



Vereinsmagazin

des Post SV Augsburg e.V.



Unsere jüngste Abteilung: Ju-Jutsu



Qualitätsoffensive

Unsere Mitarbeiter
qualifizieren sich
stetig weiter
[Seite 138](#)

Wellness

7 Tipps und Regeln
für den perfekten
Saunabesuch
[Seite 142 - 145](#)

Kursplan Dezember 2019

Im Januar gibt es
wieder neue Ideen -
weg mit dem Speck!
[Seite 140](#)

Aus den Abteilungen

Toller Jahresaus-
klang in allen Sparten
und Abteilungen
[Seite 148 bis 159](#)

*Liebe Sportlerinnen und Sportler,
werte Sportfreunde,
sehr geehrte Damen und Herren!*

Ein spannendes Jahr neigt sich dem Ende zu. Das Thema Gesundheitssport hat sich mittlerweile zu einem festen Bestandteil in unserem Vereinsangebot etabliert. Erinnern wir uns kurz an unsere Anfangszeiten in diesen Bereichen: Abteilung Gymnastik (1927), später dann als Abteilung Familien- & Freizeitsport (1976).

Bereits schon damals war der Gedanke und die Vereinspolitik darauf ausgerichtet, Gesundheitssport zu forcieren, allerdings nur zeitweise, denn die Familien- und Freizeitsportler benötigten über 15 Jahre, um ihren Mitgliederhöchststand von 366 zu erreichen, um dann im Jahre 2009, mit 39 Mitglieder, bei den Alpinisten zu hospitieren.

Heute, bereits 15 Monate nach Fertigstellung unseres Sport- & Gesundheitszentrum, haben wir es geschafft, die Zahl der Fitnessmitglieder von 0 auf 529 zu erhöhen. Eine klasse Leistung, aber auf dessen Ergebnis man sich nicht lange ausruhen darf. Eine positive Mitgliederbefragung, sowie im Durchschnitt 4,8* von 5* möglichen Google-Rezensionen zeigen, dass wir uns auf dem richtigen Weg befinden, dass wir aber durchaus auch noch Verbesserungspotenziale haben.

Betrachten wir ferner unsere Ausgangssituation bei der Anzahl der Gesamtmitglieder: Bei unserem Neustart am 29.09.2018 hatten wir gerade noch 620 Mitglieder so zeigt die aktuelle Mitgliederzahl von 1.380 größtes Engagement der Abteilungsleiter und der gesamten Mitarbeiterschaft.

Das aber ist längst nicht alles: Weitere abgeschlossene Kooperationsverträge - u.a. mit der AVAG-Holding, der PSD-Bank oder der Firma Kratzer, sowie bereits avisierte Verträge zum 01.01.2020 - u.a. mit der Arthro-Klinik, der Handwerkskammer Schwaben oder dem Erfolgstrainer Jörg Löhrl, versprechen uns weiteren Zuwachs.

Der Philosoph Arthur Schopenhauer schrieb einmal: *„Die Gesundheit überwiegt alle äußeren Güter so sehr, dass wahrscheinlich ein gesunder Bettler glücklicher ist, als ein kranker König.“*

Dieser Erkenntnis ist uneingeschränkt zuzustimmen. Leider merken viele Menschen erst zu spät, welches und durch nichts ersetzbares Gut ihre Gesundheit ist. Machen Sie es besser! Kümmern Sie sich aktiv darum, dieses Gut zu erhalten. Die Zeit, die Sie dafür investieren, lohnt sich in jedem Fall. Sie hat eine unschlagbar hohe Rendite - schreibt Jörg Löhrl weiter in seinem Kalender „Magische Momente 2020“.

Abschließend möchte ich mich noch bei Herrn Oberbürgermeister **Dr. Kurt Gribl**, sowie dem Sportreferent **Dirk Wurm**, für die hervorragende Zusammenarbeit bedanken. Mein ganz besonderer Dank gilt ferner **Bernd Kränzle**, der sich die letzten Monate für uns außergewöhnlich engagiert hat. Darüber hinaus danke ich unserem Präsidiumsbeirat, **Gudrun Schulz**, **Willi Leichtle**, **Peter Uhl** und **Ulrich Wagner**.

In dem Jahr der bisher extremsten Herausforderungen unserer Vereinsgeschichte gilt mein ganzer Respekt und persönlicher Dank dem gesamten Präsidium, **Frank Bregulla**, **Rudolf Reisch**, **Fabian** und **Thomas Krötz**, für die stets wertschätzende sowie konstruktive Zusammenarbeit.

Ebenso möchte ich meinen allerherzlichsten Dank an meine Frau **Erika** aussprechen. Nur durch ihr Verständnis und ihre Toleranz ist es erst möglich, den Post SV auf Kurs halten zu können. Vielen lieben Dank!

Ich wünsche uns allen frohe, besinnliche Weihnachten, ein gutes, vor allem gesundes sowie sportlich erfolgreiches neues Jahr 2020.

Heinz Krötz
Ihr Heinz Krötz



Gute Laune und fröhliche Gesichter beim 1. Preisschafkopf in myPSA. Schon zu Beginn spendete Thomas Schnörzinger (KLASSER-Bistro) bereits das Startgeld über das Haus der Stifter an die Post-SV Stiftung. Als nächster Termin wurde bereits der **20.03.2020** fixiert.

Bild v.l.n.r.: Hochhuber, Robert (3), Weidhüner, Willy (2), Heinz Krötz, Thomas Schnörzinger (KLASSER) und Kohlberger, Armin (1). Im Bild vorne Trostpreisgewinner Kohlberger Florian (Vorletzter)



Am 07.11.2019 feierte **Albert Loderer** in der gleichnamigen Halle des TSV Haunstetten seinen 90. Geburtstag. Albert Loderer war u.a. von 1972 bis 2005 im Augsburger Sportbeirat tätig und somit auch langjähriger Wegbegleiter unserer Vereinsgeschichte.



Das
K · L · A · S · S · E · R ·
ESStaurant

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 22.30 Uhr

Kontakt

Mail bistro@postsv.de

Tel. 0821 / 443344

Das KLASSER-Team



Hacker-Ψschorr
MÜNCHEN



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 (1),
Februar 2020, ist der
Freitag, 31.01.2020.

