



Vereinsmagazin

des Post SV Augsburg e.V.



Wir fördern Talente: Aktionstag in der Grundschule Hammerschmiede



Qualitätsoffensive

42,7% beurteilen den Fitnessbereich mit sehr gut - 47,2% gut
[Seite 91](#)

Kindersportschule KISS

Wir starten am 11.09. wieder und dann sogar an 2 Jahre
[Seite 103](#)

Kursplan zum 02.09.2019

Die Mitglieder hatten neue Ideen - die wir gerne aufnehmen
[Seite 92](#)

Aus den Abteilungen

Alpine, Handball, Schwimmen, Tischtennis
[Seite 98 bis 107](#)

Werte Postsportlerinnen
und Postsportler,
liebe Leserinnen und Leser,
sehr geehrte Damen und Herren,

wie die Zeit vergeht: Am 29.09.2019 werden wir schon wieder unseren 1. Geburtstag in myPSA feiern. Am Tag des Sheridan-Laufs, der übrigens direkt an unserem Haus vorbeiführen wird und wir sogar eine Getränkestation haben werden, planen wir, mit unseren Mitgliedern, Freunden und Familien zum frühen Abend hin, ein wenig zu feiern.

Wir werden bis dahin garantiert unser 400. Fitness-Mitglied oder vielleicht das 1.200 Vereinsmitglied begrüßen dürfen. Darüber hinaus können wir uns auch über unsere umweltfreundlichen Erträge unserer Photovoltaikanlage freuen:

Zeitbereich	Juli 2019
Gesamtertrag	13.536,02 kWh
CO2 Minderung	8.789,6 kg

Zeitbereich	Juni 2019
Gesamtertrag	14.733,79 kWh
CO2 Minderung	9.567,4 kg

Zeitbereich	Mai 2019
Gesamtertrag	11.036,7 kWh
CO2 Minderung	7.166,7 kg

Zeitbereich	April 2019
Gesamtertrag	10.568,55 kWh
CO2 Minderung	6.862,7 kg

Ein großer Erfolg für uns war auch der auf Seite 89 beschriebene Digital Day, der in Zusammenarbeit mit dem vmm wirtschaftsverlag und Kommdirekt, rund 190 Top-Entscheider der Region ins myPSA brachte.

Um uns kontinuierlich und im Sinne des Gesundheitssports weiterzuentwickeln, haben wir seit Anfang des Jahres eine Qualitätsoffensive gestartet und dazu knapp 380 Mitglieder des Gesundheitssport befragt. Bereits rund 12% Rückläufer haben wir schon erhalten, sodass wir heute nicht nur über positive Tendenzen, sondern schon über tatsächliche Ergebnisse auf der Seite 91 informieren können.

Untermuert werden diese Resultate durch unsere hohe Wachstumsquote und ebenso wie durch eine geringe Fluktuationsrate.

Am Freitag, 27.09.2019, findet anlässlich des 100. Geburtstags der Schiedsrichtervereinigung (BFV) eine Blutspende-Aktion statt. An diesem Tag werden von 13.00 Uhr bis 18.00 Uhr mindestens 100 freiwillige Blutspender erwartet. Das Blutspende-Mobil hat 7 Liegen und wird auf unserem Außenparkplatz positioniert.

Schon einen Tag nach unserem 1. Geburtstag veranstalten wir eine Schnupperwoche im Groupfitness. Kostenfrei und ohne Verpflichtung können Sie oder Ihre Freunde und Bekannte unser komplettes Kursangebot testen. Nur Sportzeug und gute Laune sind erforderlich.

Sofern der Aufruf eine noch größere Anzahl an Blutspender motivieren

sollte, werden wir in unseren Raum „Innovation“ (UG) zusätzlich weitere 7 Liegen platzieren.

Leider muss ich auch von einem herben Rückschlag berichten. Bei den erheblichen Regenfällen im Mai, gepaart mit einigen unglücklichen Umständen, lief uns leider eine große Menge Wasser in unsere Kindersporträume im UG, so dass der vorläufige Schaden sich sehr wahrscheinlich im 6-stelligen Bereich bewegen dürfte und für eine pünktliche Eröffnung unserer Kindergroßtagespflege improvisiert werden muss.

Aufgrund neuester Erkenntnisse überlegen wir gerade bereits verworfenes Projekt „eSports“ nochmals zu überdenken.

GAMING & eSPORTS
Die Welt des elektronischen Spielens.

GAMING – VOM NISCHENPRODUKT ZUM MASSENPHÄNOMEN
Deutschland entwickelt sich zum Land der Gamer: Fast jeder Zweite hierzulande spielt mittlerweile zumindest gelegentlich an der Konsole oder am Computer – entweder gemeinsam mit Freunden oder auch alleine. Gaming ist somit auf dem besten Weg aus der Nische zum Massenphänomen. Gängig geföhrt nicht mehr nur Kinder und Jugendliche zum Controller. Das Durchschnittsalter der Nutzer nimmt konstant zu und liegt mittlerweile bei rund 36 Jahren. Und anders, als viele vielleicht glauben, ist Gaming keine Männerangelegenheit – im Gegenteil: Schon heute ist fast die Hälfte der Spielerschaft weiblich.

