



Vereinsmagazin

des Post SV Augsburg e.V.



... es wäre so schön!



Inside-Info

Vereinssport und die ständige Hoffnung
Delegiertenver. 2021
Seite 42 bis 45

Aus den Abteilungen

Alpine, Handball,
Schwimmen,
Tischtennis
Seite 56 bis 65

Gesundheitssport

Yoga Asanas für die
Gesundheit
KiSS - Rezepte
Seite 46 bis 55

Imagine

Traditionssport,
Fitness, Wellness,
Bistro, KiSS, Stiftung
Seite 66 bis 79



Heinz Krötz

Liebe Postsportler*Innen,
sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Sportfreunde!

Bereits schon nach der letzten Delegiertenversammlung in 2020 hatten wir die hochdynamische Ausbreitung von Corona im Blickwinkel. Dort noch mit der Überschrift „Jetzt muss Solidarität gelebt und nicht nur erzählt werden“.

Wie kann man ein Jahr später darüber (kurz-)resümieren?

Die meisten unserer Mitglieder sind uns trotz einer langen Phase der Verunsicherung treu geblieben (siehe Seite 44). Dafür schon einmal unseren allerherzlichsten Dank.

Aber: Nahezu jeder Gesellschaftsbereich hat **laut** nach einer Eröffnungsperspektive in dieser Coronakrise gerufen - auch der Vereins- und der Breitensport. Es gab kurzzeitig Lockerungen, welche auch gleich durch unserer Kindersportschule „KISS“ aufgegriffen und umgesetzt wurde. Doch vieles bleibt unbefriedigend und unklar, kritisierten nicht nur wir, sondern selbst viele anerkannte Persönlichkeiten u.a. auch Felix Neureuther!

Manchmal fehlt das Verständnis!

Wir haben einiges versucht! Aber ich sage Ihnen eines: Das ersetzt nicht den persönlichen Kontakt. Und was natürlich auch absolut fehlt, ist der gesamte Wettkampf. All das ist seit über einem Jahr weg und da fehlt die Freude. Da fehlt so vieles! Manchmal fehlt auch nur das Verständnis, weil die Politik - und das mit Respekt - sicherlich nicht alles dabei richtig gemacht hat.

Zwei Shutdowns haben wir erlebt und überlebt! Wie schlimm die Folgen sind, ist von Verein zu Verein unterschiedlich. Wir lassen es gerade von Finanzfachleuten prüfen.

Der Vereinssport und die ständige Hoffnung auf Bewegung

Die oft politisch gefassten und kritisierten Grundsatzbeschlüsse, bedürfen einer Übersetzung. Die grundsätzliche Frage lautet fast immer: Was heißt das jetzt eigentlich? Was bedeutet das für den Post SV? Und damit ist schon die grundsätzliche Problematik beschrieben.

Gibt es denn schon eine praktikable Teststrategie?

Aus unserer Sicht noch nicht: Wir haben in Bayern rund 12.000 Sportvereine und knapp 5 Mio. Mitglieder - nehmen wir an, die Hälfte davon wollte jetzt aktiv werden. Zunächst nur einmal pro Woche. Dann müssten wir allein für den Vereinssport in Bayern zweieinhalb Millionen Test durchführen. Die Frage ist, wer bezahlt die und wo bekommt man die überhaupt her?

Die Schule und der organisierte Sport hat durch die Pandemie immerhin auch einen Digitalisierungsschub erfahren. Doch: Kinder vor den Fernseher zu setzen und digitale Sportangebote zu machen, das ist das eine. Aber wollten wir eigentlich nicht die Kinder wieder auf den Sportplatz oder in die Sporthalle bringen und den digitalen Konsum reduzieren? Kinder wollen sich begegnen. Sie wollen sich miteinander messen. Sie wollen in Kontakt miteinander sein und spielen. Das brauchen sie unabhängig. Nur dann kann der Sport und insbesondere der Vereinssport wirklich auch seine volle Wirkung entfalten.

Delegiertenversammlung

Die schriftlichen Einladungen an die Delegierten zur 36. Delegiertenversammlung sind satzungskonform versendet worden. Das Präsidium würde gerne weiterhin an einem Präsenzmeeting festhalten.

Sofern uns dieses aber trotz ausreichendem Abstand und Hygiene-schutzmaßnahmen durch die Infektionsschutzverordnung untersagt werden sollte, werden wir Sie über Alternativen bis zum 26.04.2021 informieren.

Sneak peek gefällig?

Wir haben den Shutdown u.a. dazu genutzt, um unseren Webauftritt zu relaunchen - so Carina Wiedemann. Gebündelte Informationen, nutzerfreundliche Struktur, innovatives Design - so wird sich der neue Internetauftritt des Post SV präsentieren.

Die Online Präsenz wird sich in einigen Wochen von einer ganz neuen Seite zeigen. Beim Relaunch ist uns neben der Zusammenführung unserer beiden Website (www.myPSA.de | www.postsv.de) vor allem wichtig, dass die Besucher von einem umfangreichen, strukturierten und den jeweiligen Endgeräten angepassten Informationsgehalt profitieren.

Alles auf einen Blick

Übersichtlich, gebündelt und anschaulich gegliedert: Wir überarbeiten die Menüpunkte auf der Website und verknüpfen diese miteinander. Mithilfe eines Drop-Down-Menüs können Nutzer zukünftig selbst entscheiden, über welche Themen sie sich intensiver informieren möchten. Wer die Suchfunktion mit einem konkreten Stichwort nutzt, wird mit wenigen Klicks zum gewünschten Inhalt gelangen. Aussagekräftige Bildsprache und ein klarer Aufbau werden den Post SV repräsentieren.

Das Team zeigt sich freudig über den bevorstehenden Relaunch: „Die neue Website wird deutlicher widerspiegeln, wer wir sind und wofür wir stehen - sie beweist, dass der Traditionsverein niemals stillsteht, sich permanent verbessert und nie seine Visionen aus den Augen verliert.“

Werte Sportfreunde, es bleibt auch weiterhin spannend, wann und vor allem unter welchen Voraussetzungen wir wieder öffnen dürfen.

Heinz Krötz
Heinz Krötz
Präsident

Termin: Freitag, 30. April 2021, um 19.00 Uhr,
Ort: Post SV | 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. Neubaufinanzierung
9. Anträge **)
10. Verschiedenes



*) Aufgrund der Corona-Pandemie und der damit verbundenen Hygieneschutzbestimmungen werden wir die persönlichen Ehrungen zu einem späteren Zeitpunkt nachholen.

***) Anträge müssen gemäß Satzung bis spätestens zum 15. April 2021 schriftlich beim Präsidium vorliegen.

Heinz Krötz, Präsident



www.B4BSCHWABEN.de



Das Vereinsmagazin des Post SV Augsburg erscheint im 33. 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
- @myPSAAugsburg
- @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 (3),
Juni 2021, ist der
Donnerstag, 03.06.2021.

Redaktion

Frank Bregulla
Carolin Villani

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

1.330 davon
341 Jugendliche
616 Gesundheitssport

Stand: 01.04.2021

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

„Sportvereinskultur als immaterielles Kulturerbe“

Die Deutsche UNESCO-Kommission hat die „Gemeinwohlorientierte Sportvereinskultur“ in das bundesweite Verzeichnis des Immateriellen Kulturerbes aufgenommen.