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

1.380 davon
394 Jugendliche
529 Gesundheitssport

Stand: 09.12.2019

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



Das gesamte Team von myPSA wünscht allen Mitgliedern und Ihren Familien frohe sowie besinnliche Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr 2020, mit besonders viel Spaß, Erfolg und vor allem bei bester Gesundheit. Wir möchten uns für ein tolles, aufregendes und erfolgreiches Jahr bei Ihnen bedanken. Wir freuen uns gemeinsam mit Ihnen auf das kommende Jahr, mit vielen tollen Ereignissen. Sie dürfen gespannt sein.

B4B WIRTSCHAFTSLEBEN
SCHWABEN

**REGIONAL
UND
RELEVANT.**

Wir versuchen für Sie in Fitness-, in Gesundheitsfragen und vor allem im Kindersport immer auf dem neuesten Stand zu bleiben.

Lisa und Heike (im Bild rechts) freuen sich schon ihr Erlerntes aus den Schulungen und Seminaren an Euch in den Kursen und in der Kindersportschule weiterzugeben.

KISS - Tagung in Nürnberg

Die zweimal im Jahr stattfindenden KISS-Tagungen fanden dieses Mal beim Post SV in Nürnberg statt. Die Nürnberger sind mit über 19.000 Mitgliedern in 22 Abteilungen Bayerns größter Breitensportverein und gehören zu den 30 mitgliederstärksten Sportvereinen in Deutschland. Hier fand ein interessanter Informationsaustausch statt, welcher auch mittels Workshops tolle Ideen und Erfahrungen brachte.

Kinder- und Jugendkongress

Wie der Name schon vermuten lässt, stand hier der Nachwuchs besonders im Fokus.

Angefangen von einfachen Bewegungen, vom Turnen über Spiele, wie z.B. „lass die Sau raus“, „Ninja Warriors“, „Kindertanz“, „Kinderyoga“ bis hin zu pädagogischen Tipps, im Umgang mit herausfordernden Situationen.

Unsere Kids können sich darauf freuen.

Fortbildung Rücken

Mit verschiedenen Übungen und Hilfsmitteln wird das Gleichgewicht und die Koordination verbessert - dies ist eine super Kombination aus Ausdauer und funktionellem Muskeltraining.

Ausbildung zum Vereinsmanager

In der 11-tägigen Ausbildung in Obertrubach wurde intensiv das Thema „Leiten einer Kindersportschule“ thematisiert. Es wurde nach den neuesten Rahmenrichtlinien des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) abgehalten.



Fehlt noch ein passendes Geschenk für Deine Liebsten?

Wir haben das perfekte Geschenk
Gesundheit by



**Geschenkgutscheine für 1 Monat
oder 3 Monate in verschiedenen
Varianten:**

Group Fitness

29,00 € für 1 Monat

(inklusive Vereinsmitgliedschaft)

Group Fitness Mitglieder können all unsere Kurse von Montag bis Sonntag in Anspruch nehmen.

Fitness Classic

69,00 € für 1 Monat

(inklusive Vereinsmitgliedschaft)

Fitness Classic Mitglieder können unser komplettes Fitnessstudio, den vollautomatischen Kraft-Ausdauer-Zirkel und unser umfangreiches Kursangebot in Anspruch nehmen.

Premium Fitness

79,00 € für 1 Monat

(inklusive Vereinsmitgliedschaft)

Premium Fitness Mitglieder können zusätzlich noch unseren kompletten Wellness- und Saunabereich nutzen.

Eine Aufnahmegebühr wird nicht berechnet. Die Trainingseinweisung ist bei Fitness Classic und Premium Fitness bereits enthalten.

Hinweis für Angebot 3 Monate:
Bitte den jeweiligen Betrag einfach mal 3 multiplizieren.

Wir erlauben uns darauf hinzuweisen, dass gegenüber unseren Standardmitgliedschaften eine Nutzung der Tiefgarage sowie die 5,00 €-Guthaben in unserem Bistro nicht enthalten sind.

Die Gutscheine sind personalisiert. Pro Gutschein kann ein Name genannt werden. Bis zum 24.12.2019 um 14:00 Uhr sind die Gutscheine an unserer Rezeption erhältlich.

Weitere Fragen bitte an
info@postsv.de oder per
Telefon 0821 / 40 40 40.

Wir wünschen viel Spaß beim Verschenken - frohe Weihnachten!

IHR myPSA - Team



asset
www.asset-gmbh.net



Wir entwickeln und bauen.

Stilvoll. Energieeffizient. Individuell. BauGesund.



Wir sind an passenden Baugrundstücken interessiert! Gerne auch auf Provisionsbasis! Rufen Sie uns an: 0821.227 90 - 0

asset bauen wohnen gmbh

SBQ | Graf-Bothmer-Straße 8

D-86157 Augsburg

www.asset-gmbh.net





Tag	Uhrzeit	Kurs	Raum
Montag	10:00 - 11:00	Fit 50+	OG Inspiration
	15:00 - 16:00	Dancefloor for KISS	OG Kreation
	18:15 - 19:00	Dance Workout	OG Dynamik
	19:00 - 19:45	Bauch-Beine-Po	OG Dynamik
	20:00 - 20:30	Faszientraining	OG Kragler S1
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 Kragler S1
	18:30 - 19:30	Zumba-Fitness	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 Innovation
	17:00 - 17:30	Bauch Workout	OG Dynamik
	17:30 - 18:30	Step Workout	OG Dynamik
	17:00 - 18:00	Yoga - Aktiv	OG Kragler S1
	18:00 - 19:00	Yoga - Light	OG Kragler S1
	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
	20:00 - 22:30	Showtanz	OG Kreation
Freitag	09:00 - 10:00	Wirbelsäulengymnastik	OG Kreation
	10:00 - 11:00	Fatburner	OG Kreation
	17:30 - 18:30	After Work Fitness	OG Kragler S1
	17:30 - 18:30	Zumba für Erwachsene	OG Inspiration
	18:30 - 19:30	Bodystyling	OG Dynamik
Samstag	10:00 - 11:00	Bodyforming	OG Kreation
Sonntag	17:00 - 18:00	Bauch-Beine-Po	OG Inspiration

Was gilt es beim Outdoor Sport in der kalten Jahreszeit zu beachten?

