Man muss nur für die Mitte des Tisches etwas finden, was als Hindernis aufgebaut werden kann. So wurden zwei Getränkekisten in die Mitte des Tisches platziert und los ging es. Ganz schnell schafften es die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, auch dort den Ball über die Getränkekisten hinweg auf die andere Seite des Tisches zu spielen.

Bei manchen Menschen waren die motorischen Fähigkeiten jedoch so stark eingeschränkt, so dass andere Lösungen gesucht werden mussten. Wichtig war nur, mit Tischtennisschläger und -ball neue Erfahrungen zu ermöglichen. So bereitete es auch sichtliche Freude, wenn es gelang, einen Tischtennisball über drei zusammengeschobene Tische hinweg hin und her rollen zu können oder mit Schläger und Hand den Ball zum Gegenüber zu werfen und von dort wieder zurück.

Die zum Teil schon recht alten Menschen waren mit außergewöhnlicher Begeisterung bei der Sache. Manche hatten solchen Eifer, dass sie gar nicht aufhören wollten. Sybille Schmöger war auch sehr angetan von der Aktion: „So etwas kannte man hier bisher nicht. Ich bin ganz begeistert, mit welchem Elan die Damen und Herren mitmachen. Ich denke, dass wir immer wieder ´mal etwas Tischtennis in unseren Alltag einbauen werden.“

Anschließend wurden die Postler noch zu Kaffee und Kuchen eingeladen, die äußerst schmackhaft waren. So kam es noch zu einem weiteren persönlichen Austausch über den Sport hinaus. Dabei erfuhren die Gäste vom Post SV, welche Menschen im Kloster Holzen leben und was dort überhaupt geschieht. Am Ende erhielt jeder Postler noch ein süßes Merci!

„Jeder Mensch ist kostbar“ - unter dieses Leitbild hat das Dominikus-Ringeisen-Werk seine gesamte Arbeit gestellt. Denn der behinderte Mensch ist nicht nur mit Defiziten behaftet. Vielmehr hat er auch eine Vielzahl an Fähigkeiten und Möglichkeiten, die es zu entdecken und zu fördern gilt. Der Standort Kloster Holzen gehört im Dominikus-Ringeisen-Werk zur Region Augsburg Nord.

Tischtennis überwindet Grenzen

Tischtennisspieler des Post SV Augsburg gestalten in der Wärmestube des SKM in Augsburg ein Tischtennis-Turnier für Menschen in schwierigen Lebenssituationen.

So viel Tatendrang und Begeisterung hatten die „Postler“ Oliver Gamm, Resat Akdogan, Michi Gross und Dieter Voigt nicht erwartet. Aber 2 Frauen und ca. 15 Männer im Alter von Mitte 20 bis Ende 60, die regelmäßig die Wärmestube des SKM besuchen, freuten sich sehr auf das angekündigte Tischtennis-Turnier. Schnell war der Raum, der üblicherweise als Speise- und Aufenthaltsraum dient, zur „Sporthalle“ umgewid-

Tischtennis

met. Die Esstische wurden in den Gang getragen und der Kicker in die Ecke geschoben. Ein „großer“ Tischtennis-Tisch wurde aufgebaut. Daneben wurde ein kleinerer hergerichtet. Dann ging es los. Jeder gegen jeden bis 6 Punkte bei wechselndem Aufschlag. Pro gewonnenen Match gab es ein Kreuz auf der Ergebnisliste. Gewonnen hatte, werden am Ende der Spielzeit von ca. 1 Stunde die meisten Kreuze haben sollte. Alle machten mit größter Begeisterung mit. Beide Tische waren ununterbrochen belegt. Manche hatten noch nie einen Schläger in der Hand gehabt. Einige hatten schon Jahrzehnte nicht mehr gespielt, ließen aber erkennen, dass sie mit Schläger und Ball immer noch mehr oder weniger vertraut waren. Alexander hatte bis vor einigen Jahren im Verein gespielt und zeigte, dass er nichts von seinem Können verloren hatte.

Die Atmosphäre, die entstand war auch für die „Profis“ vom Post SV ganz besonders. Dieter Voigt meinte: „Hier in diesem Raum ist es wirklich sehr eng. Es wird geraucht, Kaffee getrunken und gegessen. Aber gleichwohl sind alle Teilnehmer mit ganz erstaunlicher Disziplin bei der Sache. Ich bin sehr beeindruckt!“

Nach der „regulären“ Spielzeit hatten vier Teilnehmer je 6 Siege errungen, so dass nach 2 Halbfinals das Spiel um Platz 3 und dann das große Finale stattfanden. Dieses entschied Alexander mit 6:4 Punkten gegen Gerhard für sich. Er konnte damit als Erster unter den Preisen auswählen, die zum einen der SKM und zum anderen Franz Kaps von der Augsburger Tischtennis-Kiste am Vogeltor gestiftet hatten. Auch Dr. Pia Haertinger und Carla Lang vom SKM Augsburg waren von der Aktion sehr angetan: „Mich freut, wie toll unsere Besucher die Aktion angenommen haben. Es wäre schön, wenn es bei Gelegenheit eine Neuauflage gäbe,“ meinte Dr. Haertinger.

Anschließend waren die Postler noch zu Kaffee und Kuchen eingeladen. Die Vertreterinnen des SKM Augsburg berichteten dabei über ihre Arbeit im Alltag und eröffneten damit ihren Gästen ganz wesentliche neue Eindrücke.



Der SKM Augsburg - Kath. Verband für soziale Dienste e.V. leistet als gemeinnütziger Verein seit 1983 einen Beitrag zu einer solidarischen Gesellschaft. Arbeitsschwerpunkte des Fachverbands sind die Wohnungslosen- und Straffälligenhilfe sowie zertifizierte Arbeitsprojekte für Langzeitarbeitslose.

Grundlegend für die tägliche Arbeit ist ein ganzheitlicher Ansatz, der sowohl wirtschaftliche Unterstützung als auch seelischen, psychosozialen und pädagogischen Beistand beinhaltet.

Das Herz des SKM Augsburg bildet die Wärmestube als Tagesaufenthalt und Schutzraum für wohnungslos und bedürftige BürgerInnen. 80-150 BesucherInnen nutzen täglich das Angebot kostenloser warmer Gerichte und Brotzeiten. An die Wärmestube angeschlossen ist eine Kleiderkammer mit gut sortierter, gebrauchter Kleidung, Waschmöglichkeiten, eine ärztliche Sprechstunde für Klienten mit oder ohne Krankenversicherung, eine kostenlose Rechts-, Sucht- und Schuldnerberatung sowie das Angebot einer postalischen Meldeadresse und eines Guthabenkontos.

Elektro Betz, Inh. Moris Tülger,
Koboldstr. 32, 86157 Augsburg



Ausführung sämtlicher Elektroinstallationen

Telefon: 08 21 / 54 22 69 **oder** 08 21 / 59 47 74

Telefax: 08 21 / 58 26 34

eMail: elektro-betz@t-online.de

<http://www.elektro-betz-augsburg.de>



Sport, Bewegung, Begeisterung.

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