



Vereinsmagazin

des Post SV Augsburg e.V.



Group-Fitness: Unser Kursprogramm (hier Step Aerobic) **findet immer höhere Akzeptanz**. Die VHS bietet im Rahmen einer **Gesundheitswoche** zwischen dem **11. bis 15. Februar** in myPSA über 60 Kurse **kostenfrei zum Schnuppern**. Schauen Sie doch einfach vorbei!



Mitgliederzuwachs

439 neue Mitglieder
Zahl steigt auf 1.059
inkl. 344 Jugendliche
[Seite 2 | 4](#)

Badminton

Die neue Abteilung
stellt sich vor
Neuwahlen (09.02.)
[Seite 15 bis 19](#)

Delegiertenversammlung

Einladung und
Tagesordnung
Freitag, 22.03.2019
[Seite 5](#)

Abteilungen

Aikido, Alpine, Ju-
Jutsu, Handball
Schwimmen, Tischt.
[Seite 14 bis 27](#)

Heinz Krötz
Präsident



„Im Sport kann viel für das tägliche Leben gelernt werden - sich durchkämpfen, nie aufgeben, sich nicht entmutigen lassen“ ...

beginnt Ulrike Spitz als Autorin ihren Kommentar auf der Webseite des DOSB.

Sie schreibt weiter: „*Laura Dahlmeier gab wieder einmal ein ganz besonderes Beispiel. Sie tat sich schwer zum Auftakt des Massensstartrennens zum Abschluss der Biathlon-Weltcup-Wettbewerbe in Antholz in Südtirol. So schwer, dass sie nach dem ersten Schießen mit dem ersten Fehler schon das Rennen beenden wollte. Sie hat es nicht getan, sondern sich durchgekämpft. Das Ergebnis kennen wir: Sie holte ihren ersten Weltcup-Sieg in dieser für sie nach Krankheit so schwierigen Saison.*

Laura Dahlmeier hat durch ihr Rennen der Öffentlichkeit etwas vorgelebt, was man vor allem im Sport lernen kann: sich durchkämpfen, nie aufgeben, sich nicht entmutigen lassen. Was hat das nun mit diesen vielzitierten Werten des Sports zu tun? Sehr viel.

Was Laura Dahlmeier letztlich zu ihrem Weltcup-Sieg verholfen hat, ist auch im richtigen Leben hilfreich, in der Schule, im Studium, im Beruf und nicht zuletzt auch in vielen Situationen im täglichen Leben – sich durchkämpfen, nie aufgeben, sich nicht entmutigen lassen. So wie sich viele Dinge aufs tägliche Leben übertragen lassen, die im Sport nicht nur dazugehören, sondern automatisch gelernt werden: Sich an Regeln halten, Niederlagen mit Anstand wegstecken und aus ihnen lernen, Leistungen anderer respektieren, mannschaftsdienlich agieren.

Dass auch der Spitzensport in die Gesellschaft hineinwirken kann, ist nicht nur an Laura Dahlmeier zu sehen, sondern auch an vielen anderen Beispielen. Nehmen wir aus

aktuellem Anlass den Handball: Die Handballspieler zogen nicht nur durch ihre guten Leistungen Millionen von Menschen in ihren Bann, sondern vor allem als sympathische, bodenständige Athleten, sozusagen Menschen wie Du und ich, die vieles vermittelt haben, was den Sport ausmacht: Spannung, Emotionen - und natürlich Werte.“

Mich haben diese Zeilen unwahrscheinlich inspiriert, so dass ich sie Ihnen, liebe Freunde des Post SV, nicht vorenthalten möchte. Sie sind bezeichnend oder auch teilweise sehr treffend für unseren Verein und unser Projekt. Was wir die letzten Jahre erleben durften und aktuell auch wieder an Herausforderungen zu bewerkstelligen haben, kommt zwar nicht annähernd an einen Welt-Cup-Erfolg einer Laura Dahlmeier, allerdings dürfte sich mein Adrenalinpiegel in ähnlichen Bereichen bewegen.

„myPSA“ wird jeden Tag etwas mehr fertig ...

Bei der RFID-Schließanlage werden die Kinderkrankheiten täglich weniger und die 5,00 €-Guthaben für das Bistro sind seit Jahreswechsel buchbar. Seit letzter Woche funktioniert auch nach knapp 3 Monaten unsere Festnetzanschluss. Hurra, wir sind also jetzt telefonisch erreichbar! Was uns weiterhin beschäftigt oder auch ärgert, sind die Ausfälle der Heizung, eine nicht unseren Ansprüchen gerecht werdende Reinigung und die teilweise mangelnde Schließfunktion der automatischen Türen. Aber wir arbeiten dran.

Zwei tolle und loyale Mitarbeiter verlassen uns - leider!

Teresa Baier aus dem Fitnessbereich verlässt uns leider aus familiären Gründen in Richtung Schweiz. **Sarah Ableitner**, unsere KISS-Leiterin, darf sich aufgrund ihrer Schwangerschaft leider auch nicht mehr sportlich engagieren. Wir wünschen unseren beiden Damen alles, alles Gute für ihre familiäre und auch sportliche Zukunft.

Die Akzeptanz und die Mitgliederzahlen steigen ...

Bereits in der letzten Ausgabe unseres Vereinsmagazins „kratzen“ wir die 1.000er-Marke bereits und hatten sie sogar kurzzeitig über-

schritten. Kurzzeitig deshalb, da zum Jahreswechsel natürlich auch Kündigungen in der Mitgliederverwaltung wirksam werden.

Stand **01.02.2019** haben wir jetzt **1.059 Mitglieder** davon **344** Jugendliche. Bedenkt man ferner, dass unser historischer Mitglieder-tiefststand am 04.02.2018, mit 620 Mitglieder, in etwa der Anzahl der reinen Jugendlichen aus dem Jahr 1975 entspricht, kann man erst einmal die phantastischen Leistungen der vergangenen Wochen richtig einordnen. Wir haben es mit geschafft innerhalb von nur 4 Monaten **439 neue Mitglieder** von unserem Angebot zu überzeugen.

Überzeugt haben wir auch bereits viele andere Vereine: Letzte Woche zählte bereits der **Post SV Nürnberg** mit derzeit 19.000 Mitgliedern zu unseren Gästen. Ebenso wie der **SV Esting** (5.000 Mitglieder). Ebenfalls spektakulär war ein Referenzbesuch letzten Donnerstag, als wir über unseren Partner Schnell, Besuch aus Dubai bekamen. Herr Adam war von unserm Sportzentrum begeistert und hat sogar eine Gegeneinladung avisiert.

Sparten erhöhen Beiträge ...

Auf Vorschlag der Tischtennisabteilung, die in ihrer Jahreshauptversammlung am 12.12.2018 ihren Abteilungsbeitrag bei den Erwachsenen um Brutto 3,00 € und bei den Jugendlichen um 2,00 € ab dem 01.04.2019 mit großer Mehrheit erhöhten, fand in der Gesamtvorstandssitzung am 18.12.2018 dieser Vorschlag auch bei allen anderen Abteilungen einstimmig Akzeptanz. Daher werden auch die anderen Abteilungen zum 01.04.2019 entsprechend ihre Beiträge anpassen. Badminton wird aufgrund eines bereits weitaus höheren Spartenbeitrags sich diesem Thema nochmals in der Abteilungsversammlung am 09.02.2019 annehmen. Im Anschluss daran werden die neuen Beiträge in der Finanzordnung verabschiedet und der Delegiertenversammlung am 22.03.2019 vorgestellt.

Ihr

Heinz Krötz



Das K · L · A · S · S · E · R · E S S t a u r a n t

KLASSEResstaurant

Lassen Sie sich ins KLASSEResstaurant entführen und begeistern. Im Restaurant mit Panoramablick verwöhnt Sie unser Team mit kulinarischen Highlights für höchste Ansprüche.

Freuen Sie sich auf Raffinesse für alle Sinne: Traditionelles und internationale Trends in verschiedenen Variationen wie kalorienreduzierte Wellnessküche oder komplett vegetarisch. Unser aufmerksames Team erfüllt Ihnen gern individuelle Wünsche.

Das KLASSER-Team

Öffnungszeiten

Montag bis Sonntag | 10.00 Uhr bis 22.30 Uhr

Kontakt

Mail. bistro@postsv.de

Tel. 0821 / 443344



Das Vereinsmagazin des Post SV Augsburg erscheint im 31. Jahrgang und mit einer derzeitigen Auflage von 1.500 Exemplaren.

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

Post SV-Stiftung

Max-Josef-Metzger-Str. 5
86157 Augsburg
 stiftung@postsv.de

Stiftungsrat



Roman Still
(Vorsitzender)



Klaus Gronewald



Heinz Krötz

Post SV-Hütte

Rinnen 7
A-6622 Berwang | Tirol

Hüttenbelegung

Anfragen bitte an
 huette@postsv.de

Herausgeber

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

Postanschrift

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

Verantwortlich für den Herausgeber

Heinz Krötz
Frank Bregulla

Satz und Gestaltung

Heinz Krötz

Auflage

1.500 Stück

Druck

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

Internet

www.postsv.de
www.myPSA.de

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

 @PostSVAugsburg
 @myPSAa
 @PStiftung
 @PostSV

Post SV e.V.