Für Viele ist Outdoor Sport im Winter schlichtweg undenkbar. Doch egal in welcher Jahreszeit, Bewegung kurbelt unseren Kreislauf an und stärkt so unseren Körper. Und gerade der Sport im Winter fordert und fördert den Körper so richtig.

Wichtig bei den Temperaturen und unbedingt zu beachten ist, dass man sich nicht überfordert. Dafür gilt es sich langsam aufzuwärmen, entscheidend aber ist außerdem das richtige Atmen. Hierbei sollte immer durch die Nase und nicht den Mund geatmet werden, denn so wird die Atemluft vorgewärmt. Alleine diese Methode verlangt



Ein Lauf an der Wertach und dann in die Sauna in myPSA?

dem Körper übrigens einiges an Energie ab. Wenn es allerdings in der Lunge so richtig brennt oder irgendwo anfängt weh zu tun, sollte das Workout beendet werden.

Wichtig ist aber auch die richtige Wahl der Klamotten. Man sollte sich von Anfang an nicht zu warm anziehen, denn man kommt automatisch schnell ins Schwitzen. Umso entscheidender ist daher das Tragen von Funktionswäsche. Am besten

geeignet sind Fasern aus synthetischen Polymeren wie Mikrofasern und Polyester. Diese sind leicht, strapazierfähig und bleiben auch bei lang andauernder Bewegung in Form. Der größte Unterschied im Vergleich zur Baumwolle ist aber, dass synthetische Fasern Feuchtigkeit gut abtransportieren und schnell trocknen. Hingegen Baumwolle nass wird und den Körper auskühlt, im schlimmsten Fall führt dies dann zu einer Erkältung.

Aufgepasst liebe Mitglieder:

Nach dem vielen Weihnachtsessen heißt es ab Januar wieder - weg mit dem Speck!

Seid gespannt und freue Dich ab Januar auf unser neues Kursprogramm!

Die Crew freut sich auf Euch!

Aktuelle Immobilien



Sport- und Bürohaus in Neusäß

Der architektonisch ansprechende Neubau wird im zweiten Quartal 2021 bezugsfertig sein. Zur Vermietung stehen 900 m² Nutzfläche (teilbar ab 300 m²) im 1. und 2. OG. Lage unweit der Universitätsklinik



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



Warum ist Saunieren so gesundheitsfördernd?

Egal ob finnische Sauna oder Bio-Sauna, Infrarotkabine oder Dampfbad, Schwitzen stärkt unseren Körper. Saunieren hat viele positive Effekte und kann uns stärken, um uns gesund durch die kalte Jahreszeit zu bringen. Hier werden wir die Effekte mal genauer unter die Lupe nehmen.

Immunsystem

Dass Saunagänge irgendwie gut für unser Immunsystem sind, hat bestimmt jeder schon mal gehört, doch was steckt dahinter?

Schwitzen befreit deinen Körper vor angesammelten Toxinen, welche durch die geöffneten Poren nach außen transportiert und ausgeschwitzt werden können. Finnische Forscher behaupten sogar, dass der regelmäßige Gang in die Sauna Krankheiten wie Demenz vorbeugt und unsere gesamte Gehirnleistung aktiviert.

Auch das Zusammenspiel zwischen erhöhter Körpertemperatur und anschließender Abkühlung begünstigt unser Immunsystem und regt sogar den Muskelaufbau an. Damit ist ein Saunagang der perfekte Abschluss für dein Workout.

Herz-Kreislauf-System

Dein Herz pumpt im ruhigen Zustand mit 60 - 70 Schlägen, etwa 6 Liter Blut pro Minute in den Kreislauf. Bei einem Saunagang mit Temperaturen von 80 - 90° C steigt das Herzminutenvolumen auf knapp 12 Liter Blut pro Minute, wodurch die Herzaktivität natürlich erhöht wird.

Die Sauna ist also ein natürliches Fitnessstudio für deinen Herzmuskel. So kannst du zum Beispiel Bluthochdruck ohne Medikamente entgegenwirken, sogar nach einem Herzinfarkt ist Saunieren noch erlaubt, da die Herz-Kreislaufbelastung sehr gering ist. Auch der Sprung ins kalte Wasser hilft deinem Körper, denn so ziehen sich die Blutgefäße zusammen, der Blutdruck steigt und Adrenalin belebt deinen gesamten Körper. Dafür ist ein Tauchbecken perfekt.



Muskel-Regeneration

Auf das richtige Timing kommt es an! Jeder von uns weiß, dass nach anstrengender Anspannung auch irgendwann eine ausgleichende Entspannung folgen muss. Genau so auch bei deinen Muskeln.

Man könnte hier lange über Biochemische Prozesse in unserem Körper oder der Superkompensation sprechen, doch das ist alles gar nicht nötig, denn es ist im Grunde ganz einfach.

Erst nach der Regeneration können Muskeln wirklich wachsen. Schwitzen beschleunigt die Produktion von Serotonin und Endorphinen, du wirst also glücklicher und dein Wohlbefinden steigt, dadurch werden Muskelverspannungen redu-

ziert und Schmerzen gelindert. Also kannst du so Muskelkater vorbeugen oder zumindest verringern.

Wichtig ist, wirklich erst nach dem Training zu saunieren, denn sonst geht es zu Lasten deiner Kondition und Kraft, auf Grund des Flüssigkeitsverlusts.

Haut

Durch die Wärme in der Sauna, fangen wir an zu schwitzen. Was sich im ersten Moment negativ anhört, ist in Wirklichkeit das Ausschlaggebende. Denn dadurch werden deine Poren geöffnet und mit Sauerstoff vollgepumpt, dies ist ein natürlicher Anti-Aging-Effekt. Ebenso sorgt die verbesserte Durchblutung dafür, dass deine Haut optimal mit Nährstoffen versorgt wird.



Auch bei Hautproblemen wie Akne wirkt sich das Schwitzen äußerst positiv aus, da der Talg, der unsere Poren verstopft genauso wie Schmutz und Bakterien, durch die geöffneten Poren förmlich fortgeschwemmt werden. Dabei spielt es keine Rolle, ob bei sehr hohen Temperaturen, wie in der finnischen Sauna oder auch bei niedrigeren Temperaturen, wie in der Bio-Sauna (Bild oben).