Positive Nachrichten sind in diesen Tagen ein eher rares Gut. Umso größer ist die Freude, dass die Deutsche UNESCO-Kommission die „Gemeinwohlorientierte Sportvereinskultur“ in das Bundesweite Verzeichnis des Immateriellen Kulturerbes aufgenommen hat. Damit wird die großartige gesellschaftliche Leistung der rund 90.000 Sportvereine auf eine besonders wertvolle Art und Weise gewürdigt. Dies ist in diesen schwierigen Zeiten ein Mutmacher, der alle ansport, alles dafür zu tun, diese „ausgezeichnete Kultur“ auch in Zeiten der Pandemie sowie darüber hinaus in all seiner Vielfalt zu erhalten.

Mit der Auszeichnung als „Immaterielles Kulturerbe“ wird in ganz besonderer Weise die Arbeit der Millionen von ehrenamtlichen Menschen anerkannt, die tagtäglich mit ihrem Engagement dazu beitragen, dass die Sportvereine seit inzwischen mehr als 200 Jahren sich kontinuierlich entwickeln und allen gesellschaftlichen Umbrüchen, Kriegen, Veränderungen und Pandemien getrotzt und sie mit viel Kreativität und Innovationskraft überwunden haben. Um dieses Engagement sichtbar werden zu lassen und angemessen zu würdigen, hatte der DOSB die Bewerbung auf den Weg gebracht.

Nun hat das Expertenkomitee vor allem „die breitenkulturelle Gemeinwohlorientierung“ herausgehoben und dabei explizit darauf hingewiesen,

dass die Sportvereine „ein Lernort für gesellschaftliche Wertevermittlung“ sind. Die Sportvereine prägen das gesellschaftliche Leben in Deutschland und bieten vielfältige Möglichkeiten der Partizipation bis hin zu ehrenamtlicher und zivilgesellschaftlicher Teilhabe.

Hingewiesen wurde u.a. auch auf den integrativen Charakter der Sportvereine, der auf dem generationenübergreifenden Angebot, dem bürgerschaftlichen Engagement, lokaler Identifikationsmöglichkeiten und sozialer Interaktion beruhe. Das Komitee hob aber auch hervor, dass in der Bewerbung kritische Faktoren wie Leistungsdruck und Doping thematisiert und entkräftet wurden. Eine Auszeichnungsveranstaltung soll entsprechend der gesundheitspolitischen Lage Mitte bis Ende 2021 stattfinden.



myPSA
by Post SV Augsburg e.V.

Sheridan Park Augsburg | Max-Josef-Metzger-Str. 5 | 86157 Augsburg

5 Möglichkeiten den Post SV während der Pandemie zu unterstützen

Schreibe eine positive Google Bewertung	0,00€
Erzähle Freunden und Familie vom Verein	0,00€
Folge uns auf den sozialen Medien	0,00€
Like und kommentiere unsere Beiträge	0,00€
Erwähne unser Profil	0,00€
Gesamt	0,00€

„Asanas“ heißen die Positionen und Bewegungen im Yoga. Jede hat ihren eigenen Namen - manche sind nach Tieren benannt, andere nach ihrer Wirkung. „Die Asanas wurden im Laufe der Jahrhunderte entwickelt, um jeden Muskel, jeden Nerv, und jede Drüse des Körpers zu trainieren“ (Theis Ramsauer).

Asanas werden fließend eingenommen und eine gewisse Zeit lang gehalten. Während dem Halten versucht man, seinen Körper und eventuelle Schmerzen und Verspannungen zu lösen. Danach wird die Position fließend wieder aufgelöst, nachgespürt, und in die nächste Position eingeführt. Eine genaue Definition hat Asana nicht. Patanjali, ein indischer Gelehrter aus dem zweiten Jahrhundert v. Chr., definiert den Begriff in seinem Yoga Sutra (zentraler Ursprungstext des Yoga) wie folgt: „die Ideale Haltung ist stabil und leicht zugleich“ (Dietmar Mitzinger). Shri T. Krishnamacharaya, ein Meister, der in einer jahrhundertealten Lehrtradition steht, betont allerdings, dass die Strukturen der Asanas nur so weit eingenommen werden sollen, wie es seiner momentanen Verfassung möglich ist oder diese so variiert, dass die Asana angepasst werden kann (vgl. Theis Ramsauer).

Asanas für die Hüfte
Half Frog



Das gebeugte Bein ist in einem 90° Winkel. Knie, Hüfte und Ferse bilden eine Linie.



Variation: Stütze deinen Oberkörper von deinen Händen auf deine Unterarme ab.

Lizard Pose



Drücke dein vorderes Knie sanft und vorsichtig zur Seite und öffne dabei deinen Brustkorb nach oben.



Variation: Stütze deinen Oberkörper auf dem Unterarm ab, öffne deinen Brustkorb aber weiterhin.

Double Pigeon



Lege deine Schienbeine parallel aufeinander. Das Sprunggelenk des oberen Fußes liegt dabei auf dem Kniegelenk des unteren Beines, während du dein oberes Knie sanft nach unten drückst. Du kannst ein Kissen unter das Knie legen, um es zu unterstützen.

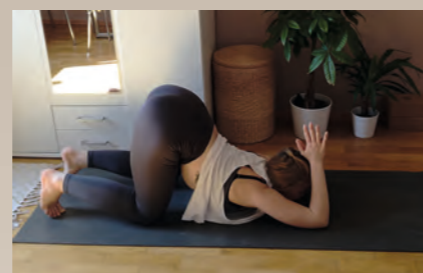


Variation: Beug deinen Oberkörper über die Beine und lauf mit den Händen nach vorne.

Asanas für die Schultern
Puppy Pose



Die Hüfte bleibt über den Knien, während dein Oberkörper in Richtung Matte absinkt. Lege deine Stirn auf die Matte oder ein Kissen ab.



Variation: Schauge mit deinem Blick nach vorne und beuge die Arme, um zusätzlich den Trizeps zu dehnen.

Lying Shoulder Stretch



Lege dich auf deinen Bauch und strecke einen Arm zur Seite aus. Rolle deinen Körper auf dieselbe Seite und beuge dein Bein.



Variation: Stelle dein Bein auf und ziehe den anderen Arm zu deinem Rücken.

Dynamic Childs Pose



Fasse deine Hände hinter dem Rücken zusammen. Strecke die Arme aus, drück die Schulterblätter zusammen und ziehe die Hände in Richtung Boden. Öffne deinen Brustkorb und schau nach oben.



Von hier lege deinen Oberkörper auf deinen Oberschenkeln, die Stirn auf der Matte (oder einem Kissen) ab und ziehe die Hände in Richtung Decke. Denk daran, hier deine Schultern leicht von den Ohren weg zu drücken. Variation: Das ist eine dynamische Übung. Du kannst sie mit deiner Atmung zu kombinieren: Atme ein, wenn du dich öffnest, atme aus, wenn du dich ablegst.

Yoga für die Gesundheit

„Heute, wo 60 Prozent aller Todesfälle auf Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislaufkrankungen, Übergewicht und Demenz zurückzuführen sind (Tendenz stark steigend), wo sechs Millionen Deutsche an Diabetes erkrankt sind, wo ein Viertel aller Krankschreibungen aufgrund von Rückenschmerzen erfolgt, ist ein frischer gesundheitspolitischer Ansatz mehr als überfällig“ (Eitle, 2020).