Heinz Krötz, Präsident
Frank Bregulla (V)
Peter Kragler (V),
Fabian Krötz (V),
(V=Vizepräsidenten)

Geschäftsstelle

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

Redaktionsschluss

für die Ausgabe (2),
April 2019, ist der
Donnerstag, 04.04.2019.

Redaktion

Frank Bregulla
Sophia Patte

Verantwortlich für die Anzeigen

Peter Kragler
Frank Bregulla

Rechte

Die namentlich gekennzeichneten Beiträge stellen die Meinung des Verfassers, nicht eine Stellungnahme des Post SV dar. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird keine Haftung übernommen.

Die verfassten Beiträge können aus redaktionellen Gründen abgeändert oder gekürzt werden. Nachdruck, auch auszugsweise, ist nur mit vollständiger Quellenangabe gestattet. Das Vereinsmagazin erscheint 6 mal im Jahr. Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.

Anzeigenpreise

Anzeigenpreisliste Nr. 2
vom 01. Januar 2002.

Aktueller Mitgliederstand

1.059 davon
344 Jugendliche
297 Gesundheitssport

Stand: 01.02.2019

Bankverbindung:

Stadtparkasse Augsburg
IBAN: DE83 7205 0000 0810 5023 69
BIC: AUGS DE 77

PSD-Bank München
IBAN: DE38 7209 0900 8298 4406 03
BIC: GENODEF1P14

Einladung zur 34. Delegiertenversammlung

Termin: Freitag, 22. März 2019, um 19.00 Uhr,
Ort: Post SV Augsburg | myPSA | Max-Josef-Metzger-Str. 5 | 86157 Augsburg

Tagesordnung:



1. Begrüßung
2. Wahl der Gesprächsleitung
3. Geschäfts- und Finanzbericht
4. Bericht des Präsidiumsbeirates
5. Aussprache Berichte
6. Entlastung des Präsidiums
7. Ehrungen
8. Neuwahlen
 - a) Präsident
 - b) Vizepräsidenten
 - c) Beisitzer
9. Neubaufinanzierung
10. Anträge *)
11. Verschiedenes



*) Anträge müssen gemäß Satzung bis spätestens zum
08. März 2019 schriftlich beim Präsidium vorliegen.

Heinz Krötz, Präsident

B4B WIRTSCHAFTSLEBEN
SCHWABEN

REGIONAL
UND
RELEVANT.

www.B4BSCHWABEN.de

Uhrzeit	Veranstaltungstitel	Dozentin / Dozent
Montag, 11. Februar		
08:30 - 09:30	Ganzheitliche Wirbelsäulengymnastik	Lila Weckerle
09:00 - 10:00	Mein fitter Rücken	Beate Ludewig
09:45 - 10:45	Funktionelles Zirkeltraining	Lilia Weckerle
10:00 - 11:00	Ganzheitliche Gymnastik nach Pilates	Beate Ludewig
10:15 - 11:15	Balance Swing	Katrin Böswald
11:30 - 12:30	Pilates	Katrin Böswald
11:30 - 12:30	Gesunder Beckenboden, Gesunder Rücken	Sabine Mayerhofer
16:15 - 17:30	Traumklänge-Klangträume	Birgit Klaiber-Gottfried
16:15 - 17:45	Yoga für mehr Gelassenheit	N.N.
18:00 - 19:00	WORLD JUMPING	Stefanie Ranz
18:00 - 19:30	Yoga für mehr Vitalität und gesunden Rücken	N.N.
19:00 - 20:00	WAKO-Kickboxaerobic	Stefanie Ranz
Dienstag, 12. Februar		
09:00 - 10:30	Mit Yoga bewusst durch den Tag	Elke Kindelbacher-Treu
10:45 - 12:15	Yoga für mehr Energie und Achtsamkeit	M Moarewetz- Dorner
11:30 - 13:00	Yogates- Das Beste aus Yoga und Pilates	Barbara Karmann
13:30 - 14:30	Qi Gong für aktive Senioren	Bernhard Hillbrandt
14:00 - 15:15	Pilates Faszien	Irene von Guillaume
14:35 - 15:35	SuryaSoul Tanz	Bernhard Hillbrandt
15:30 - 16:45	Qi Gong – Entspannung& Lebensfreude	Nicole Harbort
15:40 - 16:40	Pilates und Faszien	Bernhard Hillbrandt
16:30 - 17:45	Surya Soul Tanz	Nicole Harbort
16:45 - 17:45	Ganzkörpertraining nach Pilates	Bernhard Hillbrandt
18:00 - 19:00	Fatburner	Claudia Bas
18:00 - 19:15	Tai Chi Chuan – Yang Stil / Anfänger/ Wiedereinsteiger	Wolfgang Pohl
19:15 - 20:15	Ganzkörpertraining nach Pilates	Claudia Bas
19:30 - 21:00	Qi Gong für Körper und Geist	Wolfgang Pohl
Mittwoch, 13. Februar		
07:45 - 09:00	Hatha Yoga Am Vormittag	Tetiana Shashko
08:30 - 09:30	Ganzheitliche Wirbelsäulengymnastik	Lilia Weckerle
09:00 - 10:30	Best Age Yoga	Eva Riehle
09:15 - 10:30	Yoga für Senioren	Tetiana Shashko
09:45 - 10:45	Funktionelles Zirkeltraining	Lilia Weckerle
10:45 - 12:00	Hatha Yoga am Vormittag	Tetiana Shashko
11:00 - 12:00	Ganzheitliche Wirbelsäulengymnastik	Lilia Weckerle
12:30 - 13:15	Yoga Lunch- in der Mittagspause	Eva Riehle
13:30 - 15:00	Qi Gong für Körper und Geist	Wolfgang Pohl
15:15 - 16:30	Tai Chi Chuan Yang Stil / Anfänger/ Wiedereinsteiger	Wolfgang Pohl
17:00 - 18:00	Wirbelsäulengymnastik und mehr	Brigitte Maiwald
18:05 - 19:05	Wirbelsäulengymnastik und mehr	Brigitte Maiwald
18:15 - 19:15	Balance Swing	Katrin Böswald
19:30 - 20:30	Bodyworkout	Katrin Böswald

Uhrzeit

Veranstaltungstitel

Dozentin / Dozent

Donnerstag, 14. Februar

09:00 - 10:00	Seniorengymnastik	Beate Ludewig
09:30 - 10:30	Ganzkörpertraining nach Pilates	Marie Luise Gump
09:30 - 11:00	Gentle Hatha Yoga	Eva Riehle
10:00 - 11:00	Beckenbodengymnastik	Beate Ludewig
11:15 - 12:15	Ganzkörpertraining nach Pilates	Marie-Luise Gump
14:30 - 15:30	Ganzkörpertraining nach Pilates	Bernhard Hilbrandt
15:15 - 16:15	Zumba	Monika Drapal
15:35 - 16:35	Pilates und Faszien	Bernhard Hilbrandt
16:30 - 17:30	Zumba Gold	Monika Drapal
16:40 - 17:40	Pilates und Faszien	Bernhard Hilbrandt
17:45 - 18:45	Faszien Training mit Faszienrollen-/kugeln	Bernhard Hilbrandt
18:00 - 19:00	WORLD JUMPING	Stefanie Ranz
19:00 - 20:00	WORLD JUMPING	Stefanie Ranz
19:00 - 20:00	Workput für Bauch,Beine & Po	N.N.

Freitag, 15. Februar

09:00 - 10:00	Seniorengymnastik	Beate Ludewig
09:30 - 10:30	Yin Yoga für mehr Beweglichkeit	Margit Morawetz-Dorner
10:15 - 11:15	Beckenbodengymnastik	Beate Ludewig
17:30 - 18:30	Wirbelsäulen und Faszien Training	Birgit Heinicke
17:30 - 18:30	WORLD JUMPING	Stefanie Ranz
18.45 - 19:45	Fascial Movement	Birgit Heinicke
20:00 - 21:30	Yogates- Das beste aus Pilates und Yoga	Barbara Karmann