Entspannung

Einfach mal die Seele baumeln lassen. Das wird in unserer Zeit immer schwieriger und die Gelegenheiten immer seltener, doch die Sauna ist der perfekte Ort, um sich einfach mal zu entspannen. Stress ist ein wahrer Killer für unser Immunsystem, deshalb umso wichtiger seinen persönlichen Ruhequell zu finden und wieder Energie zu tanken.

Die Sauna ist also der perfekte Ort für Wellness, Tiefenentspannung und Regeneration.

7 Tipps und Regeln für den perfekten Saunabesuch:

Wichtig ist, dass man sich nicht abgehetzt in die Sauna begibt, denn dort sind meistens schon andere Gäste, die sich entspannen wollen.

Vor dem ersten Saunagang, aus hygienischen Gründen, unbedingt gründlich abduschen. Danach aber am besten wieder abtrocknen, denn trockene Haut schwitzt schneller als feuchte.

Beim ersten Gang acht bis zehn Minuten in der Hitze bleiben.

Je höher man sitzt desto höher sind auch die Temperaturen. Grundsätzlich ist es effektiver und gesünder, kurz, aber intensiv auf den oberen Bänken zu schwitzen. Allerdings sollte man sich dabei immer wohlfühlen. Wichtig! Die letzten zwei bis drei Minuten auf die unterste Bank setzen, um den Kreislauf wieder an eine aufrechte Haltung zu gewöhnen.

Aktuelle Immobilien



Neubau Büro- und Produktions-/Hallenfläche in Gersthofen

Der Neubau im gut entwickelten GE-Gebiet wird im September 2020 bezugsfertig sein. Die insgesamt 2.200 m² Bürofläche (ab 90 m²) und 2.500 m² Hallenfläche (ab 300 m²) können nach Mieterwunsch angepasst werden.



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



Nach dem Saunieren folgt die Abkühlphase, dabei gilt es den Kreislauf zu schonen. Deshalb langsam auf die Kälte vorzubereiten, beginnen sollte der Guss vom rechten Fußgelenk über die Beine und Arme in Richtung Herz. Mutige können auch für ein paar Sekunden ins Tauchbecken springen.

Die Ruhephase sollte mindestens genauso lang sein wie der Saunagang. Dabei sollte der Körper nicht auskühlen, deshalb am besten einen Bademantel mitnehmen.

Nach der Ruhephase geht es wieder von vorne los: schwitzen, abkühlen und ausruhen. Beim zweiten Saunagang ruhig etwas länger bleiben. Die Dauer, Auswahl der Bank und die Sitzhaltung sind aber jedem selbst überlassen.

Die richtige Ausrüstung

Folgende Utensilien sollten Sie für einen Saunabesuch unbedingt einpacken:

- Badehandtuch zum Unterlegen
- Handtuch zum Abtrocknen
- Badeschlappen und Bademantel
- Duschgel
- Shampoo und Bodylotion



Doch uns ist bewusst, dass es Viele gibt, die nicht gern in die Sauna gehen. Allerdings müsst ihr deshalb nicht auf die Vorzüge einer herkömmlichen Sauna verzichten, denn es gibt auch Alternativen zum Beispiel das Dampfbad (*Bild oben*).

Im Gegensatz zur herkömmlichen Sauna entfalten Dampfbäder ihre Wirkung bei relativ niedrigen Temperaturen von ca. 50° C und einer Luftfeuchtigkeit von 80 bis 100%.

Durch die niedrigeren Temperaturen wirkt ein Dampfbad wesentlich sanfter als ein Saunagang und eignet sich daher insbesondere auch für Personen mit Kreislaufproblemen.

Vor allem bei Atemwegserkrankungen oder Rheuma wirkt der Dampf lindernd. Zudem regen Wärme und Feuchtigkeit die Durchblutung der Haut an, reinigen und beleben Sie.



Im Winter (Oktober bis Mai) haben wir den WELLNESS-Bereich wieder täglich von 10:00 Uhr bis 22:00 Uhr geöffnet!



Auch eine Infrarotkabine (*Bild oben*) ist eine super Alternative bzw. eine tolle Weiterentwicklung der klassischen Sauna. Hier wird Wärme durch langwellige Strahlung beim Auftreffen auf der Haut erzeugt.

Dabei dringen die Strahlen bis ins Unterfettgewebe ein, so können Verspannungen gelöst, Muskelzerrungen und Gelenkreizungen gelindert werden. Auch vor dem Sport zum Aufwärmen der Muskeln

ist eine Infrarotkabine bestens geeignet. Vorteil zur herkömmlichen Sauna sind die niedrigen Temperaturen, welche die Kabine auch für ältere und empfindliche Menschen attraktiv macht.

Wir hoffen wir konnten Ihnen einen Einblick in die Saunawelt gewähren, Sie inspirieren und Sie können dies nun selbst in unserer großzügigen Wellnesslandschaft ausprobieren.

Kinderbetreuung

Eltern aufgepasst

Während Ihr bei uns trainieren geht, könnt ihr Eure Kids ganz einfach bei uns in der Kinderbetreuung zu folgenden Zeiten abgeben:



Montag: 11:00 - 14:00 Uhr
Donnerstag: 15:00 - 17:30 Uhr
Freitag: 14:00 - 17:00 Uhr
Samstag nach Vereinbarung *)
(*) *Anmeldung bitte spätestens am Freitag*

Anmeldung: info@postsv.de
oder per Telefon 0821/40 40 40

*Manuel und Dustin
freuen sich auf Eure Kleinen*

Aktuelle Immobilien



Büroflächen in der Schaezlerstraße Augsburg (nahe Gericht)

Die 145 m² Bürofläche im EG stehen inklusive Parkplatz ab dem 01.01.2020 zur Verfügung. Die insgesamt vier Räume eignen sich gut als Praxis, Kanzlei oder Büro. Alle Büroräume verfügen über große Fensterfronten.



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



Imagine



© ROMA Dämmsysteme

Wenn man am Montag oder Mittwoch zwischen 15 und 18 Uhr durch unser Haus geht, hört man immer zur vollen Stunde, viele Kinderstimmen, die sich schon auf eine ganz bestimmte Sache freuen.



Bei „Kiss“ denken die meisten an den Kuss, doch KiSS steht hier für die Kindersportschule und damit für einen ganz besonderen Ort.