Anders als die verbreitete Vorstellung, Yoga hilft nur die Beweglichkeit zu verbessern, gibt es mittlerweile unzählige Studien die belegen, dass Yoga sowohl körperliche als auch mentale Verletzungen und Krankheiten lindern und den Heilungsprozess unterstützen kann. Ein Großteil der Menschen, die mit Yoga beginnen, hat als Ziel die Verbesserung der eigenen Gesundheit.

Subjektive Wahrnehmungen, wie Konzentrationssteigerung, Ausgeglichenheit und eine gesteigerte Fitness werden von wissenschaftlichen Veröffentlichungen und Artikel bestärkt. Christiane Eitle, eine Meditationslehrerin und Bloggerin bei Journey Inside Meditation, fasste in ihrem Artikel „Wie Yoga auf die Gesundheit wirkt“ aus dem Jahr 2020

über 3000 Studien mit dem Thema Yoga und Gesundheit zusammen.

Der heutige Alltag besteht bei vielen Menschen aus Sitzen. Man sitzt den ganzen Tag bei der Arbeit, nimmt den Fahrstuhl statt der Treppe und zu Hause legt man sich dann auf das gemütliche Sofa. Solcher Bewegungsmangel, kombiniert mit einer schlechten Körperhaltung, kann schnell zu Schmerzen führen.

Klassische Folgen sind Rücken-, Schulter- und Nackenschmerzen. „18,8 Prozent der erwerbstätigen Menschen in Deutschland leiden unter Rückenschmerzen, die auch der Grund für ein Viertel aller Krankschreibungen sind“ (Eitle, 2020).

Zahlreiche Studien weltweit beschäftigten sich mit der Wirkung von Yoga auf Rückenschmerzen und konnten belegen, dass regelmäßiges Yoga sich positiv auf die Regeneration solcher Schmerzen auswirkt:

„2011 zeigte eine Studie mit 313 Erwachsenen, dass zwölf Wochen Yoga zu weniger Beeinträchtigung durch Rückenschmerzen führen und das effektiver, als es konventionelle Behandlungsmethoden können. Um die Resultate zu untermauern, wurde 2013 eine Meta-Studie

Aktuelle Immobilien



Kombinierbare Bürofläche im Sheridan Park Augsburg

Das neuwertige Bürogebäude (Baujahr 2019) befindet sich im Sheridan Park Augsburg. Zur Vermietung stehen zwei Büroflächen mit 245 m² und 335 m² BGF. Bezug ab Mitte 2021.



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



[...] mit 967 chronischen Rückenschmerzen-Patienten durchgeführt.

Die Ergebnisse machen deutlich, dass Yoga einen sehr starken lang- und kurzfristigen Effekt auf Rückenschmerzen hat und demnach als zusätzliche Therapie bei Schmerzen im unteren Rücken empfohlen werden kann" (Eitle, 2020).

Neben Rückenschmerzen sind Knieverletzungen eine der meist verbreitetsten Beschwerden in Deutschland. Vor allem ältere Menschen, Knie-Arthrose Patienten und Sportler sind betroffen. Auch Übergewicht ist eine der Ursachen für Knieschmerzen. Die schnellen Richtungswechsel, die Drehungen und Sprünge oder die plötzlichen Stopps beim Fußball sind alle belastend für das Kniegelenk und können so zu Schmerzen und Verletzungen führen. Bänderriss ist eine typische Verletzung. Auch beim Schwimmen bestehen Möglichkeiten für Beschwerden - eine falsche Beinschlagtechnik beim Brustschwimmen kann ursächlich sein:

„[Bei einer] Studie an der McMaster University in Hamilton (Kanada) [...] berichteten die 45 Teilnehmerinnen nach einem zwölfwöchigen speziellen Yoga-Programm für Kniebeschwerden von mehr muskulärer Kraft im Knie, verminderten Schmerzen und einer verbesserten Beweglichkeit des Gelenks" (Eitle, 2020).

Die verbreitetste Krankheit der Deutschen sind Kopfschmerzen. Mit der ebenfalls stark verbreiteten Migräne sind sie heutzutage bei vielen Menschen Alltag. Stress ist häufig der Auslöser dafür. Viele werden dadurch bei der Arbeit und im Privatleben eingeschränkt. Diese Einschränkungen haben sowohl soziale als auch körperliche und mentale Folgen. Mit bestimmten Yoga Praktiken ist es möglich, Kopfschmerzen zu lindern und Migräne-Attacken zu reduzieren und sogar verschwinden zu lassen:

„Im Rahmen einer randomisierten, kontrollierten Studie an der University of Rajasthan (Indien) praktizierten 72 Teilnehmer drei Monate lang fünfmal pro Woche Yoga mit einem Yogatherapeuten.



Neben den Körperübungen haben sie auch Atemübungen [...] praktiziert. Sowohl die Intensität als auch die Häufigkeit der Kopfschmerzen konnten im Vergleich zur Kontrollgruppe stark reduziert werden" (Eitle, 2020).

Die gesunde Lebensweise, die durch die Yogalehre vermittelt wird, wirkt sich positiv auf das ganze Herz-Kreislaufsystem aus. Körperliche Bewegung, Meditation, Atemübungen und eine gesunde Ernährung sind die wichtigsten Punkte aus der Lehre. Studien ergeben, dass Yoga bei Bluthochdruck eine effektive Alternative zu Medikamenten darstellt. Auch bei Patienten mit Herzrhythmusstörungen oder Herz-Kreislaufisrisiko zeigt Yoga erfolgreiche Ergebnisse:

„Eine aktuelle Metastudie aus dem Jahr 2014, durchgeführt von der Erasmus Universität (Niederlande) und der Harvard Medical School (USA) legt nahe, dass Yoga mindestens genau so gute Effekte auf Risikofaktoren von Herz-Kreislauf-Erkrankungen hat wie Ausdauersportarten.

Alle 2768 Teilnehmer der 27 Studien verzeichneten zum Studienzeitpunkt einen erhöhten Blutdruck, Cholesterinspiegel und Übergewicht. Wochen- und monatelang praktizierten die Probanden der Studien Yoga, Ausdauertraining oder machten zum Vergleich gar keinen Sport. Die Resultate zeigten in allen Studien, dass Yoga vergleichbare Effekte wie Radfahren oder Joggen vorweisen kann.