COMPUTER- UND VIDEOSPIELE ALS WELTWEITES ZUKUNFTSMEDIUM
Der Gaming-Markt entwickelt sich so dynamisch wie kaum ein anderer im Mediensektor und hat längst zu den etablierten Märkten in Kultur- und Kreativbereich (wie z. B. der Musik-Industrie und dem Buchhandel) aufgeschlossen – und ein Ende des starken Wachstums ist nicht in Sicht.

eSPORTS – WAS BEDEUTET DAS?
– Millionen Spieler weltweit
– Wettkämpfe in ausverkauften Arenen, Stadien und Hallen
– achtstellige Preisgelder
– wachsendes mediales Interesse
– eine ständig wachsende Zahl an Profis, Fans sowie Sponsoren
Unter eSports versteht man Wettkämpfe, bei denen Menschen sich in einem Video- oder Computerspiel miteinander messen – entweder im Eins-gegen-Eins oder in Teams. Daspekt wird nach festen Regeln.
Der BFV konzentriert sich auf die Sportsimulation FIFA.

SPORT-SIMULATIONEN
Ziel von Sportsimulationen ist es, die jeweilige Sportart so detailliert wie möglich nachzubilden. In diesem Genre trainieren ein oder mehrere eSportler ihre Fähigkeiten im Spiel und messen sich in Einzel- oder Team-Wettkämpfen.
populäre Beispiele:
FIFA, NBA 2K, Sondernfall: Rocket League (Fußball als zweitgrößter „sportlicher“ eSport nach FIFA)

DIE ELEKTRONISCHE SPIEL-INDUSTRIE BOOMT
Finanzwelt schreibt der deutsche Gaming-Markt eine tolle Zukunftschichte: Mit Videospielen sowie der dazugehörigen Hardware macht die Branche in Deutschland 2017 einen Umsatz von mehr als drei Milliarden Euro.

WUSSTEN SIE SCHON ...
Das erfolgreichste Computer- und Videospiel 2017 in Deutschland: „FIFA 18“

„DOSB vs. eSports: Der Massensport, der keiner sein darf“

„Weltweit boomt die eSports-Branche, doch in Deutschland sträuben sich Politik und der Deutsche Olympische Sportbund gegen die Anerkennung des kompetitiven Gamings als Sport. eSports-Verbände reagieren mit Unverständnis, sind sich aber dennoch sicher: Ob als offizieller Sport oder nicht - eSports ist unaufhaltsam.“

Der BFV schreibt: „AUSBLICK eFOOTBALL - Vereinsförderung:“

„Damit eFootball in den Vereinsalltag übernommen werden kann, ist es notwendig, möglichst alle Vereinsmitglieder - vom Vorstand bis zum jüngsten Mitglied über das neue Engagement zu informieren.“

Ist eSport nun ein Risiko oder eher eine Chance? Die Antwort auf diese Frage wird sicherlich noch etwas Zeit beanspruchen.

Bis demnächst ...
Ihr Heinz Krötz

Heinz Krötz



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.

Öffnungszeiten

Montag bis Sonntag | 10.00 Uhr bis

Kontakt

Mail bistro@postsv.de

Tel. 0821 / 443344

Das KLASSER-Team

**Unser „Geheimtipp“
für alle Mitglieder in
den Sommermonaten!**

Im myPSA-Bistro gibt es eine hausgemachte Tellerstulz mit Semmel oder Breze und gratis ein Kellbier oder alkoholfreies Bier dazu.
Das ganze für € 6,00 !!!!





Kurse von A-Z

Vereinssport

- Badminton

- Schwimmen

- u.v.m.

Kinder-

- sportschule

- betreuung

- tagespflege

Fitness

Wellness

Gastronomie

Onlinekurse

Post SV Augsburg

Max-Josef-Metzger-Str. 5

86157 Augsburg

T 0821 40 40 40



Ihr leistungsstarker Partner



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



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

vmm wirtschaftsverlag und Kommdirekt beim Post SV

Auszug von Iris Zeilinhofer
- kompletter Bericht unter
<https://www.b4bschwaben.de/>

Der Digital Day 2019: So digital ist Bayr-Schwaben

Bayerisch-Schwaben steckt mitten in der digitalen Transformation. So sollte es zumindest überall sein. Wo die Region schon top aufgestellt ist, an welchen Themen fieberhaft gearbeitet wird und wer die nächsten Trends setzt, war Thema des Digital Day am 4. Juli.

Das neue Top-Event der Region wurde dieses Jahr erstmals überhaupt durchgeführt. Dafür kooperierte der vmm wirtschaftsverlag mit Kommdirekt. Die Digitalmarketing-Veranstaltungen richtete sich an die Top-Entscheider der Region. Rund 190 Gästen wohnten der Premiere im myPSA, dem Sport- und Gesundheitszentrum des Post SV im Sheridan Park, bei.

180 Grad Wende - so drastisch kann die Transformation sein

Wie absurd der Wandel eines Geschäftsmodells zu Anfang klingen kann, demonstrierte Keynote Speaker Mirko Ross, CEO digital worx GmbH. Er setzte die ersten Impulse des Tages mit Hilfe einer Fliege. Genauer gesagt, mit der Fliege Erika und wie sie die Transformation bei einem deutschen Biozid-Hersteller auslöste. Dieser entschied sich von Insekten-Vernichtung auf Insekten-Schutz umzustellen. 2011 klang das verrückt, 2019 liegt er mitten im Trend und richtet sein Unternehmen Schritt für Schritt neu aus. Um auf dem Zukunftsmarkt zu bestehen, stellte der Geschäftsführer sein ganzes Unternehmen in Frage und drehte die Ausrichtung um 180 Grad.