Hier lernen Kinder im Alter von 2 bis 10 verschiedenste Sportarten kennen. Dabei gilt stets: „*Ich kann das nicht, gibt es nicht*“. Es geht darum alles ausprobieren zu können und in jede Sportart mal reinzuschmecken. Egal ob Handball, Fußball, Bodenturnen oder auch mal Kinderyoga - hier ist alles möglich, solange der Spaß im Vordergrund steht!



Gesundheitstag der Arbeitsagentur Augsburg

Am 23. Oktober 2019 hatte die Arbeitsagentur Augsburg ihr Gesundheitstag im Post SV.

Bei einem individuellen Kursprogramm für den Tag, konnte sich jeder der rund 100 Teilnehmer sein persönliches Sportprogramm zusammenstellen.

Egal ob eine klassische Bauch-Beine-Po-Stunde, TRX-Schlingentraining oder Trampolin-Fitness für jeden war etwas dabei.

Es war ein rundum gelungener Tag. Wir bedanken uns herzlichst für das Vertrauen und freuen uns schon auf den nächsten Gesundheitstag!



Elektro Betz, Inh. Moris Tülger,
Karl-Nolan-Str. 3, 86157 Augsburg

Ausführung sämtlicher Elektroinstallationen

Telefon: 08 21 / 59 47 74

Telefax: 08 21 / 58 26 34

eMail: elektro-betz@t-online.de

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



Hans Horn

Nach einem doch sehr ereignisreichen Frühjahr und Sommer mit mehreren Radtouren, der Alpenüberquerung von Augsburg zum Gardasee, der Zweitagesfahrt im Bereich Grasgehren, Sibratsgfäll und Grünten, einigen Tagestouren und auch unseren beiden großen Bergtouren im Zugspitzgebiet und in der Brenta ist es im Herbst ruhiger geworden.

Eine Gruppe ist noch bis Mitte Oktober im Leitershofer Wald gelaufen während Erich mit seiner Gruppe bereits in die Halle ging.

Traditionell haben wir uns mit einem Essen, jeder hat was mitgebracht, aus dem Wald verabschiedet (siehe Bild).

Petra hat mittlerweile das Training übernommen, da ich momentan verhindert bin. Jetzt warten wir, was der Winter bringt. Nachdem es bereits im November in den Hochlagen unserer Berge und vor allem auf der Alpensüdseite geschneit hat, freuen wir uns zuerst einmal auf unser Skiopening in Ischgl. Wir sind wieder bei der Familie Walser im Hotel Bergblick in See untergebracht und freuen uns auf die ersten Schwünge im Schnee.

Wir werden auch wieder eine Tagesfahrt nach Warth mit einem ansässigen Busunternehmen organisieren. Und vielleicht auch die eine oder andere Fahrt mit dem Pkw oder dem Vereinsbus.

Wenn es die Schnee- und Lawinensituation zulässt, wollen wir auch wieder ein paar Skitouren in den nahen Allgäuer und Lechtaler Bergen unternehmen. Hier möchte ich Raimund Osswald herzlich begrüßen, der hoffentlich die eine oder andere Tour führen kann.

Und vielleicht treffen wir uns auch mal zu einer Skilanglaufrunde oder einer Schneeschuhtour. Zum Ende meines Berichtes möchte ich mich bei allen bedanken, die in der Abteilung bei der Organisation des Trainings und der Touren mitgeholfen haben.

Mein Dank geht auch an die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter beim PostSV und an die Vereinsführung für die gute Zusammenarbeit.

Ich wünsche allen ein friedvolles Weihnachtsfest und alles Gute im neuen Jahr.



Dr. Dirk
Lukaszewicz



1. und 2. Spieltag von Team 2 in der Bayernliga

Am 28./29.09.2019 startete unser Team 2, nachdem es diesmal in der Relegation geklappt hat, in die Bayernliga-Saison. Am Samstag ging es gleich gegen den Stadtrivalen, den TV Augsburg, los. Wir konnten in voller Besetzung antreten und so auch gleich alle drei Doppel gewinnen.

Isabelle Mader, unser Neuzugang aus Dillingen, konnte sich sowohl im Damendoppel mit Vanessa, als auch im Mixed mit Flo durchsetzen. Weiter ging es in den Einzeln. Vanessa, die nach langer Verletzungspause wieder startete, konnte auch im Einzel überzeugen. Der erste Satz konnte klar gewonnen werden, im zweiten ging es hin und her, leider am Ende zu Gunsten unserer Gegner und sie musste in den dritten Satz gehen. Diesen konnte Vanessa jedoch, ebenso souverän wie ihren ersten Satz, für sich entscheiden.

Die Herreneinzel gestalteten sich ebenfalls spannend, wobei wir leider das erste Herreneinzel um unseren Captain Marc im dritten Satz an den Gegner abgeben mussten. Somit gleich im ersten Punktspiel der Saison ein toller 7:1 Sieg und zunächst die Tabellenführung.

Am nächsten Tag ging es gleich weiter, diesmal auswärts gegen Regensburg. Diesmal fehlten uns ein paar Stammspieler, sodass wir etwas geschwächer als am Vortag antraten.

Das erste Herrendoppel konnte deutlich gewonnen werden, wohingegen sich das Damendoppel schwerer als am Vortag tat. Isabelle und Vanessa verloren den ersten Satz, kämpften sich zurück und holten Satz 2, jedoch mussten sie am Ende leider den dritten Satz an die Gegner abgeben - 1:1!



Das zweite Herrendoppel um Patrick und den erst 14jährigen Philip, die beide ihr Bayernligadebüt spielten, gab alles, musste aber letzten Endes das Spiel abgeben - 1:2!

In den Einzeln wurde es noch einmal sehr spannend. Wir hatten ein wenig umgestellt, sodass Johan unser erstes Einzel spielte. Auch er musste über die volle Distanz gehen und hatte am Ende leider mit 20:22 im dritten Satz das Nachsehen. Schade ...

Auch Patrick ging im zweiten Herreneinzel über die volle Distanz, konnte aber am Ende leider keinen

Punkt holen. Ebenso wie Philip, der im dritten Einzel alles gegeben hat. Auch das Dameneinzel ging nach zwei stark umkämpften Sätzen an unsere Gegner aus Regensburg.

Blieb nur noch das Mixed von Marc und Isabelle. Die beiden hielten unsere Ehre hoch und so war Marc am Ende unser Punktgarant in dieser Partie, der uns mit seinen Partnern 2 Punkte heim holte, was dann am Ende ein 2:6 bedeutete.