..... Alle Veranstaltungen sind kostenlos

Aktuelle Immobilien



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





Pilates - Yoga



Step Aerobic

Tag	Uhrzeit	Kurs	Raum
Montag	09:00 - 10:00	Fit + 50 mit Angelika	OG Kreation
	10:00 - 10:30	Progressive Muskelentspannung mit Chris	OG Kreation
	10:45 - 11:15	Imaginative Entspannung mit Chris	OG Kreation
	18:15 - 19:00	Dance Workout mit Lisa	OG Kragler S1
	19:00 - 19:45	Bauch-Beine-Po mit Lisa	OG VHS 2
Dienstag	09:00 - 10:00	Pilates mit Jenny	OG VHS 1
	10:00 - 11:00	Bodyfit mit Lisa	OG Kragler S1
	11:00 - 11:30	Mobilität & Beweglichkeit mit Lisa	OG Kragler S1
	17:30 - 18:30	After Work Fir & Stretch mit Angelika	OG Kragler S1
	18:30 - 19:00	Bauch Workout mit Angelika	OG Kragler S1
	19:15 - 20:00	TRX Schlingentraining mit Chris	UG Innovation
	20:15 - 20:45	Progressive Muskelentspannung mit Chris	OG Kragler S1
Mittwoch	10:00 - 10:30	TRX Schlingentraining mit Heike	UG Innovation
	17:00 - 17:30	Bauch Workout mit Angelika	OG Kreation
	17:30 - 18:30	Step Workout mit Lisa	OG Kreation
	18:30 - 19:30	Yoga mit Wolfgang	OG Kragler S1
	19:45 - 20:45	Nordic Walking mit Wolfgang	Sheridan Outdoor
	19:30 - 20:15	Functional Workout mit Angelika	UG Innovation
Donnerstag	16:00 - 17:00	Vitaler Rücken mit Heike	OG VHS 1
	17:00 - 17:30	Faszientraining mit Heike	OG VHS 1
	17:45 - 18:30	TRX Yoga mit Heike	UG Innovation
	19:00 - 20:00	Bodyfit mit Heike	OG Kreation / S 1
	20:00 - 20:30	Faszientraining mit Heike	OG Kreation / S 1
Freitag	09:00 - 10:00	Mobiler Rücken & Stretching mit Lisa	OG Kreation
	10:00 - 11:00	Ganzkörper Workout mit Lisa	OG Kreation
	14:30 - 15:00	TRX Schlingentraining mit Chris	UG Innovation
	17:30 - 18:30	After Work Fit & Stretch mit Angelika	OG Kragler S1
Sonntag	18:30 - 19:00	HIIT (Intervalltraining) mit Nico	OG Kreation

Wie der Name bereits verrät, funktioniert die Erwärmung einer solchen Kabine auf Basis von Infrarot. Die entspannende Wirkung der Infrarotwärme steigert das allgemeine Wohlbefinden, mindert nervöse Beschwerden und fördert den Schlaf. Wärme tut nicht nur unserem Körper gut, sondern auch unserem Geist. Durch die entstehende Wärme fühlen Sie sich wohler und es werden diverse Beschwerden gelindert.

So wirkt Infrarotwärme auf Ihren Körper:

Immunsystem

Da in der Infrarotkabine ein „künstliches Fieber“ erzeugt wird, arbeitet unser Immunsystem intensiver und schlagkräftiger als sonst. Die Selbstheilungsmechanismen und Abwehrkräfte sind in vollem Einsatz. Das hilft Ihnen, um seltener an viralen Infekten zu erkranken.

Entgiftung

Bei der Nutzung einer Infrarotkabine kommt Ihr Körper schnell ins Schwitzen. Durch die erhöhte Hitze scheidet Ihr Körper viele Schadstoffe aus. Dazu zählen u.a. Cholesterin, Toxine und Antibiotika.

Herz und Kreislauf

Bei Herzpatienten steigert die Wärme das Wohlbefinden und stabilisiert die Psyche, die eine Erholung beschleunigt. Um das Herz zu entlasten werden die Fließeigenschaften des Blutes durch die Wärme verbessert. Außerdem werden durch die Wärme freie Radikale bekämpft und der „Optimal Aging“-Effekt gefördert. Der Besuch einer Infrarotkabine ist besonders herz- und kreislaufschonend.

Muskelbeschwerden

Die Wärme der Infrarotkabine beschleunigt den Stoffwechsel und weitet Ihre Gefäße. Auf diese Weise werden verhärtete, überlastete und verspannte Muskelpartien besser durchblutet. Das bedeutet: Der Muskel entspannt sich und der Zug auf die Sehnen wird geringer. Verspannungen im Rücken- und Nackenbereich lösen sich, der Schmerz lässt nach.

Tipps zur Nutzung unserer Infrarotkabinen:

Ausreichend Flüssigkeitszufuhr

Achten Sie darauf, vor der Nutzung der Infrarotkabine ausreichend Wasser getrunken zu haben. Es empfiehlt sich vor der Wärmebe-

handlung ca. einen halben Liter Wasser zu sich zu nehmen. Damit gleicht man den Flüssigkeitsverlust während des Schwitzens aus.

Duschen vor der Wärmebehandlung

Es empfiehlt sich vor der Nutzung sich zu duschen, sondern trägt zudem zum Erhalt der Hygiene in der Kabine bei.

Duschen/Regenerierung nach der Wärmebehandlung

Abschließend ist eine warme Dusche empfehlenswert. Ziehen Sie sich warm und bequem an oder nutzen Sie Ihren Bademantel und ruhen einige Minuten. So erhalten Sie die Tiefenwärme.

Dauer/Häufigkeit der Wärmebehandlung

Die ideale Aufenthaltsdauer in einer Infrarotkabine sind 30 Minuten. Das Wichtigste ist allerdings, dass man sich dabei wohlfühlt. So ist auch eine kürzere oder längere Wärmebehandlung möglich. Dasselbe gilt auch für die Häufigkeit der Nutzung. Je nach persönlichem empfinden, können die Wärmebehandlungen ein bis sieben Mal pro Woche genutzt werden.

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



Was passiert hier eigentlich?



swa City



www.dukannstnichtalleswissen.de



Gründe für einen Kontrolltermin:

Die ersten Trainingswochen sind vorbei, die Übungen fallen einem schon leichter und so langsam ist das Training nicht mehr ganz so anstrengend wie am Anfang. Dann ist jetzt genau der richtige Zeitpunkt mit Ihrem Trainer zusammen eine Trainingskontrolle zu vereinbaren.

Denn Ihr Körper zeigt die ersten Anpassungserscheinungen und wenn Sie jetzt das Training so beibehalten, wird sich irgendwann der Trainingserfolg ganz einstellen. Zusammen mit Ihrem Trainer können Sie bei einem Kontrolltermin Ihren Trainingsplan anpassen, sodass Ihr Körper wieder einen neuen Trainingsreiz erfährt und Sie Ihre persönlichen Fitnessziele noch schneller erreichen können.

NEU im myPSA:

Starten Sie jetzt Ihre Körperanalyse!

Unser Analysetool steht jetzt in den Startlöchern: Vereinbaren Sie daher gleich einen Termin für Ihre Körperanalyse. Unser innovatives Infrarot-Messsystem ist hochpräzise und risikofrei. Die Messungen lassen sich jederzeit durchführen - ohne besondere Vorbereitungen oder spezielle Bedingungen.

Die direkte Messung der Körperfettmasse basiert auf den unterschiedlichen Absorptions- und Reflexionswerten der verschiedenen Gewebetypen. Das Fettgewebe absorbiert die ausgesendeten spezifischen Lichtwellen, während die fettfreie Masse die Lichtwellen

reflektiert. Anhand der erhaltenen optischen Daten können über eine speziell entwickelte Auswertungssoftware die einzelnen Messparameter beobachtet und dokumentiert werden.

Die Körperanalyse zeigt wir verschiedenste Werte wie z.B. gesamt Körperfettanteil, Grundumsatz (kcal), Wasseranteil, und vieles mehr. Anhand der Werte kann dein Training noch optimiert und verbessert werden.

Die Analyse enthält immer eine Ausgangsmessung und eine Endmessung, um Vergleichswerte zu haben, die den Trainingsfortschritt noch genauer beurteilen können.

Ihr Fitnessteam

**Unsere Kinderbetreuung
hat neue
Öffnungszeiten:**



Öffnungszeiten

Di 18:00 bis 19:30 Uhr
Mi 18:00 bis 19:30 Uhr
Do 18:00 bis 19:30 Uhr
Fr 16:30 bis 19:30 Uhr
Sa 09:00 bis 12:00 Uhr

bzw. nach Vereinbarung.

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



Hans Horn



Skiopening in Ischgl

Zweifelnd schauten wir bald jeden Tag auf die Webcams von Ischgl. Mitte November war auf der Idalpe noch alles grün und braun. Selbst der mühsam produzierte Maschinenschnee schmolz bei Temperaturen von über 10 Grad in 2.300 m Höhe wieder dahin. Fünf Tage vor der Eröffnung war es dann endlich so kalt, dass die Pisten mit Kunstschnee belegt werden konnten. Kurz bevor wir dann fuhren, gab es tatsächlich noch etwas Neuschnee und durch erheblichen Einsatz von Technik war es gelungen zumindest ein Drittel der Pisten zu beschneien.

So waren wir doch rechts skeptisch, welche Bedingungen wir vorfinden würden. Und wir sollten überrascht werden. Durch den Neuschnee auf der harten Kunstschneeauflage hatten wir beste und griffige Pisten. Die Sicht war überwiegend gut und ab und zu ließ sich auch die Sonne



Heinz Krötz (li.) dankte Ortwin Stegherr für 30 Jahre Engagement

blicken. Nach der Ankunft auf der Idalpe zuerst über das Flimjoch hinüber in die Schweiz, zur Alptrida. Nach ein paar Abfahrten dort über die Greitspitze hinunter ins Hölltal, wieder auf der österreichischen Seite. Dort nach dem Mittagessen noch Palinkopf und Gampenalm. Dann war die Zeit schon wieder reif zur Talabfahrt, die wir teilweise mit der Bahn oder auf der Piste antraten. Danach die Skischuhe ausgezogen und zum Ausklang noch ein bisschen Apres Ski im Kuhstall. In

unserem Hotel in See erwartete uns dann bereits die Sauna. Nachdem wir uns gepflegt hatten Abendessen und noch kurz zusammengesessen, bevor wir ins Bett gingen.