Ohne Visionen kein Erfolg

„Es ist eine große Leistung, diesen Perspektiven-Wechsel hinzukriegen“, betonte Ross. Dafür muss sich ein Unternehmen für Ideen, gerade von außen, öffnen. Die Innovationen zwingen uns zu einem Wandel, sonst könne man als Unternehmen nicht bestehen. „Wenn Sie keine Visionen haben, können Sie als Unternehmer keinen Erfolg



Bernd Arnhold, Lutz Herkenrath und Andres Santiago.
Foto: Iris Zeilinhofer/B4B WIRTSCHAFTSLEBEN SCHWABEN

haben“, verdeutlichte er. Dafür brauche es Mut, Kraft zur Durchsetzung und die Einsicht, keinen schnellen „Return of Invest“ erwarten zu dürfen. Den Schritt zu gehen, sei aber unvermeidbar. „Sonst werden Sie in der digitalen Economy keine Chance haben.“

Wandel macht Angst

Wandel war auch das Thema von Schauspieler und Coach Lutz Herkenrath. Wandel, das sei für Kleinkinder etwas ganz Natürliches. Es bedeutet mehr Autonomie. Erwachsene haben oft den Eindruck, schon alles zu haben und dürfen. Warum also etwas ändern? Veränderung wird oft negativ assoziiert, da sie oft aus Zwang heraus geschieht. Das ging auch ihm so. Als Theater-Schauspieler sei für ihn der Gang zum Fernsehen mit Prostitution gleichzusetzen gewesen. Doch er war jung, er brauchte das Geld, erklärte er. Heute sei er sehr froh darüber, sich hierhin gewandelt zu haben.

Digital Transformation: Es brennt

Herkenrath verglich das Ganze mit einem Pferd in seiner Box. Für dieses ist das der sicherste Ort. Selbst wenn der Stall brennt, wird sich das Pferd nur dann raus bewegen, wenn man ihm gut und lange zuredet. Das sei mit Mitarbeitern ähnlich. Nur weil es schon brennt, heißt das nicht, dass sich alle auf den Weg zur Digitale Transformation machen, wenn sie nicht angeleitet werden. Das liege auch

daran, dass 96 Prozent der Entscheidungen emotional getroffen werden, nicht rational. Wie kann es dennoch gelingen? Dazu formulierte Herkenrath vier wichtige Kriterien: Überschaubare Ziele vorlegen, Hinfallen und Straucheln erlauben und erwarten, eine lügenfreie Atmosphäre schaffen und erkennen, wo Widerstände sind. (...)

#tresenthesen - Digitales Marketing im Fokus

Kathrin Buchenroth (vmm wirtschaftsverlag), Barbara Arnhold (Kommdirekt), Alexander Geißenberger (xpose360), Kathrin Lampe (creationell), Stephan Nägele (LocalPerformance), Daniel Jall (Sportbrain) und Harald Zickhard (ZUP!) läuteten mit den #tresenthesen den letzten Programmpunkt ein. Die Experten für Digitales Marketing stellen sich bei einem Bier den Fragen der Leser von B4BSCHWABEN.de: Wo liegen die Trends 2019? Welches Tool macht für welches Unternehmen Sinn? Brauche ich Social Media? Die Referenten erläuterten in einer angeregten Diskussion ihre Standpunkte und gaben den Gästen so einen guten Eindruck in das komplexe Thema Digitales Marketing. In zwei Punkten waren sich alle einig: Trends ändern sich kontinuierlich. Eine Maßnahme allein reicht nicht, es braucht eine komplette Strategie. (...)

Vielen Dank, dass wir Gastgeber sein durften!



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)
Rudolf Reisch (V),
Fabian Krötz (V),
(V=Vizepräsidenten)

Geschäftsstelle

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

Redaktionsschluss

für die Ausgabe (5),
Oktober 2019, ist der
Freitag, 04.10.2019.

Redaktion

Frank Bregulla
Sophia Patte

Verantwortlich für die Anzeigen

Heinz Krötz
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

1.124 davon
299 Jugendliche
394 Gesundheitssport

Stand: 01.08.2019

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

Werte Sportfreunde,

wie im Editorial angekündigt, hier die ersten globalen Ergebnisse unserer Mitgliederabfrage:

Auf die Frage „Wie sind Sie auf myPSA aufmerksam geworden?“ antworteten:

35,3% über das Gebäude
23,5% auf Empfehlung

Wie wurden unsere Mitarbeiter beurteilt?

36,8% sehr gut
43,9% gut
18,3% befriedigend

Wie wurde unser Fitness- und Trainingsbereich beurteilt?

42,7% sehr gut
47,2% gut
8,8 % befriedigend

Wie wurde unser Wellnessbereich beurteilt?

35,8% sehr gut
47,2% gut
16,8% befriedigend

Auf die Frage „Würden sie sich wieder für den Post SV (myPSA) entscheiden“ antworteten:

62,6% Auf jeden Fall
31,2% wahrscheinlich
6,1% eventuell

Auf die Frage „Würden sie den Post SV (myPSA) ihren Freunden und Bekannten weiterempfehlen“ antworteten:

62,4% Auf jeden Fall
12,6% wahrscheinlich
24,8% eventuell

Besonders gut bewertet wurde:

Qualität und Ausstattung der großen Sporthalle, Wasserspender, Öffnungszeiten, Bistro, Fitness-Lounge, Fitnessbereich ist nicht überfüllt, neue Geräte, familiäres Ambiente, Lage, Tiefgarage, helle, großzügigen Sport- und Umkleideräume

Nicht gut bewertet wurde:

Ausfälle bei den Geräten, viele Kunden reinigen die Geräte nicht, der Ruhebereich Sauna ist zu dun-

kel zum Lesen, bei Ausfall von Kursen z.B. bei Krankheit, besser informieren, nicht alle Geräte mit Armband einstellbar, fehlende Ablage für Duschmittel (wurden am 01.08.2019 angebracht).