Jetzt heißt es wieder nach vorne schauen, es gleich weiter gegen unsere Gegner aus Landshut und Neubiberg.



**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



TSV Neuhausen-Nymphenburg

Am 02.11.2019 war es wieder soweit - unser drittes Heimspiel stand an und der Gegner, der TSV Neuhausen-Nymphenburg und Tabellenerste war nicht zu unterschätzen. Wir traten an mit: Marc Ruhnau, Tobias Geißenberger, Michael Weynand, Michael Pollner, Isabelle Mader und Vanessa Paqué.

Der Spieltag fing vielversprechend für uns an, denn unser Damendoppel, mit Isabelle und Vanessa konnte gegen Maria Park Kristensen/ Lara Hart in einem hart umkämpften Spiel den Entscheidungssatz für sich entscheiden und auch das Dameneinzel zwischen Vanessa und Maria Park Kristensen ging glatt in zwei Sätzen an uns.

Das Herrendoppel von Michi und Michi gg Christian Schlüter/ Wei Han Hauschild hat ihr ebenfalls umkämpftes Spiel leider zu 15 und zu 19 verloren und im 2. Herrendoppel zwischen Marc und Tobias gg Tom Käbner und Philipp Schwarze hatten unsere Herren leider im Entscheidungssatz ebenfalls das Nachsehen.

Im 2. Herreneinzel von Michael gg Eric Patz keimte noch einmal so richtig Hoffnung auf, denn Michi gewann klar in 2 Sätzen zu 15 u.14. Tobias kämpfte in seinem Einzel ebenfalls, konnte aber den 3. Satz leider nicht für sich entscheiden und im 1. Herreneinzel ging es Michael W. unglücklicherweise ebenso. Nachdem wir auch das Mixed von Marc und Isabelle gg Wei Han Hauschild und Lara Hart im 3. Satz abgegeben haben, lautete das Endergebnis 3:5.

Doppelpunktspieltag gegen den OSC München und den SV Lohof

Kurz vor dem ersten Adventswochenende hatten wir endlich wieder ein Punktspiel - leider konnte unsere Mannschaft nicht in ihrer Stammbesetzung antreten und es war klar, dass wir uns mächtig anstrengen müssen, um gegen den derzeitigen Tabellen-Zweiten, den OSC München, bestehen zu können.

Die II. Mannschaft trat mit: Marc Ruhnau, Florian Grosschadl, Johan



PSD Bank
München eG

Mehr unter: www.psd-muenchen.de

„Ich will Banking, das
schnell und
direkt ist.“

Die Bank passt zu mir.

Passt.

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

Was passiert hier eigentlich?



swa City



www.dukannstnichtalleswissen.de



Badminton



Badminton



Rohlfing, Dirk Lukaszewicz, Isabelle Mader und Vanessa Paqu e an.

Das erste Spiel, das Damendoppel von Isabelle und Vanessa gg Mai Nguyen und Katharina M ller,

konnten wir deutlich in zwei Sätzen zu 10 und zu 9 für uns entscheiden.

Das folgende Herrendoppel von Johann und Dirk gg Benjamin Steger und Andreas Goller ging leider glatt

in zwei Sätzen an den OSC, jedoch konnte das 1.HD mit Florian und Marc sich im Entscheidungssatz zu 15 durchsetzen. Leider vergab Vanessa das Dameneinzel gegen Mai Nguyen im Entscheidungssatz zu 19 und das Mixed mit Florian und Isabelle gegen D. Goller und K. M ller ging ebenfalls im Entscheidungssatz verloren.

Unglücklicherweise gingen auch alle Herreneinzel, Marc gg Benjamin Steger, Johan gg Andreas Goller und Dirk gg Michael Starz an den OSC, so dass das Endergebnis 2:6 Punkte lautete.

Das gestrige Ergebnis war noch nicht so wirklich „verdaut“, spielten wir am Sonntag gegen den SV Lohhof. Unser Team bestand aus: Michael Pollner, Marc Ruhnau, Johan Rohlfing, Thomas Bernhard, Isabelle Mader und Vanessa Paqu e.

Auch heute spielten wir als erstes das Damendoppel, gg Daniela Hey und Birgit Walter, welches Vanessa und Isabelle klar zu 11 und zu 14 für sich entschieden haben.

Das folgende 1. Herrendoppel von Michael und Marc, gg Alexander Niesner und Maximilian Walter, wurde nach einem hart umkämpften Spiel leider im Entscheidungssatz zu 15 verloren. Michael konnte das 1. Herren-Einzel gg einen stark aufspielenden Alexander Niesner im Entscheidungssatz zu 18 für sich entscheiden.

Das 2. Herrendoppel von Johan und Thomas gg Sebastian Schweda und Markus Hauk wie auch das 3. Herreneinzel von Thomas gg Sebastian Schweda ging leider jeweils in 2 Sätzen an den SV Lohhof.

Leider konnte sich Johan auch im Herreneinzel nicht gg Maximilian Walter durchsetzen.

Nun stand noch das Dameneinzel von Vanessa gg Daniela Hey und das Mixed von Marc und Isabelle gg Markus Hauk und Birgit Walter an. Beide spiele konnten jeweils deutlich in 2 Sätzen gewonnen werden.

Das Endergebnis hieß also heute 4:4 – und somit endlich mal wieder ein Punkt für uns.



Kilian Kupke

Knappe Niederlagen gegen Haunstetten und Schwabmünchen, erster Sieg gegen Lauingen-Wittislingen

Zwei bittere Pleiten mussten die Handballer gegen die vierte Mannschaft aus Haunstetten und die zweite Schwabmünchner Auswahl hinnehmen.

Mit nur zwei Auswechsel Spielern ging man gegen eine voll besetzte Haunstetter Mannschaft auf die Platte. Dementsprechend groß war der Respekt vor der Partie. Doch nach Anpfiff ging sprichwörtlich die Post ab und man bot dem Gegner eine Partie auf Augenhöhe. Keine der Mannschaften konnte sich im ersten Durchgang entscheidend absetzen. Die zweite Hälfte begann leider etwas schlechter für die blauen und man musste 4 Tore Rückstand hinnehmen.