Am nächsten Morgen Regen. Auch am Parkplatz der Silvrettabahn noch dichte Wolken. Nur eine kurze Wolkenlücke am Ende des Paznauntales ließ auf eine Besserung hoffen. Vormittags hielten wir uns zuerst im Bereich der Paznauner Taja und des Gampentales auf.



Nach dem Mittagessen, mittlerweile kam sogar die Sonne hervor, dann noch zur Idalpe und dort die Pisten vom Idjoch und Flimjoch aus. Hier wagten wir uns sogar noch etwas in den Tiefschnee direkt neben den Pisten. Nach der Talabfahrt trafen wir uns dann zum Abschluss noch in einem Kaffee im Ort. Auf dem Heimweg noch in Schongau eine kurze Einkehr in einer Pizzeria. Es war wieder ein gelungenes Opening. Für nächstes Jahr haben wir bereits wieder bei der Familie Walser reserviert. Allerdings eine Woche später vom 11. auf den 12. Dezember. Hier fühlen wir uns bereits seit fast 20 Jahren bestens betreut und untergebracht. Dort genießen wir eine schon fast familiäre Gastfreundschaft. Nach dem Jahreswechsel ließen wir das erste Training ausfallen und trafen uns wieder zu unserem Jahresrückblick. Dieses Mal aber im neuen Gesundheitszentrum des Post SV. Knapp 30 Interessierte kamen, unter anderem auch unser Präsident Heinz Krötz und Vizepräsident Frank Bregulla.

Heinz begrüßte die Anwesenden und erläuterte kurz den Stand der Dinge mit dem neuen Zentrum. Auch beschrieb er seinen Seelenzustand, als er miterleben musste, wie das alte Vereinsheim, wo er aufwuchs und seine Kinderzeit verbrachte, filetiert (Originalität Heinz) wurde.

Anschließend bedankte er sich bei Ortwin, der erklärt hatte, dass er nach mehr als 30 Jahren Tätigkeit in der Abteilungsführung, nun nur noch ein normales Vereinsmitglied sein möchte. Heinz überreichte Ortwin zum Dank für seine geleistete ehrenamtliche Tätigkeit noch einen Präsentkorb.

Ortwin war seit ca. 1985 in wechselnden Funktionen in der Abteilungsspitze und nachdem wir keinen Abteilungsleiter mehr haben als Ansprechpartner für uns und dem Hauptverein tätig. Dies hinterlässt natürlich eine große Lücke. Leider hat sich bis jetzt noch niemand bereit erklärt, mich bei der weiteren ehrenamtlichen Tätigkeit zu unterstützen und als Ansprechpartner zwischen Abteilungsmitglied und Hauptverein am administrativen Bereich mitzuwirken.



Ich möchte mich hier nochmals bei Ortwin für die stets gute und konstruktive Zusammenarbeit herzlich bedanken. Sorgte er doch dafür, ohne in diese Position gewählt worden zu sein, dass ich mich ganz dem sportlichen Bereich widmen konnte. Doch nun zu unseren sportlichen Aktivitäten. Hatte es um Weihnachten noch deutliche Plusgrade, so wurden wir in Augsburg und vor allem unsere Alpen Anfang Januar von Schneemassen heimgesucht. Natürlich hielten wir die Füße still und warteten erst mal ab, bis wir zu ersten Tour aufbrechen. Am 20. Januar war es dann soweit. Als Ziel unserer gemütlichen Eingetour hatten wir die Grüntenhütte ausgesucht. Da der Liftbetrieb der-

zeit dort eingestellt ist, erschließt sich ein herrliches Tourengebiet. In der früh um neun fuhren wir erst in Augsburg los. Vom Parkplatz am Grüntenlift liefen wir, sechs Skitourengeher und drei Schneeschuhgeher, auf den freien Hängen die 600 Höhenmeter hinauf zur Grüntenhütte. Nach knapp zwei Stunden hatten wir unser Ziel erreicht. Da es noch zeitig am Tag war, machten sich ein paar von uns noch auf und stiegen bis zur Umlenkung des Gipfelliftes unterhalb des Grünten hinauf. Ein weiterer Aufstieg bis zum Gipfel war aber von der Abfahrt her nicht lohnenswert. Wieder zurück, trafen wir mit dem Rest der Gruppe in der Hütte zusammen.

Hans Horn



**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

Fallen und wieder Aufstehen mit dem PostSV Aikido

„Die Kunst liegt nicht darin, niemals hinzufallen, sondern immer wieder aufzustehen.“, so oder so ähnlich soll es der Philosoph Konfuzius ausgedrückt haben. Beim Aikido wird dieses Zitat mit Leben gefüllt. Ständig fällt man, aber mit dem Wissen gleich wieder aufzustehen um nur erneut geworfen zu werden. Dies ist ein fester Teil im Aikido. Oft wird Fallen mit etwas Negativem gleichgesetzt, mit Schmerz oder mit Verlieren, in einem Wettkampf etwa. Aber beim Aikido gibt es keinen Wettkampf und das Fallen wird in jedem Training geübt, so dass sich eine Routine einstellt. Ziel ist es nicht nur, dass die Bewegung schmerzlos wird, sondern sogar angenehm. Und so macht das Fallen bald sogar Spaß. Anfänger werden mit Basisübungen Stück für Stück an schwierigere Übungen herangeführt, um einen möglichst guten Einstieg zu ermöglichen.

Zusätzlich zu diesen Aspekten tut man auch etwas für seinen Körper. Die Bewegungen zahlreiche Male auszuführen ist nicht nur gut für die Fitness, sondern steigert auch die Flexibilität. Durch stetige Übung erhöht sich zudem die eigene Körperbeherrschung und Körperwahrnehmung. Die schließlich zur Routine gewordenen Bewegungen können natürlich auch im Alltag von Nutzen sein, sollte man sich einmal auf Glatteis begeben, hier kann eine gute Fallschule die Gesundheit wahren.

Um die Falltechniken weiter zu verbessern, ist es manchmal hilfreich einen äußeren Blickwinkel einzunehmen. Deshalb machen wir gelegentlich Videoaufnahmen im Training, welche wir dann gemeinsam analysieren. So werden einem Ungenauigkeiten bewusst und man kann sich weiter verbessern. Mit einem solchen Videotraining haben wir – mittlerweile ebenfalls im neuen Gebäude myPSA – das neue Jahr gestartet.



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.

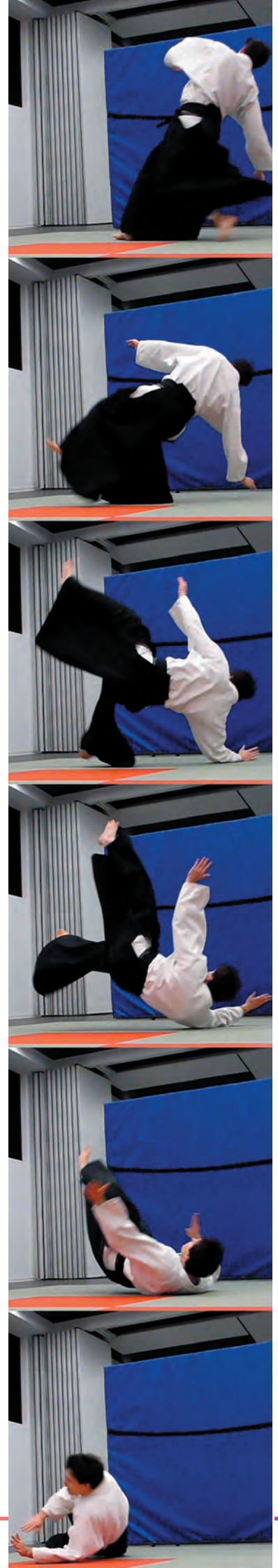
Fordern Sie anschließend ein individuelles und unverbindliches Angebot an. So sind Sie kompetent beraten und erhalten das Beste Produkt für Ihre sichere Zukunft.

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



Badminton - die neue Abteilung stellt sich vor

Wenn man in Augsburg über Badminton sprach, führte kein Weg an der TSG Augsburg vorbei. In Zukunft führt dieser Weg nicht mehr am Post SV vorbei. Mit dem diesjährigen Umzug des Leistungssports zum Post SV begrüßen wir nicht nur eine traditionelle und aufstrebende Sportart in unseren Reihen, auch eine sehr junge, weiterhin aufstrebende und bereits sehr erfahrene Abteilung bereichert unseren Verein fortan.

Der Post SV weist nun die schnellste Ballsportart der Welt in seinem Repertoire auf. Mit 4 Aktivenmannschaften (1x Regionalliga, 2x Bezirksoberliga, 1x Bezirksklasse A), einer Jugend- und einer Schülermannschaft geht der Post SV in der kommenden Spielsaison an den Start und wird in allen Mannschaften um den Meistertitel vorne mitkämpfen.

Einige Titelträger spielen nun für den Post SV auf: Der aktuelle schwäbische Bezirksoberliga-Mannschaftsmeister O19, der bayerische Mannschaftsmeister U19, der bayerische Vizemannschaftsmeister U15, der bayerische Einzel- und Doppelmeister O35 usw. usw...