5 € Bistroguthaben

Das Guthaben sollte nicht nach jedem Monat verfallen (verfällt auch nicht), es sollte kontrollierbar sein (ist es an der Rezeption und im Bistro), keine Preise im Internet oder auf der Speisekarte - stimmt noch.

Verbesserungsvorschläge:

Mehr Kurse wie Bodyfit, Pilates zu Hauptzeiten 18 Uhr. mehr Feste machen (Grillfest), Bildschirmschrift zu klein, Öffnungszeiten des Wellnessbereiches im Sommer auf 22.30 oder 23 Uhr ausweiten, Newsticker auf der Website mit aktuellen Informationen.

Werte Mitglieder, Sie sehen bereits an einigen Antworten, dass wir ständig bemüht sind, uns positiv und in Ihrem Sinne weiterzuentwickeln.

B4B WIRTSCHAFTSLEBEN
SCHWABEN

REGIONAL
UND
RELEVANT.



Tag	Uhrzeit	Kurs	Raum
Montag	09:00 - 10:00	Fit + 50	OG Kreation
	18:15 - 19:00	Dance Workout	OG Dynamik
	19:00 - 19:45	Bauch-Beine-Po	OG Dynamik
	20:00 - 21:00	Pilates	OG Dynamik
Dienstag	09:00 - 10:00	Pilates	OG Inspiration
	10:00 - 11:00	Bodystyling	OG Inspiration
	17:30 - 18:30	After Work Fitness	OG Kreation
	18:30 - 19:00	Bauch Workout	OG Kreation
	19:15 - 20:00	TRX Schlingentraining	UG Innovation
Mittwoch	10:00 - 10:30	TRX Schlingentraining	UG Innovation
	10:30 - 11:00	TRX Yoga	UG Dynamik
	17:00 - 17:30	Bauch Workout	OG Dynamik
	17:30 - 18:30	Step Workout	OG Dynamik
	18:30 - 19:30	Yoga	OG Kragler S1
	19:45 - 20:45	Power Walking	Sheridan Outdoor
	19:00 - 19:45	Functional Workout	UG Innovation
Donnerstag	16:00 - 17:00	Vitaler Rücken	OG Kreation
	17:00 - 17:30	Faszientraining	OG Kreation
	17:45 - 18:15	TRX Schlingentraining	UG Innovation
	18:15 - 18:45	TRX Yoga	UG Innovation
	19:00 - 20:00	Bodyfit	OG Motivation
	20:00 - 20:30	Faszientraining	OG Kragler S1
Freitag	09:00 - 10:00	Wirbelsäulengymnastik	OG Kreation
	10:00 - 11:00	Fatburner	OG Kreation
	16:30 - 17:30	Zumba für Kinder	OG Inspiration
	17:30 - 18:30	After Work Fitness	OG Kragler S1
	17:30 - 18:30	Zumba für Erwachsene	OG Inspiration
Samstag	10:00 - 11:00	Bodyforming	OG Kreation
Sonntag	17:00 - 18:00	Bauch-Beine-Po	OG Inspiration
	18:30 - 19:00	HIIT (Intervalltraining) mit Nico	OG Kreation

... in jedem Alter... All das und ein motiviertes Trainerteam warten auf dich

Möchtest du mit einem durchtrainierten Körper in die heißen Sommertage am See starten, abnehmen und fit werden oder die Ausdauer für den nächsten Marathon trainieren?

Dann ist das MyPSA-Studio genau das richtige für dich, denn wir bieten dir mit unseren ausgebildeten Trainern und Computergestützten Trainingsgeräten die besten Voraussetzungen deine persönlichen Ziele zu erreichen.

Damit du stets neue Reize in deinem Training setzen kannst und Erfolge zu verzeichnen hast, passen wir – deine Trainer – dir deinen persönlichen Trainingsplan immer wieder an.

Weil es bekanntlich zusammen mehr Spaß macht, stehen dir verschiedenste Kurse zur Verfügung. Und Ja – kostenlos für dich als Mitglied.

In den Kursen von A wie Afterwork-out über T wie TRX-Yoga bis hin zu Z wie Zumba kannst du dich jeden Tag in einem anderen Kurs verausgaben oder entspannen.



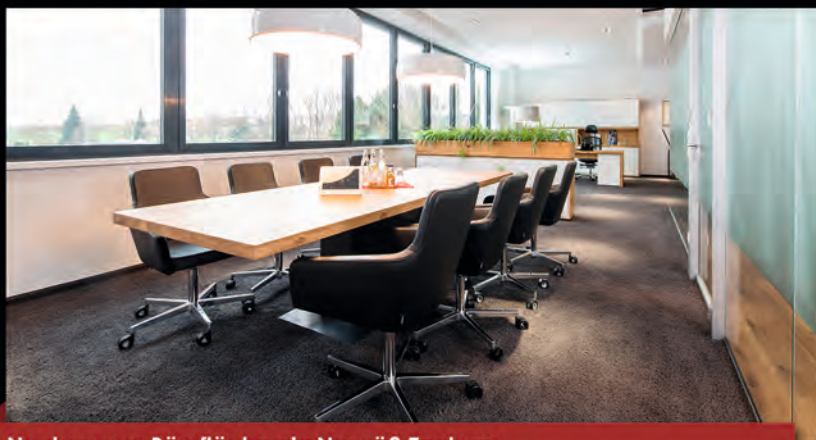
und wohlbemerkt: ... „in jedem Alter!!“

Willst du dich nach einem anstrengenden Arbeitstag, am Wochenende oder nach dem Training entspannen, deinen Körper beruhigen und regenerieren lassen, dann heißen wir dich in unserm Wellnessbereich herzlich willkommen. Dir stehen zwei klassische Saunen sowie ein Dampfbad zur Verfügung.