Mit starker Moral und Kampfgeist gelang es jedoch bis zur 42. Minute wieder auf ein Tor zum 25:26 heran zu kommen. Die Verletzung von unserem Allround Spieler Peter Ott war jedoch für das Ersatzgeschwächte Team ein Knackpunkt. Man kam nicht mehr zum Ausgleich. Zu allem Pech war am Ende der Partie die letzte Timeout Möglichkeit aufgrund der verlorenen grünen Karte erst 6 Sekunden vor Schluss beim Stand von

29:30 auf dem Kampfrichter Tisch. Coach Martin Krohne versuchte mit einem Spielzug zum Ausgleich zu kommen, jedoch ohne Erfolg. Nach großem Einsatz und einer starken Willensleistung war nach 60 Minuten eine knappe 29:30 Niederlage zu verbuchen.

Eine Woche später ging es zur Handball Primetime nach Schwabmünchen. Diesmal mit einer kompletten Mannschaft und wieder hochmotiviert hätte man nach 3 Minuten oder nach knappen 40 Minuten gerne das Spiel beendet. Die Postler gingen Anfangs und zu Beginn des zweiten Spielabschnitts jeweils sehr schnell mit 3 Toren in Führung. Leider war es wie so oft die fehlende Kondition und die dadurch entstandenen Fehler die das Spiel am Ende deutlich für die Heimmannschaft entschieden. Mit 33:28 endete das Spiel. Ein Ergebnis, dass nicht den Spielverlauf widerspiegelt.

Nach zwei Spielen, die trotz starken Leistungen am Ende verloren gingen, stand am 17.11.2019 um 10 Uhr morgens das erste Sonntags-Heimspiel der Saison für den Post SV an. Trotz einiger, kurzfristiger Verletzungsausfälle trat die Mannschaft, entsprechend der frühen Uhrzeit, motiviert an.

Erster Schockmoment für unsere Gäste der SG Lauingen-Wittislingen, die noch deutlich früher losfahren mussten als die Postler, war, dass die Halle bereits belegt war.

Doch erklärte sich die Abteilung Tischtennis, die ihr komplettes Equipment für den Spieltag bereits in der Halle aufgebaut hatten, unbürokratisch bereit ihre Spiele in

die anderen Hallen des myPSA zu verlegen. Vielen Dank hierfür nochmal an die Abteilung Tischtennis!

Mit leichter Verspätung konnte das Spiel dann starten, das bis zur Halbzeit sehr ausgeglichen verlief, so dass man sich mit 11:11 in die Halbzeit verabschiedete.

Kurz nach der Pause brach die Mannschaft des Post SV dann ein und die Gegner aus Lauingen konnten bis auf 5 Tore davonziehen. Hier jedoch zeigten die Postler eine unglaubliche Moral und steckten nicht auf, so dass sie nicht nur den Ausgleich schaffen konnten, sondern am Schluss sogar noch an der gegnerischen Mannschaft vorbeiziehen konnten.

Am Ende zeigte die Anzeigetafel, nach 60 Minuten gutem Handball und teils hartem Kampf, ein Ergebnis von 31:28 und zwar dieses Mal für den Post SV.

Neutrainer Mladen Baksa muss leider sein Engagement aus beruflichen Gründen schon wieder aufgeben. Alles Gute Mladen! Mit Florian Sauer gibt es aber bereits wieder einen Neuzugang der sich super ins Team integriert hat. Herzlich Willkommen Flo! Man sieht also bei uns ist immer etwas los, wer also Lust auf Handball hat, egal ob mit oder ohne Erfahrung kann gerne bei uns vorbeischaun. Training ist jeden Mittwoch um 20:00 Uhr in der Halle des myPSA Sport und Gesundheitszentrums.

Falls jemand nur zuschauen möchte: den aktuellen Spielplan, Ergebnisse und die Tabelle der Bezirksklasse gibt's unter www.bhv-handball.liga.nu.

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



Tanja Huber

Hüttenarbeitsdienst

Wie jedes Jahr waren wir wieder im Herbst zum Arbeitsdienst auf unserer Hütte in Rinnen. Das geniale Wetter motivierte uns die über 10 Raummeter Holz zu sägen und zu verräumen. Zahlreiche Helfer waren wieder begeistert dabei, wofür wir uns ganz herzlich bedanken dürfen. Dank möchten wir aber auch dem Vorstand übermitteln und unseren vielen Gästen, die uns das Jahr über besucht haben.

Heinz kündigte es bereits in seinem letzten Editorial an, dass nun die „Freizeitwohnsitzabgabe“ (Kurtaxe), ab dem neuen Jahr auf 3,00 € pro Person erhöht wurde. Wir können nichts für diese Gebührenerhöhung dafür, da uns diese vom Land Tirol aus diktiert wird.



Bei uns „dem Hüttenteam“ bleibt aber alles beim Alten.

Abschließend wünsche ich allen Hüttenfreunden noch frohe Weihnachten und ein gutes, erfolgreiches und vor allem gesundes neues Jahr 2020.

Bild rechts: So sah es vorher aus!



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

Jetzt bewerben und durchstarten!
Erhardt+Leimer Elektroanlagen GmbH



Dr. Florian
Brandhuber

Nikolaustraining

Wie es sich für den 06.12. gehört, fand an diesem Tag in der Ju-Jutsu-Abteilung das Nikolaustraining statt. Hier stand diesmal der Spaß im Vordergrund. Die zahlreichen Spiele enthielten aber dennoch immer einen sportartspezifischen Aspekt. So wird beispielsweise beim „Polizeispiel“ mit zwei Fängern geübt zwei „Angreifer“ und gleichzeitig die Umgebung im Auge zu behalten. Bei anderen Spielen werden Reaktionsfähigkeit und Koordination geübt.

Ebenfalls Bestandteil des Trainings war die sogenannte Nikolaustechnik:

Hierbei geht es darum sich aus einem Angriff, zum Beispiel beidhändiges Handgelenkfassen, zu befreien. Der Angreifer konzentriert sich dabei die gegriffene Hand festzuhalten. Sich dabei zu befreien ist relativ schwierig. Die Verteidigung gelingt allerdings wesentlich leichter, wenn der Angreifer abgelenkt wird und idealerweise nicht mehr an die gegriffene Hand denkt. Dies erreicht man beispielsweise durch „Bartstreicheln“. Durch eine einfache Berührung wird die Konzentration des Angreifers auf dessen Gesicht gelenkt. Nun kann der Verteidiger mit der freien Hand seine festgehaltene Hand greifen („in den Sack greifen“) und aus dem Griff herausziehen („Mandarinchen herausholen“).