Das Prunkstück der Abteilung ist die Regionalligamannschaft, welche sich - stark verjüngt - in der vergangenen Saison beachtlich schlug, mit einem Platz 3 abschloss und dabei sogar den Meister schlug. Auch in der kommenden Saison wird dieses Team vorne mitspielen, die Bundesliga anpeilen und dabei spektakuläre Ballwechsel im Vereins-Neubau zeigen.

Professionalität zeigt die Abteilung dabei vor allem im Trainingsangebot. So bilden Profispieler und Coaches aus Malaysia die Post SV Nachwuchskräfte aus und fördern die Weiterentwicklung der Aktivenspieler durch konstantes und anspruchsvolles angeleitetes Training. Gerade darin sieht der kommissarische Abteilungsleiter und B-lizenzierte Vereinsmanager – Kim Mayer, der zugleich seit März als Geschäftsstellenleiter des Bayerischen Badminton-Verbandes fungiert, das große Potential der neuen Postler Abteilung für die Sportlandschaft in Augsburg-Pfersee/Stadtbergen und Umgebung.



Team 1 **in der Regionalliga auf Kurs**

14 C-lizenzierte deutsche Trainer und Trainerinnen engagieren sich zudem im Training, bei der Ausrichtung deutschlandweit geschätzter Badminton-Camps in Augsburg und der bayerischen Sportschule Oberhaching, bei bekannten und gefragten Groß-Turnieren wie den Augsburger Open für den Post SV.

Wir begrüßen die neue motivierte Badminton-Truppe und laden herzlich dazu ein, der Abteilung beizutreten und das besondere Trainingsangebot wahrzunehmen.

Unser Vorzeigeteam spielt in der dritten Liga eine nahezu optimale Saison. Nach 7 Spielen und damit Abschluss der Hinrunde lag das Team um Kapitän Robin Fiedler auf Platz 3 der Tabelle und damit genau auf dem geplanten Mindestplatz zum sicheren Klassenerhalt. Dieses Jahr steht in der Regionalliga wohl der härteste Kampf an, der letzten Jahre. Die Liga ist ausgeglichener wie selten zuvor. Zudem



müssen sich die Teams müssen auf die vorderen Plätze buxieren, um sicher in der Liga zu bleiben, denn der Verband wird die bisher existierenden parallellaufenden beiden Regionalligen zu einer zusammenfassen. Das bedeutet, wer nicht vorne steht, steigt ab.

Unser Team ist guten Mutes, dass sie die Leistung der Hinrunde auch in der Rückrunde zeigen werden können. Immerhin war man das einzige Team in der Liga, das den aktuellen Tabellenführer schlagen konnte. Mit nur zwei Punkten Rückstand und punktgleich mit Platz zwei ging es in die Winterpause, die unser Team nutzte, um zu regenerieren, Blessuren auszukurieren und mal richtig abzuschalten.

Nachdem die Rückrunde nun bereits am 20. Januar 2019 startete, konnte unser Team im Heimspiel gegen Dillingen mit einem 6:2 Sieg sogar Platz 2 erobern. Und weil Offenburger gegen Schorndorf patzte, trennt unser Team vom Platz eins nur ein Punkt.



Mit Nichten schielt man nun auf Platz eins, denn alle Spieler sind sich darüber im Klaren, die Messe ist noch lange nicht gelesen.

Es stehen harte Spiele und Gegner bevor und jeder Spieltag wird höchst spannend. Nur mit einer Top-Leistung jedes Einzelnen und nur mit einer geschlossenen Team-

leistung wird das Saisonziel erreicht werden können: Klassenerhalt mit Platz 1-3.

Die nächsten Heimspiele gegen Schorndorf und Tabellenführer Offenburger werden richtungsweisend und alle noch ausstehenden Partien danach bieten sicher weiterhin höchste Spannung.

Team 2 auf Kurs - Herbstmeister Bezirksoberrliga

Schon zum 3. Mal nimmt das Team 2 unserer Abteilung Anlauf, um in die höchste bayerische Liga aufzusteigen, doch dieses Jahr stehen die Zeichen besonders gut, dass sie es schaffen. Nach bereits zwei erfolglosen Versuchen die Aufstiegsspielrunde zu überstehen, muss man aller Voraussicht nach dieses Jahr „nur“ Meister der BOL werden, um in die nächste Liga aufzusteigen. Umso höher ist die Motivation der Spieler, endlich den Sprung zu schaffen und als echte Regionalligareserve fungieren zu können, indem man die Ligakluft zwischen Team 1 und 2 schließt.

Das Team spielte 2018 eine herausragende Hinrunde. Ohne Punktverlust beherrschte man die Liga und zeigte einmal mehr, Post SV Augsburg ist das beste Team. Mit einem breiten Kader und viel Qualität besiegte man auch die Mitfavoriten aus Dillingen und Mindelheim. Die Herbstmeisterschaft war der verdiente Lohn.



Nun im neuen Jahr will das Team daran anknüpfen und zeigte das bereits im internen Duell gegen Team 3 mit einem 7:1 Erfolg. Allerdings steht die Konkurrenz bereit und warnend auf Platz 2 - Mindelheim.

Unser Team wird alles geben müssen zumal man mit Verletzungspech von Stammspieler **Marc Ruhnau** und derzeit auch der Teamsäule **Florian Groschadl** umgehen muss.

Doch die Zuversicht ist vorhanden und entsprechend genug und gute Spieler hat das Team auch. Bereits der nächste Spieltag gegen Dillingen und Günzburg wird zeigen, ob das Team die Ausfälle kompensieren kann und weiter den Meistertkurs halten wird können. Wir drücken die Daumen!

Vanessa Paquée ist Bayerische Vizemeisterin 2018

Am 08.-09.12.2018 trafen sich die aktiven BadmintonspielerInnen in Landshut um unter sich den & die Besten unter sich auszumachen und zu küren. Eine Post SVlerin darf man dabei besonders erwähnen - Vanessa Paquée.



Mit einem Walkover und 3 Siegen sicherte sich unser Nachwuchstalent Nr. 1 im Damenbereich den 2. Platz bei den Bayerischen Einzelmeisterschaften, wozu ihr die ganze Abteilung herzlichst gratuliert.

Auch wenn sie zu Jahresbeginn 2019 dann bei der Südostdeutschen Einzelmeisterschaft in **Katja Steinhof** (Schorndorf) im Viertelfinale ihre Meisterin fand, trat sie am 01. Februar 2019 mutig und unerschrocken auf der deutschen Meisterschaft der Aktiven an.

Die dortige knappere Erstrunden-niederlage gegen **Sophie Steffen** (18:21 und 14:21) dürfte ihr allen nötigen Mut geben, weiter ihren Weg zu gehen und hart an sich zu arbeiten, um ihr Ziel zu erreichen: Ein Stammplatz in unserem Team 1 (Regionalliga).



Pascal Scheiel erfolgreich auf dem 1. C-Ranglistenturnier 2019

Das unsere Abteilung in Bayern dafür bekannt ist regelmäßig junge Talente herauszubringen und zu fördern führt ab und zu auch dazu, dass extern ausgebildete Spieler auf uns aufmerksam werden und uns im Training bereichern - so auch der 17-jährige Münchener Pascal Scheiel.

Die Scheiel-Familie, hatte schon immer einen gewissen Draht zu unserer Abteilung, so trainierte der älteste Sohn Patrick früher bei unserem A-Lizenz-Trainer Sebastian Buijze und spielt nun erfolgreich in der 2. Bundesliga auf. Jetzt also schickt sich auch der kleine Bruder an erfolgreich zu werden und zeigte in seiner Altersklasse U19 am 26.-27.01.2019 in München, dass er im Herreneinzel und Mixed in Bayern zum Maß aller Dinge

gehört, indem er das erste Ranglistenturnier des Jahres in beiden Disziplinen gewann. Eine starke Leistung zeigte er dabei vor allem im Finale gegen den Stadtrivalen und Toptalent des Nachbarvereins TV Augsburg - **Niclas Nickl**, den er mit 21:13 und 21:9 besiegen konnte.

Seit 01.10.2018 trainiert Pascal bei uns im Verein mit unserem Regionalligateam und gibt Tag für Tag sein Bestes auf dem Feld, um seine Ziele zu erreichen. Wir sind stolz darauf, dass er Mitglied unseres Vereins ist und mit seinem Ehrgeiz und Fleiß unser Training bereichert.

Wir sind gespannt, was man noch alles von ihm hören wird und wünschen ihm auf diesem Wege viel Erfolg.



Badminton

Wir stellen vor: **Tobias Steil**

Mit unserem Neuzugang Tobias Steil, der Badminton in einem Uni-kurs bei unserem Abteilungsleiter für sich entdeckte, freut sich unser Team 4 (Bezirksklasse A Nord) über einen neuen und höchstmotivierten Spieler. Im Interview mit unserem Abteilungsleiter wird deutlich dieser Mann ist motiviert und passt gut zu uns.