Ein Eiskaltes Bad im Tauchbecken oder Entspannung in der Infrarotkammer hilft dir die Muskulatur schneller zu regenerieren indem der Stoffwechsel, die Durchblutung und die Fettverbrennung angeregt wird.

Lukas Braun

Aktuelle Immobilien



Neubau von Büroflächen in Neusäß Zentrum

Neubauobjekt mit 900 m²
Flächen ab 150 m² nach Mieterwünschen frei gestaltbar
Optimale Lage am Uniklinikum



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



Schlingentraining „TRX“

Die TRX Schlingentrainer sind ein nicht elastisches Gurtsystem mit Schlaufen und Griffen mit dem Du sowohl im Stehen als auch im Liegen trainierst.

Neben einem effektiven Ganzkörpertraining, welches selbst Profisportler vor neue Herausforderungen stellt und an ihre Grenzen bringen kann, ist es auch gleichermaßen für Einsteiger in die Fitnesswelt geeignet.

Mit dem Schlingentraining wird das Zusammenspiel vieler Muskelgruppen trainiert und die Koordination gefördert. Das macht das Training in kurzer Zeit unglaublich effektiv. Durch die ständige Bewegung der Gurte während des Trainings werden vor allem auch die kleinen, gelenknahen Muskeln aktiviert.

Durch diese „Instabilität“ kommt es zu einem wesentlich höheren Trainingsreiz auch auf die großen Muskelketten.



Der Kurs bietet eine Menge Spaß und ist eine herausfordernde Alternative, mit vielen Übungsvarianten, zu den klassischen Geräten und Hanteln. Wer bis jetzt noch nicht in den Genuss meines TRX-

Kurses gekommen ist, sollte es unbedingt mal ausprobieren. Die Kurse finden jeden Dienstag von 19:15- 20:00 Uhr und Donnerstag von 17:45 Uhr bis 18:15 Uhr statt.

Angelika

Im Sommer (Juni bis September) haben wir im WELLNESS-Bereich andere Öffnungszeiten: täglich 13:00 Uhr bis 22:00 Uhr





Bestandteile des Körpers miteinander. Auch die Lymphgefäße führen durch das Bindegewebe. Die Faszienrolle funktioniert durch Bewegung und Druck, mit dem Ziel, Verspannungen und Verklebungen zu lösen.

Positive Aspekte der Faszienrolle:

- Erhöhte Beweglichkeit
- Das Bindegewebe wird insgesamt wieder elastischer
- Durch den verbesserten Lymphfluss werden die Nährstoffe schneller zu den Zellen hin sowie die Abfallstoffe des Stoffwechsels abtransportiert.
- die Reibung der Muskeln untereinander zu verhindern

Bist du unsicher mit dem Umgang der Faszienrolle?

Dann komme doch am Donnerstag zu einen von Heike's Kursen „Faszientraining“. Diese finden immer um 17.00 Uhr und neu um 20.00 Uhr statt.

Angelika

Die Faszien

Bei Faszien handelt es sich um netzartiges, reißfestes und vor allem auch elastisches **Bindegewebe**. Ob Rücken, Beine oder Po –

Faszien befinden sich quasi überall im Körper und umgeben einzelne Muskelfasern, Muskelstränge, Muskelgruppen und Organe aber auch Sehnen und Knochen. Gleichzeitig verbindet die Gewebsschicht die

Aktuelle Immobilien



Fernblick im Glastower von Gersthofen

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



KRAGLER Immobilien GmbH
Office. Business. Projects. Home.

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



Gold-Partner des



Nicht allein bei Leistungs- und Hochleistungssportlern, sondern auch bei immer mehr Gesundheits- und Breitensportlern, besteht das Verlangen, die sportliche Fitness zu verbessern, vielleicht auch zu perfektionieren.

Damit dieses Leistungsziel erreicht wird, werden Trainingsumfänge erhöht, Leistungsdiagnostiken durchlaufen und viel Geld sowie Forschungszeit in kostspielige Sportgeräte investiert.

Ein Faktor von weitaus wichtiger Bedeutung ist jedoch die Ernährung. Dieser zentrale Faktor wird allerdings häufig nicht beachtet oder hintenangestellt. Dies hat vielseitige Gründe.

Essen ist eine Lebensqualität und befriedigt ein Grundbedürfnis. Außerdem pflegt das gemeinsame Essen kollektive Kontakte. Für den



Sportler ist es nicht immer einfach einen Kompromiss zwischen dem Ernährungssinnvollen und den geschmacklich befriedigenden Lebensmitteln zu finden.

Hinzu kommt ein weiterer wesentlicher Grund für die Unterschätzung der Ernährung - das mangelnde Wissen über wichtige Grundsätze einer leistungsfördernden Nahrung.



PSD Bank
München eG

Mehr unter: www.psd-muenchen.de



Passt.

Attraktive Konditionen und super Service. Für alle, die ihr eigenes Ding machen – und denen schnelle Entscheidungen genauso wichtig sind wie kurze Bearbeitungszeiten.

Nehmen wir an, dass ein Formel 1 Pilot seinen Rennwagen mit Diesel anstatt mit Benzin betankt. Er würde vermutlich nicht im Ziel ankommen oder nur mit viel Glück letzter werden. Dieses Beispiel kann auch auf den Sportler transferiert werden. Verzehrt der Sportler nicht die richtigen Nahrungsmittel, kann er von seinem Körper keine Höchstleistungen erwarten.