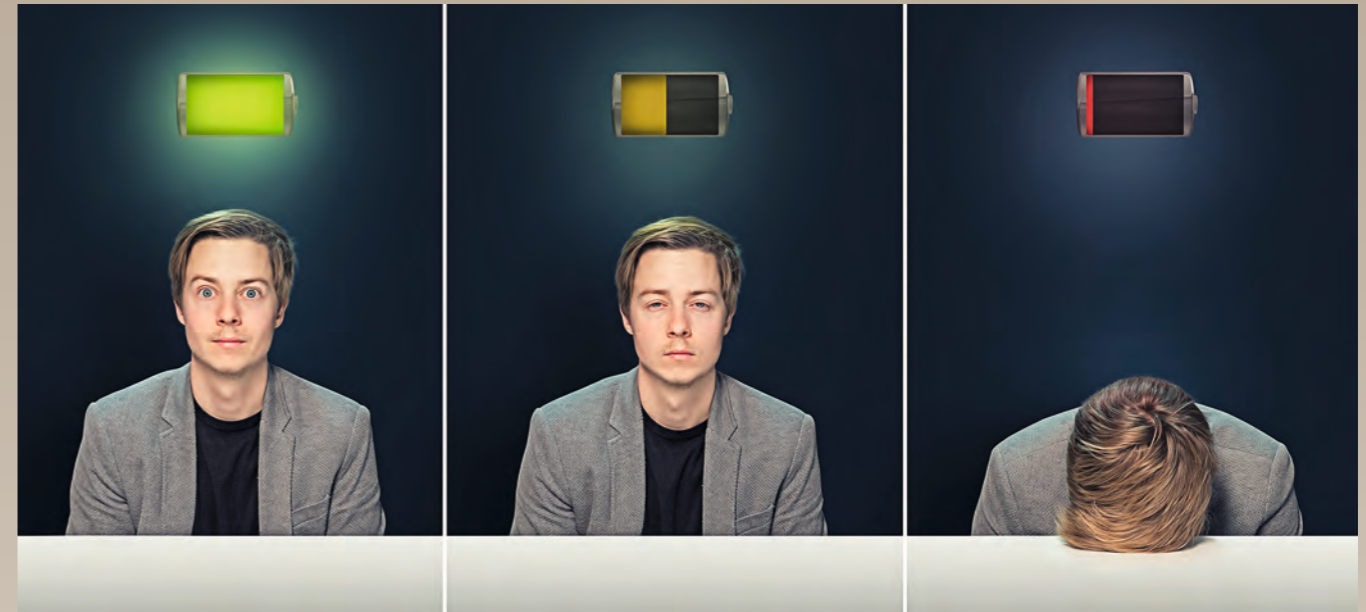
[...] Demnach kann Yoga auch von Menschen, die keinen Ausdauer-

sport betreiben können oder möchten, als präventive Maßnahme für Herz-Kreislauf-Erkrankungen betrachtet werden" (Eitle, 2020).

Yoga hat nicht nur auf den Körper einen heilenden Einfluss, auch auf die Psyche wirkt es sich vorteilhaft aus. Allein in Deutschland leiden ca. 4 Millionen Menschen an Depressionen. Angst, Stress und Burn-Outs gehören auch zu den häufigsten psychischen Beschwerden. Die richtige Yogatherapie kann allerdings die Symptome dieser Krankheit stark lindern und die Medikation unterstützen:

„Eine Analyse von 25 Studien des Instituts für Psychosoziale Medizin und Psychotherapie hat ergeben, dass die Wirksamkeit von Yoga bei psychischen Erkrankungen mit einer psychotherapeutischen Behandlung vergleichbar ist. Je nach Schwere der Krankheit kann eine regelmäßige Yoga-Praxis eine Therapie natürlich nicht ersetzen – aber sinnvoll ergänzen" (Blankenfeld, 2020).

Es gibt also zahlreiche Gründe, warum Yoga heutzutage weltweit angekommen ist und praktiziert wird. Die Gesundheit rückt in der heutigen Gesellschaft immer weiter in den Vordergrund und veranlasst die Menschen dazu, neue Möglichkeiten zur Steigerung ihres Wohlbefindens zu testen. In Zeiten wie diesen ist es besonders wichtig, auf seine Gesundheit zu achten und vor allem Körper und Geist nicht zu vernachlässigen. Allen, die Yoga noch nie ausprobiert haben, kann ich diesen Ratschlag geben: Versucht es, denn von Yoga kann man nur profitieren! 😊



Um fit(ter) aus dem langen Lockdown zu kommen sind folgend ein paar Tipps für Dich aufgelistet:

Die Pandemie hat durch die Tätigkeiten im Home Office und der Isolation einen starken Rückgang der körperlichen Aktivität zur Folge. Dies kann langfristig zu gesundheitlichen Problemen führen.

Mit ein wenig Bewegung, ca. 150-300 Minuten / Woche kannst Du chronische Krankheiten vorbeugen oder entgegenwirken.

Außerdem stärkst Du dein Immunsystem, deine allgemeine Fitness, die geistige Gesundheit und die Schlafqualität werden verbessert.

Bewegung kann auf zwei Arten erfolgen:

Zum einen durch Haushaltstätigkeiten wie Wäsche waschen, Putzen oder Gartenarbeit.

Zum anderen durch aktiven Sport zu Hause mit Körpergewichtsübungen oder Yoga und im Freien mit Spaziergängen, Joggen oder Radfahren.

Um sich ausreichend zu bewegen, können Stehpausen statt Sitzpausen, Spaziergänge nach / vor der Arbeit sowie Haushaltstätigkeiten und aktive sportliche Aktivitäten integriert werden.

So erreichst Du im Handumdrehen die empfohlenen 150 Minuten Aktivität pro Woche.

Aktuelle Immobilien



Büroflächen im GVZ Gersthofen / Augsburg

In dem hochwertigen Neubau stehen ab sofort 1.900 m² Fläche (ab 300 m²) zur Vermietung. Die Grundrisse sind noch individuell gestaltbar. Bezug nach Fertigstellung Anfang 2021.



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



Ein kurzer aber gelungener Restart in der KiSS Kindersportschule

Die Zahlen sind erschreckend: 7,3 Millionen Kinder und Jugendliche, die in einem Sportverein Mitglied sind, waren oder sind während des Lockdowns bewegungslos. Diese Zahl des statistischen Bundesamtes verdeutlicht eins ganz besonders - die Dringlichkeit eines Restarts in den rund 90.000 Sportvereinen unseres Landes.

Gemeinsam als Verein haben wir uns dazu entschieden, alle Möglichkeiten des Sporttreibens auszuschöpfen und damit unserer sozialen Verantwortung gerecht zu werden. Der Verein richtete sich nach dem Stufenplan der Regierung und verwandelte die Kindersportschule in eine Outdoor-KiSS.

Ein voller Erfolg! Was wir damit erreichen wollten? Vor allem Spaß,



soziales Miteinander und Bewegung! Denn genau darauf kommt es an.

Ein außergewöhnlicher aber abenteuerlicher „Spielplatz“, eben mal was anderes. Bei schlechtem Wetter, die Tiefgarage von myPSA! 😊

Den Kindern und unseren Trainer Carina, Moritz und Lisa - hat es zumindest großen Spaß gemacht.

Nach einer so langen Pause ist der Ort, ob draußen im Freien oder ein Stock tiefer (Bild oben) - glauben wir nicht so wichtig - Hauptsache die Kids können wieder gemeinsam lachen, sich bewegen und mal wieder unbeschwert Spaß haben und Abstand gewinnen von dem Thema „Corona“.

Natürlich geschah die Durchführung der KiSS mit höchsten Hygiene-Maßnahmen und den bekannten Regeln, da wir natürlich alle wieder in die „Normalität“ zurückkehren möchten.

Das Team der KiSS Kindersportschule überzeugte in immerhin zwei Wochen mit einem vielfältigen Programm:

Bewegungsspiele, Naturschatzsuche, aber auch die Staffelspiele lockten die Kids bei Wind und Wetter nach draußen! Denn schließlich gibt es kein schlechtes Wetter, sondern nur schlechte Kleidung.