Verein: „Tobias, du bist 26 Jahre und inzwischen begeisterter Badmintontrainer, was sollte man noch über dich wissen?“

Tobias: „Beruflich bin ich Fachinformatiker und bin generell sehr Technik begeistert.“

Verein: „Das hört sich schwer nach „Zocker“ an.“ [beide lachen] „Wie lange spielst du denn jetzt schon Badminton und was macht dir dabei am meisten Spaß?“

Tobias: „Badminton habe ich beim TSV Pförring begonnen und dort auch 4 Jahre lang gespielt. Nachdem ich die letzten 2 Jahre im Hochschulsportkurs der Uni Augsburg mittrainiert habe, war mein Ehrgeiz geweckt, diesen Sport auch intensiver betreiben zu wollen und mich mit anderen in einem Spielbetrieb zu messen, daher bin ich zum Post SV gekommen – hier bekommt man nicht nur Hallenzeit, Equipment und das alles auf dem modernsten Standard, sondern

wird auch noch als Erwachsener von einem Trainer persönlich trainiert und verbessert, das ist, was ich will – mich verbessern.“

Verein: „Hast du bereits Turniere oder Mannschaftserfahrung(en) sammeln können?“

Tobias: „Ja tatsächlich habe ich das inzwischen. Die Augsburger Open haben mir sehr gefallen, wobei mich dort die Hobbyklasse bisher beherbergt hatte, in Zukunft will ich in der Standardklasse angreifen und mich weiter nach oben kämpfen. Auch in der Mannschaft durfte ich nun zur Rückrunde endlich mitspielen und auch wenn ich noch keinen Erfolg hatte, taugt mir das sehr!“

Verein: „Wir freuen uns sehr, dass du bei uns bist und wünschen dir bei uns weiterhin viel Spaß und bald auch viele Erfolge.“



Wir stellen vor: **Johan Rohlfing**

Mit unserem Neuzugang Johan Rohlfing, freuen sich unsere Teams über einen neuen und talentierten Spieler. Er stand uns im Interview mit unserem Abteilungsleiter Rede und Antwort.



Verein: „Johan, du bist frische 20 Jahre und eine ziemliche Frohnatur, was sollte man noch über dich wissen?“

Johan: „Beruflich bin ich dualer Student im Maschinenbau bei Airbus Helicopters und liebe es in meiner Freizeit Sport zu treiben und Freunde zu treffen. Neben dem Badminton treibt es mich immer wieder zum Windsurfen, Skifahren, Fußball und ins Fitnessstudio.“

Verein: „Klingt als brauchen wir uns keine Sorgen um deinen Fitnesszustand zu machen. Wie sehr gehört Badminton zu deinem Leben und welche Disziplinen liegen dir am Besten?“

Johan: „Badminton habe ich beim Tus Komet Arsten mit zehn Jahren begonnen und dort auch zuletzt gespielt. Mein Vater ist dort Abteilungsleiter und so kann man sich gut vorstellen, wie sehr ich im Badminton verwurzelt bin. Ich habe mir bereits als lizenzierte Schiedsrichter und Trainer weitere Kenntnisse angeeignet, die ich gerne im Verein einbringen werde. Ich freue mich auf dieses neue Kapitel hier bei euch.“

Verein: „Hast du Badminton als Leistungssport betrieben und was sind deine Ziele bei uns?“

Johan: „Ja das kann man wohl so unterschreiben. Ich war im Bremer Leistungskader und hatte mich in der Altersklasse U17 bis zu den Deutschen Meisterschaften im Einzel und Doppel gekämpft. Ich liebe den Wettkampf und die Herausforderung auf bessere Spieler zu treffen und mich mit ihnen zu messen! In Augsburg will ich mich nach oben arbeiten und mir einen Stammplatz im Regionalligateam erarbeiten. Die Trainingsbedingungen sind hier sehr gut und das will ich nutzen.“

Verein: „Wir freuen uns sehr, dass du bei uns bist und drücken dir die Daumen für deine weiteren Ziele.“



Bezirks-Meister in U22 und O30

Unsere Erwachsenen geben bezirksweit wieder Gas und holen Titel. Unser Regionalligist **Marco Pousada** holt im Doppel U22 den Bezirksmeistertitel von Schwaben und unser kommissarischer Abteilungsleiter **Kim Mayer** im Einzel O30.

Am 12.01.2019 schlugen wieder einige Postler beim höchsten Bezirksturnier Schwabens in ihrer Altersklasse auf und zeigten, dass sie auch in diesem Jahr um Titel mitkämpfen werden. Während unser Abteilungsleiter sich im Doppel mit **Benjamin Hofmann** (TV Dillingen) als Bayerischer Vorjahresmeister im Finale O30 geschlagen geben mussten, gewann **Marco** mit seinem Partner **Daniel Hornstein** (TSV Diedorf) das Finale in U22.

In der anschließenden Einzeldisziplin zeigte **Kim** abermals seine Comebackfähigkeiten und erkämpfte sich im Dreisatzfinalmatch gegen seinen Doppelpartner den O30 Titel und liefert die bereits gewohnte Kampfansage für die bald anstehende Bayerische Meisterschaft: „2017 - 2018 und 2019 - ich hol mir das Triple im Einzel und im Doppel!“.

Marco musste sich im Einzel-, wie auch im Mixedfinale gegen den stark aufspielenden **Steffen Kleinle** (TV Dillingen) geschlagen geben, ist mit dem Doppelerfolg aber auch sehr zufrieden.

Während weitere gestandene Postler wie **Dieter Schaab** und **Carmen Winter** das Turnier ohne Erfolg abschlossen, stach ein persönlicher Erfolg besonders hervor: **Sandra Hoch** zeigte, dass ihr intensives Training Früchte trägt und sie wirklich mitspielen kann. Sie ist der Beweis dafür, dass man beim Post SV auch als Erwachsener Anfänger gutes Badminton erlernen kann und wir sind uns sicher, dass sie noch von sich reden machen wird in den kommenden Jahren. „Die Atmosphäre im Training mit einem Trainer, der jedes Team voranbringt, ist in Augsburg für Erwachsene einmalig – das treibt mich an und macht mir riesen Spaß.“ so Sandra.



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



Florian
Brandhuber

Was ist Ju-Jutsu?

Übersetzen kann man Ju-Jutsu mit flexibler oder angepasste Kriegskunst. Diese Übersetzung umschreibt das wesentliche Prinzip dieser modernen Selbstverteidigungs-Sportart: mit angemessenen Mitteln sich selbst und auch andere Menschen im Falle eines Angriffs verteidigen. Die Techniken sind dabei zum einen effektiv, zum anderen aber auch nicht übertrieben. Gerade hierdurch eignet sich Ju-Jutsu besonders für Kinder, da sie im Training ein klares Konzept an die Hand bekommen an dem sie sich orientieren. So dürfen „Notfall-techniken“ nur im Falle eines Notfalls angewandt werden.

Ein Notfall definiert sich dabei über die drei Kriterien:

- 1) der Angreifer ist mindestens zwei Köpfe größer,
- 2) es ist Niemand da, der mit helfen kann (Erzieher, Pausenaufsicht, o.ä.) und
- 3) man hat Angst.

„Schulhoftechniken“ oder sogenannte Peergroup-Techniken dürfen dagegen auch bei „leichteren Angriffen“ angewandt werden. So ist es beispielsweise durchaus legitim, wenn man auf dem Pausenhof mit einem „Schwitzkasten“ angegriffen wird, ordentlich zu zwicken.

Kinder und Erwachsene bekommen im Training ein gewisses Spektrum an Techniken vermittelt, aus dem sie dann wie aus einem Baukastensystem für die jeweilige Situation passend auswählen können. Unverzichtbar ist es allerdings

die verschiedenen Techniken so oft zu üben, dass sie auch in einer Stress-Situation abgerufen werden können. Besser als sich effektiv zu verteidigen ist, gar nicht erst in eine gefährliche Situation zu geraten. Daher wird im Training auch das Bewusstsein für Gefahren geschärft. Ebenso wichtig ist es bei gefährlichen Situationen selbstbewusst aufzutreten und seine Stimme richtig einzusetzen.

Das Ju-Jutsu-Training wird von Florian Brandhuber als erfahrener Übungsleiter (Trainier B) und Wettkämpfer mit über 20 Jahren Erfahrung in Kampfsport und Selbstverteidigung geleitet. Beim Kindertraining wird Florian von der Übungsleiterin Lena Mährlein unterstützt. Beide versuchen gemeinsam die wilde Schar Kinder unter Kontrolle zu halten, und das ist keine einfache Aufgabe.



Kilian Kupke

Hallo und Grüß Gott liebe Handballfreunde!

Wieder ist ein Jahr zu Ende und wir haben es bei einem Essen Anfang Dezember Revue passieren lassen (Bild rechts).

Auch diesmal kamen die aktiven und auch die passiven Handballer zum Treffen. Es wurden die Aktivitäten des letzten Jahres durchgesprochen und auch Aussichten für das nächste Jahr gemacht.

Unter anderem wurde auch die Handball WM 2019 besprochen und kaum einer hat der Deutschen Mannschaft zugetraut das Sie den 4. Platz belegen.

Auch unsere Männer Mannschaft hat in dieser Saison einen guten Start hingelegt und hat sich mit Siegen belohnt. Mit Beginn der Rückrunde im neuen Jahr 2019 haben wir neue Trikots für die Mannschaft (siehe Bild oben).

Ich bedanke mich bei **Axel** für seine Bemühungen der Beschaffung und vor allem bei allen Sponsoren die die neuen Trikots erst ermöglichten.

Danken möchte ich auch **Dominik** für sein Engagement für die Mannschaft und auch ein Danke an die Vereinsführung für ihre Unterstützung des Handballsports.