Die Makronährstoffe Kohlenhydrate, Proteine und Lipide bilden die drei grundlegenden Elemente der Nahrungsmittel. Sie sind die Hauptlieferanten für viele Nährstoffe, aus denen unser Körper seine Energie bezieht. Sie werden täglich von jedem Menschen über die Nahrung aufgenommen und haben die verschiedensten Einflüsse sowohl auf die Stoffwechselvorgänge als auch auf die Leistungsfähigkeit unseres Körpers und das Muskelwachstum.

Bei unseren Onlinekursen findest du ein großartiges Ernährungsprogramm, das du sogar von deiner Krankenkasse abrechnen lassen kannst!

Klick dich rein und starte gleich!
<https://mypsa.de/onlinekurse/>
(siehe Rückseite dieser Ausgabe)



Natürlich kann Sport allein auch Spaß machen, doch speziell beim Fitnesstraining lässt sich in der Gruppe der berühmte Schweinehund am besten überwinden.

Hier drei Gründe warum es zusammen mehr Spaß macht:

1.) Gesundes Konkurrenzdenken bringt dich schneller an dein Ziel. Das Vergleichen der Menschen untereinander fand schon in der griechischen Mythologie große Anerkennung und Gefallen. Die Motivation gemeinsam ein Ziel zu erreichen ist in der Gruppe viel stärker.

2.) Genießt die Momente, die ihr zusammen erlebt, denn diese kommen nie wieder. Erlebnisse, die man mit anderen teilen kann, sind immer etwas besonders.

3.) Gruppentraining verpflichtet und das ist gut so. Sei ehrlich, vor oder nach einem langen Arbeitstag hast du keine Lust joggen zu gehen. Aber wenn du weißt, dass auf dich 25 andere Sportler warten mit dir das persönliche Ziel zu erreichen, dann bist du schneller in deinen Sportschuhen als dir lieb ist.

Fazit: Die Dynamik in der Gruppe ist unschlagbar, deshalb ist Sport in der Gruppe besser als allein zu schwitzen.

Lukas Braun

Ihr habt die Möglichkeit alle unsere Kurse **kostenfrei** zu testen!

Vom 30.09.2019 bis 04.10.2019 stehen euch all unsere Kurstüren offen und ihr könnt euch quer durch den ganzen Kursplan trainieren.

Du hast Fragen zu einem Kurs? Die Trainer helfen Dir gerne weiter!

Aktuelle Immobilien



Neubau von Hallen- und/oder Büroflächen in Neusäß-Nord

Neubauobjekt mit 6.500 m²
Flächen ab 500 m² nach Mieterwünschen frei gestaltbar
Optimale Lage unweit der A8 / GVZ / Uniklinikum



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



Zweitagestour mit dem Mountainbike im Gunzesrieder- und Rohrmsostal.

Wir waren gerade von unserer Alpenüberquerung zurück, da stiegen wir schon wieder auf's Radl. Leider war unsere Gruppe aus verschiedenen Gründen geschrumpft, so dass wir nur zu sechst losradelten. Der Wetterbericht war alles andere als einladend und kündigte uns ein recht feuchtes Wochenende an.

Von Kranzegg aus über Rettenbach nach Immenstadt war noch recht einfach, da überwiegend bergab und flach. Da wurde es dann auch zum ersten Mal nass von oben. Doch bis wir die Regenjacken an hatten, war das Ganze schon wieder vorbei. Dann der erste Anstieg nach Ettenberg. Über die Kuppe drüber hinunter nach Gunzesried. Dort hatten wir uns in einer Käserei die erste Pause verdient.



Alpine

Dem Tal folgend, über die Gunzesrieder Säge führte die Straße teils mehr oder weniger steil zur Alpe Scheidwang. Dort sollten unsere Speicher mit Kaffee und Kuchen aufgefüllt werden. Kuchen gab's keinen, so tranken wir lediglich eine Kleinigkeit.

Dann hinunter ins Lecknertal. Teils auf guten Wegen, teils auf trialartigen Pfaden dann wieder auf Teer bis nach Reute. Dort links abgebo-gen und dann auf der Straße über den Sausteig nach Sibratsgfäll. Dort wurden wir von der Seniorchefin des Hotels Hirschen empfangen, die uns gleich Kaffee und Kuchen anbot. Da das Haus zur Zeit geschlossen war und wir die einzigen Gäste waren, ein besonderer Service.

Abendessen gab es in der Wirtschaft in unmittelbarer Nachbarschaft.

Nach dem Frühstück am nächsten Morgen, wieder serviert von der Seniorchefin, führte uns der Weg hinauf ins Rohrmoostal. Immer rechts im Blick die Gottesackerwände. Dann die Abfahrt nach Tiefenbach und weiter nach Obermaiselstein. Fast die Hälfte der Tagesstrecke war geschafft, so dass wir uns dort eine Pause gönnten.

Über Sonthofen und Burgberg steuerten wir dann die Starzlachklamm an. Hier fuhren wir zuerst die Klamm an, stellten aber fest, dass dieser Weg nicht so geeignet ist. So radelten wir kurz zurück und über die Straße südlich der Klamm (Königsstraße) hinauf zur Dreiangelhütte. Nach der Pause kurz steil bergauf und schließlich hinunter zu unserem Ausgangsort Kranzegg.

Zwei schöne Tage, an denen wir ohne nass zu werden durchfahren konnten. Und nachdem wir in Sibratsgfäll so toll bedient worden waren, hab ich mir mal angeschaut, was man hier so alles mit dem Radl fahren kann. Wenn's klappt, möchte ich auch nächstes Jahr von Sibratsgfäll aus zwei Tage mit dem Mountainbike über die Berge bei Balderschwang und Lingenau radeln.