Insgesamt haben wir die zwar kurze, aber gemeinsame Zeit draußen mit den KiSS-Kids sehr genossen.

Wir freuen uns, wenn es möglichst bald wieder heißt: Restart 2.0 in der Outdoor-KiSS!

Auf Seite 52 und 53 (nachfolgend) findet Ihr unseren KiSS-Workout um auch weiterhin fit zu bleiben!

Na, dann, bis hoffentlich bald!

Rote-Bete-Protein-Shake

Rote-Bete hat nicht nur eine schöne Rote-Farbe, sondern ist auch sehr gesund. Das Knollengemüse gibt es schon sehr lange. Es ist schon etwa seit 6.000 Jahren bekannt und stammt vermutlich aus Nordafrika. Von dort wurde sie von den Römern nach Europa gebracht und hier verbreitet. Im Mittelalter glaubte man, dass sie aufgrund ihrer roten Farbe gut fürs Blut ist. Mittlerweile ist das nicht nur noch ein Glaube, sondern wissenschaftlich belegt. Die reichlich enthaltene Folsäure ist für die Bildung von roten Blutkörperchen verantwortlich. Aufgrund des hohen Folsäure Gehaltes können bereits 200 Gramm Rote-Bete 50% des Tagesbedarfs an Folsäure decken. Auch wichtige Mineralstoffe, welcher der Körper nicht selbst herstellen kann, wie Kalzium, Kalium, Magnesium, Jod und Natrium sind enthalten. Darüber hinaus stärken das Vitamin C und das Betanin das Immunsystem und kann bei regelmäßigem Konsum den Blutdruck senken.

Nährwertangaben:

- Kalorien 442kcal
- Protein 28g
- Fett 17g
- Kohlenhydrate 40g
- Ballaststoffe 13,9g

Rezept für 2 Personen:

- 2 Rote-Bete-Knollen (300g)
- 2 Datteln
- 300 g Skyr oder Magerquark
- 30 g Haferflocken
- 1 Prise Zimt
- 40 g Mandelkerne
- 20 g Chiasamen

Veganer Apfelkuchen

Zutaten:

- 3 große Äpfel
 - 220g Mehl
 - 200ml Milchalternative, z.B. Soja, Hafer oder Mandeldrink (oder Wasser)
 - 40-140g Zucker (je nachdem wie süß du den Kuchen willst, bei einer süßen Apfelsorte kann der Zucker sogar ganz weggelassen werden)
 - 1 ½ TL Backpulver
 - 60ml Öl
 - 1 Prise Salz
- Optional:
- Vanillezucker
 - Nüsse

Zubereitung:

Ofen auf 180°C vorheizen. Milch, Öl, Zucker und Salz mit einem Schneebesen in einer großen Schüssel gut umrühren. Mehl mit Backpulver vermischen, langsam in die Schüssel dazu streuen und alles zu einem gleichmäßigen



Teig verrühren. Äpfel schälen, halbieren oder vierteln und in dünne Scheiben schneiden (du kannst sie auch würfeln).

Apfelstücke unter den Teig mischen, in eine gefettete Backform geben und zurechtdrücken, damit keine Lücken im fertigen Kuchenteig entstehen.

Optional kannst du den Kuchen mit Nüssen und Vanillezucker (das gibt Aroma und eine leicht karamellisierte Kruste) bestreuen. Den Kuchen 40-50 Minuten backen, komplett abkühlen lassen und genießen! 😊

Wir entwickeln und bauen

INNOVATIV. NACHHALTIG. INDIVIDUELL FÜR SIE

Wir realisieren Ihr Bauvorhaben.

bauen wohnen gmbh
Graf-Bothmer-Straße 8
86157 Augsburg
www.asset-gmbh.net



asset
bauen wohnen gmbh

Aktuelle Immobilien



Loftartige Flächen am Staatstheater in Augsburg

In der Volkhartstraße in Augsburg stehen ab sofort 4.000 m² (ab 200 m²) zur Vermietung. Eine Nutzung ist als Büro, Kanzlei oder Praxis möglich. Absolut zentrale Lage mit optimaler Verkehrsanbindung im Zentrum von Augsburg.



KRAGLER Immobilien GmbH
Office. Business. Projects. Home.

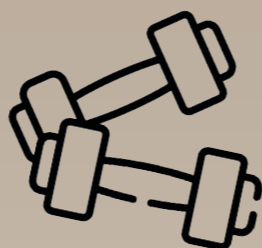
KRAGLER Immobilien GmbH
Pröllstraße 24, 86157 Augsburg
0821 4861889 | immo@kragler.de
www.kragler-immobilien.de



Gold-Partner des



- A** 10 Hampelmänner
- B** 10 Kniebeugen
- C** 30sec Wandsitz
- D** 10 Strecksprünge
- E** 30sec Hüpfen
- F** 5 Hocksprünge
- G** 20sec Plank
- H** 5 Strecksprünge mit Drehung
- I** 30sec auf dem rechten Bein stehen
- J** 20sec ein Buch auf dem Kopf balancieren
- K** Eine Treppe hoch und wieder runter laufen
- L** 10sec Pause
- M** 30sec auf dem rechten Bein hüpfen

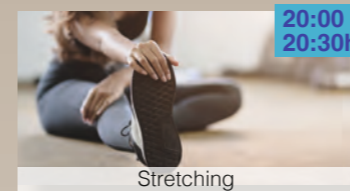


- N** 20sec auf dem linken Bein hüpfen
- O** 5mal wie ein Frosch hüpfen
- P** 20sec ganz still sein
- Q** Fahre 30sec Fahrrad in Rückenlage
- R** 30sec Kniehebelauf
- S** 30sec auf einem Bein stehen mit geschlossenen Augen
- T** 10 Hampelmänner
- U** 10 Kniebeugen
- V** 20sec Plank
- W** 1min auf Zehenspitzen gehen
- X** 3mal unter einem Stuhl hindurch krabbeln
- Y** 20sec eine CD auf dem Handrücken balancieren
- Z** 30sec auf dem linken Bein stehen



my-PSA | Kursplan Mai 2021

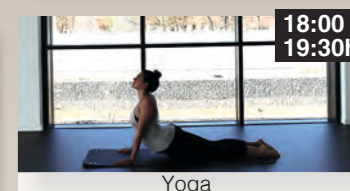
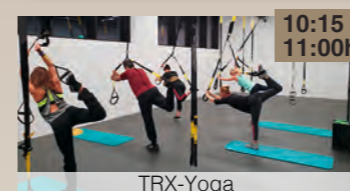
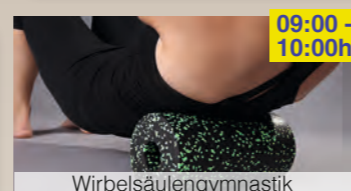
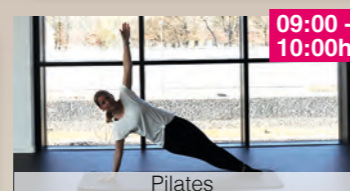
MONTAG