Zum Abschluss des Trainings gab es für alle Kinder natürlich noch etwas Süßes vom Nikolaus. Auch für die Trainer war etwas dabei. An dieser Stelle möchte ich Lena und Maksym danken, die das ganze Jahr über mich als Trainer unermüdlich unterstützt und immer neue Ideen und Techniken in das Training eingebracht haben! Ohne ihre Unterstützung wäre ein Training mit so vielen Kindern nicht möglich. Danke!



Ich wünsche allen eine ruhige und besinnliche Adventszeit und einen

guten Start ins neue Trainingsjahr 2020.



Bernd
Zitzelsberger

Ein Herz für Kinder: Benefizschwimmfest „Schwimmen mit Herz“ war ein voller Erfolg!

Mit einer kleinen, bunt gemischten Mannschaft aus Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen im Alter von sieben bis 49 Jahren haben wir letzten Sonntag am Benefizschwimmfest „Schwimmen mit Herz“ des TSV Rain am Lech teilgenommen. Dabei konnten einige neue Bestzeiten erzielt werden.

Wir haben aber auch insgesamt 16 Goldmedaillen gewonnen: Regina Bauer (4), Susanne Hummel (3), Julia Zitzelsberger (3), Alina Ungefug (2) und Leo Kerner (2) standen mehrmals ganz oben auf dem Treppchen, Franziska Paul und unser Abteilungsleiter Bernd Zitzelsberger jeweils einmal. Svetoslav Zimbelmann wurde zweimal Zweiter, Maxim Ioschpa einmal.

Vom Post SV Augsburg war Regina Bauer mit 35,70 Sekunden über 50 Meter Schmetterling und Susanne Hummel mit 39,76 über 50 m Brust und 32,80 über 50 m Freistil die schnellsten Schwimmerinnen. Schnellster Schwimmer war unser Abteilungsleiter Bernd Zitzelsberger mit 39,36 über 50 Meter Brust und mit 30,39 Sekunden über 50 Meter Freistil. Wir gratulieren dem TSV Friedberg, dem wir in der 4x 50 m Freistil mixed Staffel mit fast acht Sekunden Vorsprung den ersten Platz überlassen mussten, obwohl Regina Bauer, Bernd Zitzelsberger, Johannes Schnur und Susanne Hummel als Schlusschwimmerin alles gegeben haben.

Dafür haben wir dann den TSV Rain immerhin sieben Sekunden hinter uns gelassen. In der Mittagspause haben die Donaunixen ein tolles Programm gezeigt. Insgesamt hat das Schwimmfest unter anderem aus dem T-Shirt- und Kuchenverkauf und einer Einzelspende un-



Susanne Hummel



Ahsen, Anais, David und Jakob haben bei Pauline Weiß ihr Schwimmabzeichen Seehund Trixi erfolgreich absolviert.



seres Abteilungsleiters 1100 Euro für die Aktion „Ein Herz für Kinder“ www.ein-herz-fuer-kinder.de eingebracht.

Danke an unsere C-Trainer, unsere sportliche Leiterin Doreen Brenner, unsere stellvertretende sportliche Leiterin Tanja Schmitt, Steffi Siegmund, unseren Bundesfreiwilligendienstleistenden Johannes Schnur

und Armin Heller für die gute Vorbereitung, Betreuung und Organisation und an Fritz Hennig der als Zeitnehmerobmann alles wie immer gut im Griff hatte sowie Bernd Zitzelsberger, der als Wenderichterobmann auf die korrekte Ausföhrung der Wenden achtete und keinen Schwimmer beanstanden musste.

Liebe Schwimmer!

Die Trainer der Schwimmabteilung machen vom 20.12.2019 bis 06.01.2020 Weihnachtsferien. In dieser Zeit finden keine Anfängerkurse, keine Technik-Kurse, kein Kindertraining und kein Training der Wettkampfmannschaft statt.

Nur die Masters und die Triathleten sind weiterhin fleißig und trainieren am Montag 23.12.2019 und 30.12.2019 sowie am Donnerstag 02.01.2020.

Alle Mitglieder des Post SV Augsburg e. V. können an den Sonntagen 22.12.2019, 29.12.2019 und 05.01.2020 von 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr im Gögginger Hallenbad die Breitensportbahnen für ihr individuelles Training nutzen und eventuellen Weihnachtskilos zu Leibe rücken.

Am Donnerstag den 02.01.2020 findet ab 18.15 bis 19.45 Uhr freies Schwimmen für alle Mitglieder ohne Trainer statt. Das Lehrschwimmbecken steht nicht zur Verfügung.

Die Aufsichtspflicht für Kinder bleibt in allen Fällen bei den Eltern! Kinder dürfen das Bad nur in Begleitung der Erziehungsberechtigten betreten.

Die Wasseraufsicht wird durch einen unserer Rettungsschwimmer gestellt. Er bzw. sie hat an dem jeweiligen Tag auch die Weisungsbefugnis gegenüber den im Bad Anwesenden. Sollte kurzfristig, beispielsweise krankheitsbedingt keine Wasseraufsicht zur Verfügung stehen, darf gemäß den Nutzungsbedingungen der Stadt Augsburg niemand das Becken betreten! Das städtische Personal ist nicht für die Wasseraufsicht zuständig.

Rückfragen richten Sie bitte an: schwimmen@postsv.de

Wir wünschen allen eine schöne Adventszeit, ein schönes Weihnachtsfest und alles Gute für das neue Jahr.

Bernd Zitzelsberger,
Doreen Brenner und
Bettina Schmitt



Egal ob im Plärrerbad, Göggingerbad oder Haunstetterbad unsere Anfängerschwimmkurse sind immer heiß begehrt. Hier lernen Ihre Kinder das Element Wasser spielerisch kennen, dabei werden sie natürlich von unseren Schwimmlehrern unterstützt. Brustschwimmen,

Tauchen oder doch die Kraulbeine hier wird alles geübt, auch das Springen will gekonnt sein. Der Spaß und das Vergnügen der Kinder steht ganz weit oben, dennoch ist es uns wichtig, dass ihre Kinder die wichtigsten Fertigkeiten im und unter Wasser beherrschen.



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