**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

Was passiert hier eigentlich?



swa City



www.dukannstnichtalleswissen.de





Kilian Kupke

Rückblick zum Vatertag

Hallo und Grüß Gott liebe Handballfreunde.

Wie alle Jahre haben wir auch heuer wieder unseren Vatertagsausflug am 30.05.2019 durch geführt.

Um 10.00 Uhr trafen wir uns am Augsburger Rathaus, von wo sich dann eine 2-stündige Stadtführung anschloss. Wir haben über unsere Stadt viel erfahren, das wir noch nicht wussten bzw. schon wieder vergessen haben. Nach der Stadtführung ging die Wanderung weiter zur Pferseer Freiwilligen Feuerwehr. Dort hatten wir unsere Brotzeitstation mit Würstle, Brezen, Kartoffelsalat und Bier. Anschließend gab es für alle Interessierten eine Führung durch die Feuerwehr.

Gegen 14.00 Uhr fand dann unser traditionelles Fußballspiel „Väter gegen Nichtväter“ statt. Dieses Fußballspiel führten wir in unserer neuen und schönen Halle im Sheridan-Park durch. Das Spiel endete trotz der langen Führung der Nichtväter ausgeglichen 8:8. Wobei man das schönere und bessere Spiel schon bei den Vätern sah. Gegen 16.30 Uhr war dann unser Ausflug zu Ende und wir hatten auch Glück mit dem Wetter, denn hatte



es am Vortag noch geregnet, so war der Vatertag mit Sonne verwöhnt. Danke an alle, die unserem Ausflug nach den vielen Jahren noch immer die Treue halten.

Danke auch an das Team für die Organisation.



Kindersportschule (KISS)



Eure Lisa, Heike & Jenny!

Unsere Kindersportschule verabschiedet sich in die Ferien!

Kindersportschule (KISS)



Wir starten wieder im neuen Schuljahr und diesmal mit einem erweiterten Programm!

Ab dem nächsten Schuljahr bieten wir zusätzlich zu unseren drei bereits etablierten Gruppen „Blüte-, Boom-, und Power-KISS“, nun auch eine Mini-KISS an.

Diese findet jeden Mittwoch von 14:15 Uhr bis 15:00 Uhr und von 2 bis 4 Jahren in Begleitung eines Elternteil statt.

Anmelden könnt ihr euch jederzeit online unter kiss@postsv.de oder direkt vor Ort bei uns!

Wir wünschen euch einen schönen Sommer und freuen uns auf das nächste KISS-Jahr mit Euch zusammen!



Wir starten wieder am 11.09.2019 ... bis dann!

Schwimmen



Bernd
Zitzelsberger

Trainingsbeginn im Herbst

Für die Kinder beginnt das erste Training nach den Sommerferien am Mittwoch 11.09.2019 um 18.00 Uhr im Plärrerbad und am Donnerstag 12.09.2019 um 18.15 Uhr im Hallenbad Göggingen. Das Training der Masters, der Triathleten und der Wettkampfmannschaft beginnt ebenfalls in der ersten Schulwoche nach den Sommerferien.



Unsere Kinder nach dem Training im Haunstetter Hallenbad (Foto Tanja Schmitt)

Anfängerschwimmkurse

Die Schwimmabteilung des Post SV Augsburg e. V. führt ab Herbst wieder Anfängerschwimmkurse für Kinder ab vier Jahren durch.

Die Anfängerschwimmkurse für Kinder starten am **18.09.2019** bzw. **19.09.2019**.

Die Anfängerschwimmkurse für Erwachsene starten am **19.09.2019**.

Plärrerumzug der Schwimmerinnen und Schwimmer

Wer hat Interesse, am Samstag, 24. August 2019 am Plärrerumzug der Augsburger Schwimmerinnen und Schwimmer teilzunehmen?

Foto: Armin Baur



Wussten Sie eigentlich schon ...



... wie flexibel und schnell unsere Multifunktionsräume sind? ... links für 200 Personen, rechts für das Theater!



... oder links für Catering und rechts für eine Pressekonferenz ... oder, oder ...



Wenn's um **Strom** geht,
sollten Sie uns **einschalten**

Jetzt bewerben und durchstarten!
Erhardt+Leimer Elektroanlagen GmbH

Erhardt+Leimer Elektroanlagen GmbH | Leitershofer Straße 80 | 86157 Augsburg

www.el-elektroanlagen.com

Tischtennis



Reinhold Berger

„Chillen am Kö“ in Augsburg auch mit Tischtennis

Tischtennisspieler des Post SV Augsburg nehmen an diesem großen Event des Stadtjugendrings (SJR) im Herzen von Augsburg teil, viele Jugendliche und auch Erwachsene machten spontan mit - Die Lechwerke (LEW) ermöglichen diese Aktion im Rahmen des Post SV-Projekts **„Wir fördern Talente!“**

Da war einiges los auf dem Kö, dem zentralen Platz im Herzen von Augsburg: Live-Musik, ein Info-Stand der JUBAG, einer gemeinsamen

Aktion von Bundesagentur für Arbeit, Jobcenter sowie Jugendamt, mehrere Stände mit verschiedenen Angeboten zum Essen und Trinken sowie eben auch zwei Tischtennistische. An diesen waren Dieter Voigt und einige Jugendliche vom Post SV Augsburg aktiv. Sie mussten die Besucher der Veranstaltung nicht lange bitten. Mit großer Begeisterung nahmen sie die angebotenen Schläger und Bälle in die Hand und zeigten, dass sie viel Freude am Umgang mit den kleinen weißen oder auch gelben Bällen hatten.