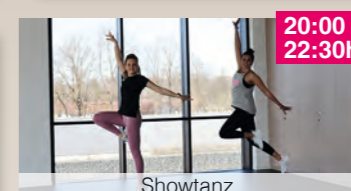
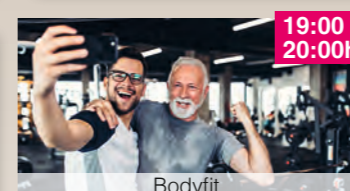
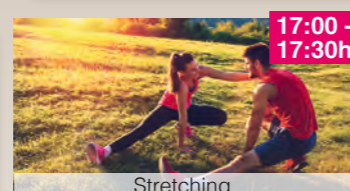
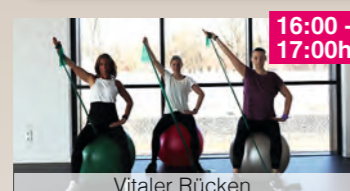
DIENSTAG



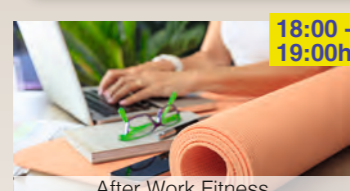
MITTWOCH



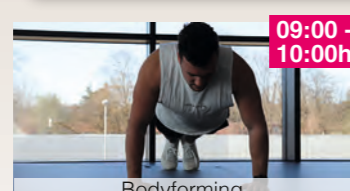
DONNERSTAG



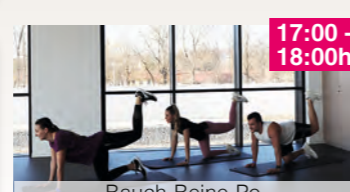
FREITAG



SAMSTAG



SONNTAG



Informationen zum Kursplan

* **Voraussetzung** für alle Indoorcycling-Kurse ist der FTP-Test. Dieser findet jeden zweiten Donnerstag im Monat von 17:00 - 18:30 Uhr im Raum Motivation statt.

Kleingeräte (z.B. Hanteln, Bälle, Bänder) können während der Corona-Pandemie leider **nicht** verwendet werden. Ebenso sind **eigene Matten** mitzubringen.

An **Feiertagen** können sämtliche Kurse entfallen!

Kreation OG

Motivation UG

Inspiration OG

Innovation UG

Synergie UG

Dynamik OG



Hans Horn

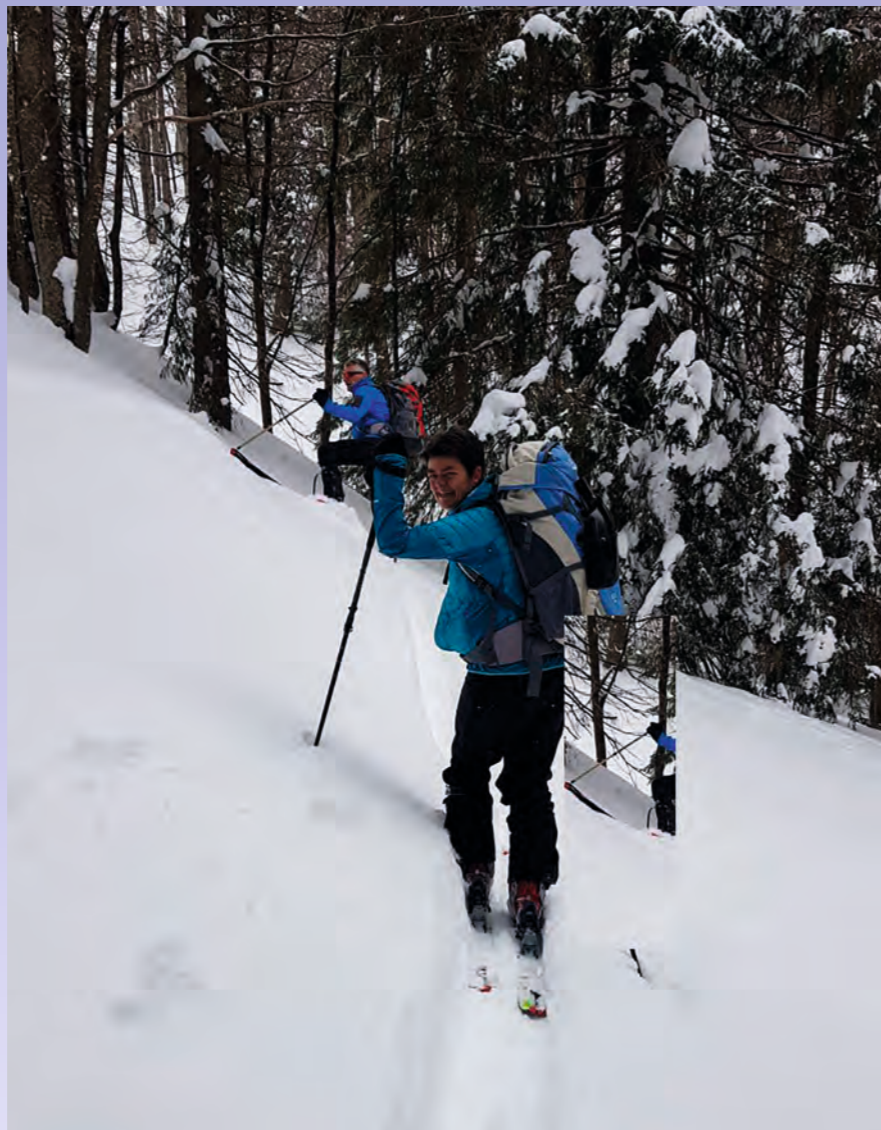
Liebe Sportfreunde,

da Corona uns den Winter über fest im Griff hatte und seitens der Regierung strikte Verhaltensregeln angeordnet wurden, die Vereins- und Individualsport nur alleine oder in Kleinstgruppen ermöglichten, fand bei uns Sport nur im engen Familienkreis oder mit maximal einem anderen Paar oder Einzelperson statt.

Skiopening in Ischgl, gar nicht dran zu denken. Gemeinsamer Skitag in Warth, unmöglich. Skitouren waren möglich. Aber einige Skigebiete versuchten dies zu verhindern, indem Parkplätze gesperrt oder nicht geräumt wurden. Trotzdem wurden von unseren Mitgliedern im nahen Alpenraum Touren durchgeführt, z. B. Ofterschwanger Horn, Spieser, Iseler, Hahnenköpfe, Tegelberg und andere.

Nun haben wir mittlerweile April und ein Sport in der Halle ist gar nicht und Gruppensport im Freien nur nach bestimmten Regeln, die vermutlich die Anordnenden selbst nicht mehr verstehen, möglich.

Ischgl & Co. - gar nicht dran zu denken!



Doch was soll's - es muss ja weiter gehen!

Da die Hallen vermutlich weiter geschlossen bleiben treffen wir uns nach Ostern montags wieder um 18:00 Uhr zum Laufen in Leitershofen. Start ist um 18:15 Uhr.

Natürlich nur unter Einhaltung der zum jeweiligen Zeitpunkt geltenden Regeln.

Auch planen wir für den Sommer. Am 10. und 11. Juli planen wir unsere zweitägige Mountainbiketour. Ausgangsort ist St. Englmar im Bayerischen Wald. Die Touren sind mit 35 km Länge zwar kurz, mit 1000 Hm aber doch anspruchsvoll. Vor allem, da es dort entweder nur bergauf oder bergab geht. Noch sind ein paar Plätze frei.