Mit sportlichen Grüßen
Kilian
Abteilungsleiter Handball



Bernd
Zitzelsberger



Siegerehrung der Vereinsmeister 2018

Die Ehrung der Vereinsmeister 2018 des Post SV Augsburg im Schwimmen fand dieses Jahr im Pfarrsaal von Herz Jesu statt.

Vereinsmeisterin 2018 ist die Jugendleiterin der Schwimmabteilung, **Susanne Hummel** (Junioren, Jg. 1989) in einer Gesamtzeit von 02:26,31.

Vereinsmeister wurde der Abteilungsleiter der Schwimmabteilung, **Bernd Zitzelsberger** (Masters, Jg. 1970) mit 2:24,76. Addiert wurden hierfür jeweils die vier Zeiten, die in den Wettkämpfen 50 Meter Schmetterling, Rücken, Brust und Freistil erzielt wurden. Aber auch alle anderen Gewinner freuten sich sehr. Bernd Zitzelsberger: „Manche Kinder brachten ihre Pokale sogar ins Training mit und alle zeigen jetzt noch mehr Ehrgeiz beim Schwimmtraining. Auch unsere Wettkampfmannschaft wächst. So haben erst vor Kurzem zwei Schwimmtalente mit dem Training begonnen. Beide werden auch noch im Januar an Wettkämpfen teilnehmen.“



Medaillen und Pokale vor der Verleihung an ihre verdienten Gewinner
(Foto: Marcus Hein).

2019: Trainingslager und Kuhseeschwimmen

Die Vereinsmeisterschaft soll dieses Jahr an einem Sonntagnachmittag im Plärrerbad stattfinden, am 31. März 2019. Das beliebte Adventschwimmen wird wie bisher im Herbst stattfinden. Fest eingeplant ist auch nach langjähriger Unterbrechung schon das Kuhseeschwimmen als Breitensportveranstaltung im Sommer. Die Nachfrage nach unseren Anfängerschwimmkursen ist nach wie vor hoch. In wenigen Wochen werden wir neue Kinder aufnehmen können. Allerdings stoßen wir beim Kinderschwimmen, das sich an die Anfängerkurse anschließt, zumindest im Plärrerbad bereits an Kapazitätsgrenzen.

Eine Lösung wird derzeit gesucht. Mittelfristig lässt sich das Problem aber nur lösen, wenn schnell mit dem Bau des von 20 Vereinen geforderten 50-Meter-Hallenbades mit mehreren Lehrschwimmbecken und Sprunganlage in Augsburg begonnen wird. Dort könnte und sollte auch noch ein Kinderplanschbecken für die Wassergewöhnung und ein (Außen-)Familienbecken entstehen, sowie eine große Liegewiese. Ansonsten wird sich die Situation, nicht nur für die Vereine, sondern auch für die Schulen und die Öffentlichkeit noch deutlich verschärfen, wenn eines der nächsten Hallenbäder wegen anstehender Sanierung für mehrere Jahre geschlossen wird, bevor ein neues Bad zur Verfügung steht.



Traditionell beschenkt der Nikolaus mit Knecht Rupprecht Kinder und Erwachsene nach der Vereinsmeisterschaft

Deutsche Kurzbahnmeisterschaft der Masters in Hannover

1.000 Athleten von 264 Vereinen aus ganz Deutschland waren am ersten Dezemberwochenende nach Hannover gereist. Aus Augsburg hatten sich neun Schwimmer auf den Weg gemacht, darunter auch unser Abteilungsleiter Bernd Zitzelsberger (AK 45).

Dieser konnte bei seiner ersten Teilnahme an Deutschen Meisterschaften über 50 Meter Brust einen großen persönlichen Erfolg verbuchen: Zunächst gewann er unerwartet mit einem Start-Ziel-Sieg souverän in neuer persönlicher Jahresbestzeit von 36,54 Sekunden seinen Lauf.

Dafür gab es 574 Punkte in der DSV Masters Tabelle. Gegenüber seiner persönlichen Bestzeit vom November in Kempten konnte er sich um fast eine ganze Sekunde steigern. Am Ende war es dann sogar der 13. Platz. Dabei hatte er zahlreiche, jüngere Konkurrenten, in der für ihn als 48-jährigen ungünstigen Altersklasse der 45- bis 49-jährigen hinter sich gelassen.

Mit einer Platzierung unter den besten 15 seiner Altersklasse in Deutschland hatte er bei den Deutschen Kurzbahnmeisterschaften der Masters selbst nicht gerechnet.



Seinen Sportkameraden vom SV Augsburg, **Andreas Kornes** und **Matthias Schwab**, die im selben Wettkampf mit herausragenden Leistungen jeweils die Goldmedaille in ihrer Altersklasse gewannen, gratulierte er von Herzen zu ihrem Erfolg.

Der freundschaftlich-kameradschaftliche Umgang nicht nur zwischen den Augsburger Sportlern, sondern insgesamt, war auch bei dieser Sportveranstaltung sehr positiv. Das große Stadionbad in Hannover war mit dem Wettkampf dieser Größenordnung jedoch deutlich

über der Kapazitätsgrenze - so waren beispielsweise schon frühmorgens alle Umkleiden voll belegt. Die SGS Hannover aber durch gute Organisation und große Freundlichkeit überzeugt.

Zitzelsberger wollte dieses Jahr eigentlich wieder an Bayerischen und Deutschen Meisterschaften teilnehmen, sowie erstmals an der Weltmeisterschaft.

Diese Pläne muss er wegen einer Verletzung am Knie aber auf Eis legen, die er sich Anfang des Jahres zugezogen hat.



1. Internationaler Lechtal Cup:

Dreifach-Erfolg für Susanne Hummel

Ein kleines Team unserer Wettkampfmannschaft startete am 19./20. Januar 2019 beim 1. Internationalen Lechtal Cup in Kaufering: **Susanne, Dominik, Leonard** und **Svetoslav**. Verletzungsbedingt konnte unser Abteilungsleiter leider nicht mitfahren. Eigentlich wollte er dort selbst starten, war jedoch Anfang Januar so unglücklich ausgerutscht, dass er sich am Knie verletzt hat und jetzt mehrere Monate Trainings- und Wettkampfpause einlegen muss. Mit dabei waren als Kampfrichter **Uschi Buchner, Karen Beckert** und **Fritz Hennig** (Bild unten rechts).

Ansonsten unterrichtet Uschi unsere Jüngsten seit Jahren im Anfängerschwimmkurs, Karen und Fritz trainieren die Kinder bzw. die Wettkampfmannschaft am Montag im Spickelbad, am Mittwoch im Plärrerbad bzw. am Donnerstag im Gögginger Hallenbad.

Für **Svetoslav Zimbelmann** (Bild rechts) war es sein erster Wettkampf. Er hatte vor wenigen Monaten seinen 10. Geburtstag und gehört der Wettkampfmannschaft erst seit wenigen Wochen an. Etwa im selben Alter hatte übrigens unser derzeitiger Abteilungsleiter Bernd Zitzelsberger mit dem Wettkampfsport im Post SV Augsburg begonnen. Enorm stark waren die gleichaltrigen Konkurrenten von Svetoslav aus Friedberg, München, Kaufering und Österreich. So erreichte er einen 7. und einen 9. Platz. Wie heißt es so schön: „Aller Anfang ist schwer!“ In diesem Sinne wünschen wir Svetoslav ganz viel Erfolg für seine nächsten Wettkämpfe und vor allem: Weiterhin viel Freude, Einsatz und Spaß beim Training und den kommenden Wettkämpfen.

Dominik Koch erreichte gegen starke Konkurrenz einen 6. und einen 7. Platz, **Leonard Kerner** konnte über 50 m Brust den 4. Platz erreichen, sowie einen 8., 9. und 10. Platz. Es war sein erster Wettkampf über die harte Strecke 200 m Brust, wo er mit seiner Zeit unter der magischen Grenze von vier Minuten blieb.





Susanne Hummel konnte einen Dreifach-Erfolg feiern: Obwohl sie über die harte und auch taktisch anspruchsvolle 200-m-Brust-Strecke die 3-Minuten-Grenze knapp verfehlte, reichte es zum 1. Platz. Dasselbe gelang ihr über 200 m Lagen. Im Vorlauf über 50 m Brust wurde sie noch erste. Leider konnte sie diesen Platz in der offenen Wertung des Endlaufs nicht verteidigen, obwohl sie sich nochmals mehrere Zehntel steigern konnte.



Einladung zur Jahreshauptversammlung Abteilung Schwimmen

Datum: **Dienstag, 26. Februar 2019**

Beginn: **19:00 Uhr**

Ort: Sport- & Gesundheitszentrum (Raum S1.1)
Max-Josef-Metzger-Str. 5 | 86157 Augsburg

Tagesordnung:

1. Eröffnung und Begrüßung
2. Genehmigung der Tagesordnung
3. Bericht des Abteilungsleiters
4. Bericht des sportlichen Leiters
5. Bericht des Kassiers
6. Aussprache zu den Berichten
7. Wahl der Delegierten und Ersatzdelegierten
8. Anträge
9. Verschiedenes
Aus-/ Fortbildung: DRSA, Kampfrichter,
Trainerassistent, Trainer B/C,...
Erste-Hilfe-Kurs
Abteilungs-/Sonderbeiträge
Startgelder
Trainingslager 2019

Anträge zu TOP 8 sind bis spätestens 08.02.18 schriftlich oder per E-Mail: bernd.zitzelsberger@postsv.de beim Abteilungsvorstand einzureichen.