Ob klein oder groß, ganz jung oder schon etwas älter, einheimisch oder aus dem Ausland, ganz viele unterschiedliche Menschen machten mit. Manchen genügte auch ein kurzer Stopp quasi im Vorübergehen, um ein paar Bälle zu probieren. Da erwies es sich als äußerst angenehm, einen der „Profis“ vom Post SV Augsburg auf der anderen Plattenseite zu wissen, der den

Ball ganz regelmäßig und gezielt zurückspielte, sodass tatsächlich mehrere Ballwechsel möglich waren. Dies machte den Spaß dann umso größer. Ganz toll war schließlich für alle, als an beiden Tischen Rundlauf gespielt wurde und dann so richtig Bewegung in die Sache kam.

Martin Everts, der für den SJR Augsburg die ganze Aktion verantwortlich organisiert hatte, freute sich sehr über die Mitwirkung der „Postler“. Er war auch sehr dankbar dafür, dass ihm die Augsburger Tischtennis-Kiste eigens einen Open-Air-Tisch für die Veranstaltung geliehen hatte.

Der SJR ist als Körperschaft des öffentlichen Rechts ein Träger der offenen, sowie schulbezogenen Jugendarbeit in Augsburg. Mehrere Jugendzentren und Treffs werden im Stadtgebiet vom Stadtjugendring betreut.



Aktionstag Grundschule

Tischtennispieler des Post SV Augsburg und des SV Hammerschmiede kamen zu ganz besonderen Sportstunden in die Grundschule des Augsburgs Stadtteils Hammerschmiede - Die Lechwerke (LEW) ermöglichen diese Aktion im Rahmen des Post SV-Projekts „Wir fördern Talente!“ (siehe auch Titelseite)

Die Grundschule Hammerschmiede hat wie viele andere Schulen in Augsburg auch viele Schüler mit Migrationshintergrund, so auch aus dem türkischen-sprachigen Raum. **Resat Akdogan** vom Post SV kennt man in der Schule, weil er dort im Auftrag des türkischen Generalkonsulats München ergänzenden Türkisch-Unterricht gibt. Da er aber auch begeisterter TT-Spieler ist, bot er der Schulleitung im Rahmen einer besonderen Sportstunde einen TT-Aktionstag an.

So staunten viele Kids, die ihn normalerweise vom Sprachunterricht her kennen, nicht schlecht, als er zusammen mit Senior **Erich Trepel** - er war mit seinen 81 Jahren die besondere Attraktion für die Kids - **Franz Müller** und **Dieter Voigt** vom Post SV sowie **Christian Bohenschuh**, **Manfred Molzen** und **Michael Fischer** vom SV Hammerschmiede im Sportdress vor ihnen stand.

Für sämtliche Dritt- und Viertklässler, acht Klassen mit insgesamt über 130 Mädchen und Jungs, war ein Parcours mit fünf Stationen aufgebaut, der zu absolvieren war. Auf diese Weise war die Sporthalle der Schule erstmals in ihrer Geschichte einen ganzen Vormittag mit Tischtennis belegt.

- An **Station 1** wurde den Kids gezeigt, wie man den Schläger richtig hält. Sie lernten, dass es gar nicht so leicht ist, den Ball einfach nur auf dem Schläger zu balancieren oder gar regelmäßig auf den Boden zu prellen.

- **Station 2** befasste sich mit Koordinationsübungen. Die Kinder lernten, wie man sich beim TT richtig bewegt, kurze Schritte nach vorne und zurück bzw. Sidesteps und dann auch kombiniert.

- **Station 3** war dem Balleimer-Training gewidmet. Ein „Profi“ spielte regelmäßig einen Ball zu und die Jungs und Mädchen versuchten, gezielt zurückzuspielen. Manchen Naturtalenten gelang dies gar nicht so schlecht.

- An **Station 4** konnte man „frei“ spielen. Dort machten die Kinder die Erfahrung, dass es ganz schön schwierig ist, den Ball zu treffen, wenn man nicht weiß, wohin er kommt.

- An **Station 5** stand dann der berühmte Rundlauf auf dem Programm. Dort war die Schwierigkeit, gemeinsam mit anderen Kindern miteinander zu spielen und gleichzeitig die Position zu ändern. Dies war wohl die größte Herausforderung.

Für ganz viele der Kids war es eine Premiere. Aber alle waren am Ende der Stunde, die jeweils wie im Flug verging, ganz begeistert. Ganz viele wollen 'mal im Verein schnuppern und ihre neue Begeisterung für den TT-Sport vertiefen. Frau Frühholz, die für das Lehrerkollegium der Schule diesen besonderen Vormittag koordinierte, war ganz begeistert darüber, wie intensiv und eifrig ihre kleinen Schützlinge an den einzelnen Stationen mitmachten.

Auch der Rektor der Schule, Herr Schweizer, war sehr angetan von der Aktion und dankte den Gästen mit Resat Akdogan an der Spitze für ihr Engagement. Die Schule wäre sehr dankbar, wenn eine solche Aktion bei Gelegenheit wiederholt werden könnte.



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



Zertifizierte Online-Präventionskurse

Trainiere wann und wo du willst

NEU

Verfügbar ab 28.6.

Preis
75,- €

Onlinekurs Wirbelsäulengymnastik für Einsteiger

zertifiziert nach § 20 SGB V



Preis
75,- €

Onlinekurs Ganzkörperkräftigung

zertifiziert nach § 20 SGB V



Preis
98,- €

Onlinekurs Gesunde Ernährung – Grundlagen

zertifiziert nach § 20 SGB V



Bis zu 100% Kostenerstattung von deiner Krankenkasse

Deine Online-Plattform für
Ernährungs- und Bewegungskurse



www.mypsa.de