Am 7. und 8. August probieren wir dann noch einmal über das Hölltal und den dortigen Klettersteig auf die Zugspitze zu gelangen. Hier ist vermutlich wieder die komplette Gruppe vom letzten Jahr unterwegs.

Kleinere Tagestouren, die dann hoffentlich noch möglich sind, werden am Montagabend beim Laufen oder anschließend im Biergarten oder Restaurant bekannt gegeben.

In der Hoffnung, das wir bald wieder gemeinsam unterwegs sein dürfen und bleibt's g'sund.



Schwaben Coating GmbH - Lacke und Farben
 Max-Josef-Metzger-Straße 16 • 86157 Augsburg
 Tel.: 0821 455460-0 • Fax: 0821 455460-11
 info@schwabencoating.de

Konrad Holzmann 70 Jahre Handball-Post*ler



Kilian Kupke

Hallo und Grüß Gott liebe Handballfreunde!

Nachdem uns die Pandemie immer noch fest im Griff hat und jeder Mannschaftssport (Amateurbereich) abgesagt wurde bzw. ist, hat es auch im Handball keinen Spielbetrieb gegeben. Dann ist es erfreulich auch mal was positives und auch außergewöhnliches zu Berichten.

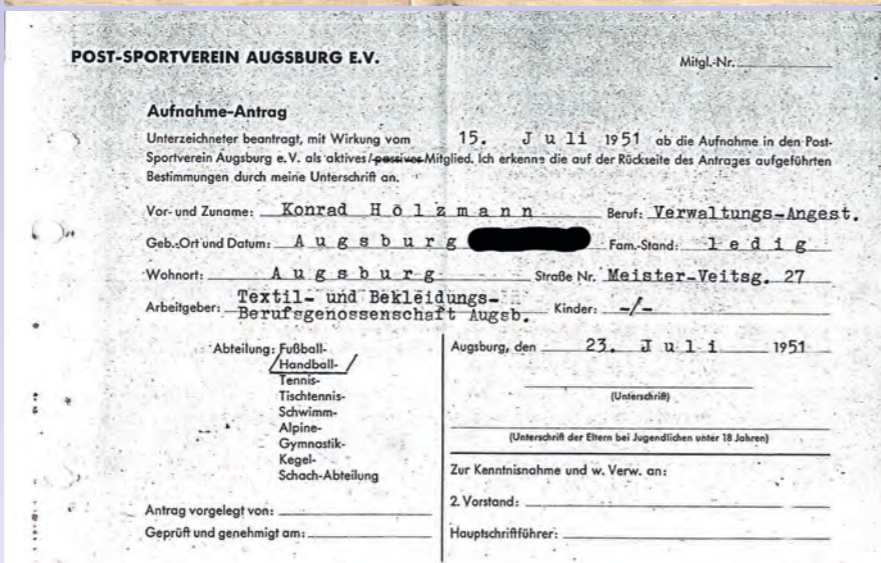
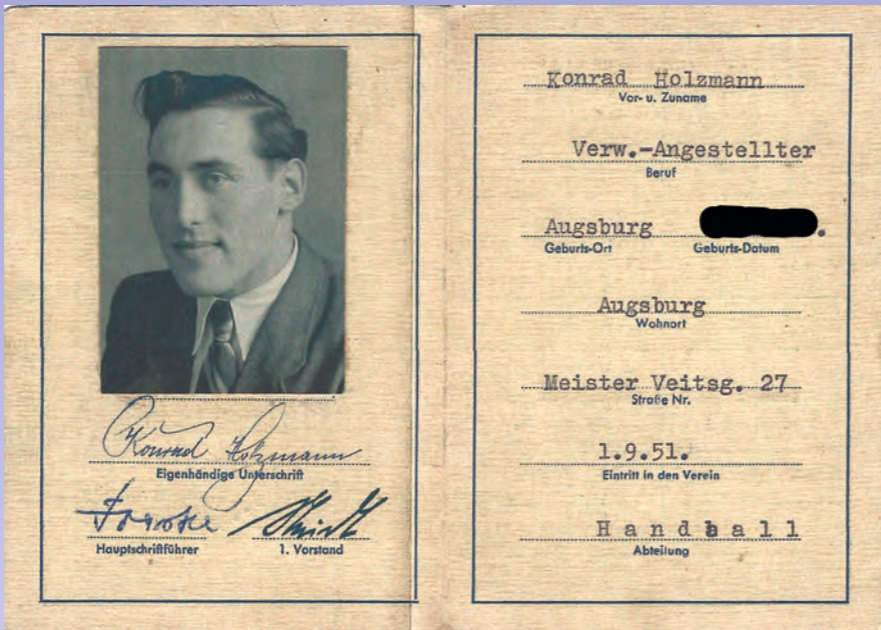
Unser Konrad (Holzmann) feiert dieses Jahr seine 70-jährige Mitgliedschaft beim Post SV. Am 15.07.1951 stellte er den Antrag zur Aufnahme beim Verein in die Handballabteilung (Großfeld). Dieser Antrag wurde dann offiziell am 01.09.1951 mit einem Mitgliedsausweis bestätigt. 1953 war er auch beteiligt beim Aufbau einer Basketballabteilung für Männer und im darauffolgenden Jahr 1954, wurde mit ihm auch eine Frauenmannschaft im Basketball eingerichtet.

In den Jahren 1955 und 1956 spielte Konrad in der Basketball-Stadtauswahl Augsburgs in Leipzig und Wien.

Ab April 1957 wurde Konrad mehrmals als Handballauswahlspieler berufen. Als Mannschaftskapitän der Handballmannschaft und als Kassierer der Handballabteilung hat er lange Jahre die Abteilung mitgeprägt und auch dafür gesorgt, dass die Handballer sehr erfolgreich waren im Großfeldhandball. Im Anschluss seiner Handballer- und Basketballer-Zeit, teilweise auch parallel, spielte er bis vor wenigen Jahren, in der Faustball-Mannschaft.

Wir gratulieren Konrad sehr herzlich zu seinem außergewöhnlichen und seltenen Jubiläum.

Konrad, wir wünschen Dir viel Gesundheit und hoffen, dass Du uns noch lange erhalten bleibst.



Bei diesem Festumzug war Konrad gerade einmal 5 Jahre jung!

Ich freue mich darauf, dass wir alle irgendwann wieder einmal beim Vatertag oder beim Weihnachtsessen zusammensitzen können, oder auch ein Handballspiel sehen können. Bis dahin, bleibt gesund.

Mit sportlichen Grüßen Kilian

Die Stadt hat uns um Unterstützung gebeten



Bernd Zitzelsberger

Zusätzliche Anfängerschwimmkurse im Sommer en bloc?

Wegen der Corona-Pandemie mussten wir unsere Anfängerschwimmkurse schon zweimal für viele Monate unterbrechen. Außerdem mussten wir fast alle Kinder, die eigentlich im Herbst 2020 ihren Anfängerschwimmkurs bei uns beginnen sollten, vertrösten, weil die Kinder, die lange vorher angefangen hatten, noch nicht fertig waren.