Ich freue mich auf zahlreiche Teilnahme!
Im Original gezeichnet

Bernd Zitzelsberger
Abteilungsleiter Schwimmen

Die Ergebnisse:

Dominik Koch - 2006

- | | |
|-------------------------------|----------|
| 6. Platz über 50m Brust in | 00:52,68 |
| 7. Platz über 50m Freistil in | 00:37,12 |

Leonard Kerner - 2007

- | | |
|------------------------------|----------|
| 9. Platz über 200m Brust in | 03:59,88 |
| 10. Platz über 100m Brust in | 01:50,68 |
| 4. Platz über 50m Brust | 00:52,25 |
| 8. Platz über 50m Freistil | 00:51,74 |

Susanne Hummel - 1999

- | | |
|--------------------------------|----------|
| 1. Platz über 200m Brust in | 03:05,56 |
| 2. Platz über 100m Freistil in | 01:09,14 |
| 2. Platz über 200m Freistil in | 02:35,75 |
| 1. Platz über 50m Brust in | 00:38,05 |
| 1. Platz über 200m Lagen in | 02:52,29 |
| 4. Platz über 50m Brust in | 00:37,71 |
| 2. Platz über 50m Freistil | 00:31,77 |

Svetoslav Zimbelmann - 2008

- | | |
|-------------------------------|----------|
| 7. Platz über 50m Brust in | 01:05,09 |
| 9. Platz über 50m Freistil in | 00:55,07 |



Reinhold Berger

Postler dominieren das 1. Kreisranglistenturnier in Mering

Am zweiten Sonntag des neuen Jahres fand in Mering die 1. Kreisrangliste der Jugend, Schüler A und B statt. Insgesamt sechs Teilnehmer schickte der Post SV ins Rennen, wobei wir in jeder männlichen Konkurrenz vertreten waren. Die Ausbeute mit drei ersten Plätzen von **Kai Wenzel** (Jugend), **Elias Wiedemeyer** (Schüler A) und **Fabian Wiedemeyer** (Schüler B) an diesem Tag war grandios.

In der Schüler B-Konkurrenz gingen Fabian und Leo, der eigentlich noch Schüler C spielen kann, an den Start. Bei insgesamt 9 Teilnehmern wurde nach dem System Jeder gegen Jeden gespielt. Leo schlug sich an diesem Tag achtbar und konnte in einigen Spielen gut mithalten. Gelegentlich fehlte ihm der Mut, in aussichtsreichen Situationen auch mal selbst den Punkt zu erzielen. Leider konnte er kein Spiel für sich entscheiden, dafür aber eine Menge Erfahrungen sammeln, die er in seinen noch sehr jungen Jahren in Zukunft gut gebrauchen kann.

Bei Fabi hingegen lief es an diesem Tag wie am Schnürchen. Die Vorzeichen standen anfangs allerdings nicht gut. Er schlug sich die Woche mit ein paar gesundheitlichen Problemen herum und konnte nicht gewohnt trainieren. Doch am Turniertag war er fit und spielte sich von Spiel zu Spiel in das Turnier hinein. Am Ende stand eine makellose Bilanz von 7:0 Spielen auf seinem Konto. Einzig die Spieler Feldbaum vom TSV Göggingen und Pötter vom TSV Bobingen zwangen Fabi an den Rand einer Niederlage. Doch in den Entscheidungssätzen konnte Fabi kühlen Kopf bewahren und siegen.

Sein Bruder Elias und Marcel starteten bei den Schüler A. In die-



ser Konkurrenz wurde zunächst 2 Gruppen gespielt, wobei die Erstplatzierten in einer Endrundengruppe den Sieger unter sich ausmachten. Elias startete in seiner 5er Gruppe wie das schnellste Postauto und gewann alle Einzel. Auch Marcel erwischte einen sehr guten Tag und konnte in seiner 6er Gruppe mit einer 5:1 Bilanz in die Endrunde der Bestplatzierten einziehen. Elias spielte konzentriert weiter, konnte seine tolle Form halten und gewann auch in der Endrunde alle Einzel. Als einziger ungeschlagener Spieler gewann Elias somit die Kreisrangliste der Schüler A. Marcel musste sich in der Endrunde dreimal geschlagen geben und belegte letztlich den 4. Platz. Aber auch seine Leistung ist sehr hoch einzustufen, denn so gut war er noch nie in einem Turnier. Und wenn man genauer hinschaut, war für ihn viel mehr drin gewesen. Von vier sieglosen Spielen verlor Marcel drei Spiele denkbar knapp im Fünften mit zwei Punkten Unterschied. Schade!

Bei den Jungen lief Kai für den Post SV auf das Parkett. Auch er zeigte im Turnierverlauf eine stetig ansteigende Leistung. Am Ende konnte er mit Hilfe des besseren Satzverhältnisses die 1. Kreisrangliste für sich entscheiden. Zunächst wurde in der Vorrunde in Gruppen gespielt. Kai begann nicht wie gewohnt druckvoll und verlor nach seinem Auftaktsieg gegen Stein-

hart von Kissing. Mit dieser Niederlage zog Kai dann am Ende in die Hauptrunde der Bestplatzierten (1-8) ein, wobei er diese Niederlage mitnahm. Kai stand mit dem Rücken zur Wand, denn eine weitere Niederlage konnte er sich nicht leisten. Los ging es gleich gegen den Topfavoriten Galbas von Kissing und angestachelt von der Niederlage aus der Vorrunde biss sich Kai förmlich in dieses Spiel hinein. Verdient rang er Galbas in drei knappen Sätzen nieder. Ein konzentriertes Spiel von Kai mit tollen Punkten auf beiden Seiten.

Das zweite Einzel konnte Kai auch mit 3:1 gewinnen. Im letzten Spiel des Tages ging es gegen Hokscho von Kissing, mit dem er noch eine Rechnung offen hatte. Bei der letzten Bezirksrangliste muss sich Kai in fünf Sätzen geschlagen geben. Dies sollte im neuen Jahr nun anders werden. Kai siegte deutlich mit 3:0 und entschied dank des besten Satzverhältnisses die 1. Kreisrangliste für sich. Auch wenn der Sieg am Ende in Ordnung geht, muss festgehalten werden, dass Kai spielerisch noch viel Luft nach oben hatte.

Damit reisen wir mit Kai und die Brüder Elias und Fabian am 03. Februar zur 1. Bezirksrangliste nach Königsbrunn. Nach diesem erfolgreichen Sonntag heißt es nun schnell den Blick nach vorn richten und konzentriert die Trainingseinheiten als Vorbereitung nutzen.



2. Platz beim Kreispokalfinale in Bobingen

Am dritten Sonntag des neuen Jahres wurde der Kreispokalsieger der Jugendmannschaften in Bobingen ausgespielt. Für dieses Final Four-Turnier qualifizierte sich auch unsere 2. Jugendmannschaft, die am Ende einen tollen 2. Platz errang.

Vor Turnierbeginn wurden die Halbfinalbegegnungen ausgelost. Los ging es für Dominik, Mark und Elias gegen den TSV Königsbrunn II. Während Domi sein erstes Einzel souverän mit 3:1 gewann, musste Mark am Nachbartisch dem Gegner mit 0:3 Sätzen zum Sieg gratulieren.

Im dritten Einzel lag Elias gegen Langenhammer nach nervösem Beginn schnell mit 0:2 Sätzen zurück, doch er kämpfte sich in das

Spiel hinein und erzielte mit einer taktischen verbesserten Leistung den Satzausgleich. Im Entscheidungssatz konnte Elias noch eine Schippe draufsetzen und gewann schließlich mit 11:7.

Mit einer 2:1 Führung ging es in das Doppel, dass Domi und Mark mit 1:3 verloren. In den anschließenden Einzeln konnten Elias und Domi ihre gute Form in den Einzeln fortsetzen. Sie gewannen ihre Spiele deutlich. Somit stand ein verdienter 4:2 Halbfinalsieg und der Einzug ins Endspiel fest.

Im Finale warteten die starken Jungs vom TSV Bobingen, die im 2. Halbfinalspiel die 2. Jugendmannschaft von Kissing mit 4:0 von den Platten fegten. In bewährter Aufstellung ging es los mit Domi und Mark. In beiden Einzeln ging es in allen Sätzen zwar sehr eng zu, doch am

Ende behielten die Bobinger die Oberhand.

Im anschließenden dritten Einzel leistete auch Elias seinem Gegner harte Gegenwehr. Auch wenn die Sätze stets eng waren, konnte Elias die dritte Niederlage dieses Spiel nicht verhindern, so dass die Bobinger mit 3:0 Spielen ins Doppel gingen.

Domi und Mark kämpften erbittert, holten sich auch den ersten Satz. Doch dann kamen die Bobinger immer besser ins Spiel und gewannen am Ende mit 3:1.

Ein bisschen mehr Mut und das Quäntchen Glück fehlte in manchen Spielsituationen, dann wäre sicher mehr drin gewesen. Letztlich mussten wir den Bobingern verdientermaßen zum Turniersieg gratulieren.

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



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