Immerhin konnten im Herbst, kurz vor dem erneuten Lockdown einige Kinder ihr Seepferdchenabzeichen erfolgreich ablegen. Die meisten Kinder haben das Abzeichen aber leider noch nicht geschafft. Jetzt hat die Stadt - unabhängig von bereits angelaufenen Überlegungen der Abteilungsführung, wie wir zusätzliche Anfängerschwimmkurse anbieten können - unseren Abteilungsleiter Bernd Zitzelsberger darum gebeten, dass wir im Sommer Anfängerschwimmkurse anbieten.

Derzeit wird der Wunsch der Stadt abteilungsintern geprüft. Vorstellbar wäre beispielsweise, einen oder mehrere Anfängerschwimmkurse Ende des Schuljahres, also Ende Juli / Anfang August für etwa 6- bis 7-jährige Kinder durchzuführen, mit täglichem Kurstermin, um vielleicht schon nach etwa 8 Trainings das Seepferdchen erfolgreich ablegen zu können.

Grundsätzlich kommen für Anfängerschwimmkurse nur die Lehrschwimmbecken in den Augsburger Hallenbädern in Frage, sodass natürlich hier die Freigabe bei einer entsprechend geringe Inzidenz Voraussetzung ist. Unabhängig davon müssen wir dann auch kurzfristig ein spezielles Hygienekonzept erstellen, weil die Kinder im Lehrbecken natürlich keine Maske tragen können.

Wenn irgendwie möglich, wollen wir unseren Beitrag dazu leisten, dass mehr Kinder das Schwimmen lernen.

Wir wollen aber ausdrücklich betonen, dass man mit dem Frühschwimmerabzeichen „Seepferchen“ noch kein sicherer Schwimmer ist.

Das ist frühestens mit dem Deutschen Schwimmerabzeichen in Bronze der Fall, wobei natürlich das silberne Abzeichen besser ist. Erweitert wurde auch die Definition des sicheren Schwimmers.

Ein sicherer Schwimmer ist ab dem 01.01.2020 nach Definition, wer folgendes kann:

- 15 Minuten ohne Halt und ohne Hilfen im tiefen Wasser schwimmen können und dabei mindestens 200 m zurücklegen.

- In Bauch- und Rückenlage schwimmen zu können.
- Mindestens Paketsprung und Sprung kopfwärts beherrschen.
- Sich unter Wasser orientieren können.

Seit dem 1. Januar 2020 gibt es neue Regeln zur Abnahme von Schwimmprüfungen. Diese sind mit der Kultusministerkonferenz der Länder abgestimmt.

Seepferdchen

- Für das Seepferdchen müssen folgende Leistungen erbracht werden: Sprung vom Beckenrand mit anschließendem 25 m Schwimmen in einer Schwimmart in Bauch- oder Rückenlage (Grobform, während des Schwimmens in Bauchlage erkennbar ins Wasser ausatmen).



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.



Halte das Wasser und seine Umgebung sauber, wirf Abfälle in den Mülleimer.

Darüber hinaus gibt es noch das Vielseitigkeitsabzeichen „Seehund TRIXI“: Unter dem Motto „Fit für den Spaß im Wasser“ zielt das Vielseitigkeits- und Fitnessabzeichen „Seehund TRIXI“ speziell auf die Kinder, die gerade das Frschwimmerabzeichen „Seepferdchen“ erfolgreich abgelegt haben.

Leistungen für den „Seehund TRIXI“:

- 25 m Brustschwimmen
- 25 m Rücken- oder Kraulschwimmen
- 15 m dribbeln mit einem Wasserball*)
- Kopfsprung vorwärts
- 7 m Streckentauchen
- 1 Rolle vorwärts oder rückwärts um die Quer- oder Längsachse im Wasser

Die Leistungen müssen ohne Hilfsmittel, wie eine Schwimm- oder Taucherbrille erbracht werden.

*) Schwimme im Brustkraul, halte den Kopf über der Wasseroberfläche und treibe den Ball unmittelbar vor dem Kopf innerhalb der Arme regelmäßig voran. Dribbeln bezeichnet in verschiedenen Ballsportarten die Fortbewegung mit dem Ball. Um sich schnell mit dem Ball zu bewegen und trotzdem Kontrolle über den Ball zu haben, gibt es eine spezielle Technik der Ballführung beim Wasserball. Die Technik entspricht weitestgehend

der beim Kraulschwimmen, wobei der Kopf leicht angehoben ist und die Arme angewinkelt neben dem Ball vorbeigeführt werden. Der Ball wird vor dem Kopf geführt. Durch die entstehende Welle wird der Ball nach vorne getrieben.

Danach kann mit dem Training für die Deutschen Schwimmabzeichen begonnen werden:



Deutsches Schwimmabzeichen Bronze (Freischwimmer)

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 15 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 200 m zurückzulegen, davon 150 m in Bauch oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 50 m in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten).
- Einmal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Herausholen eines Gegenstandes (z. B. kleiner Tauchring).
- Ein Paketsprung vom Startblock oder 1 m-Brett
- Baderegeln



Deutsches Schwimmabzeichen Silber

Herausholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schulertiefem Wasser (Schultertiefe bezogen auf den Prüfling) Kenntnis von Baderegeln:

- Gehe nur zum Baden, wenn du dich wohlfühlst.
- Gehe niemals mit vollem oder ganz leerem Magen ins Wasser.
- Kühle dich ab und dusche, bevor du ins Wasser gehst.
- Gehe als Nichtschwimmer nur bis zum Bauch ins Wasser.
- Aufblasbare Schwimmhilfen bieten dir keine Sicherheit im Wasser.
- Springe nur ins Wasser, wenn es frei und tief genug ist.
- Rufe nie um Hilfe, wenn du nicht wirklich in Gefahr bist, aber hilf anderen, wenn sie Hilfe brauchen.
- Überschätze dich und deine Kraft nicht. Bade nicht dort, wo Schiffe und Boote fahren.
- Bei Gewitter ist Baden lebensgefährlich. Verlasse das Wasser sofort und suche ein festes Gebäude auf.



- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 20 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 400 m zurückzulegen, davon 300 m in Bauch oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 100 m in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten).
- Zweimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Herausholen je eines Gegenstandes (z. B. kleiner Tauchring)
- 10 m Streckentauchen mit Abstoßen vom Beckenrand im Wasser
- Ein Sprung aus 3 m Höhe oder zwei verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe
- Baderegeln
- Verhalten zur Selbstrettung (z. B. Verhalten bei Erschöpfung, Lösen von Krämpfen)



Deutsches Schwimmabzeichen Gold

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 30 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 800 m zurückzulegen, davon 650 m in Bauch oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 150 m in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten).
- Startsprung und 25 m Kraul
- Startsprung und 50 m Brustschwimmen in höchstens 1:15 Minuten
- 50 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit oder Rückenraulschwimmen
- 10 m Streckentauchen aus der Schwimmlage (ohne Abstoßen vom Beckenrand)

- Dreimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Herausholen je eines Gegenstandes (z. B. kleiner Tauchring) innerhalb von 3 Minuten
- Ein Sprung aus 3 m Höhe oder 2 verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe
- 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen
- Baderegeln
- Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbstrettung, einfache Fremdrerettung)

Wer noch fitter ist, kann versuchen, bei uns das Deutsche Leistungsabzeichen „Hai“, „Silber“ oder „Gold“ abzulegen:

Deutsches Leistungsabzeichen „Hai“

- 50 m Brustschwimmen unter 1:00 Min.
- 50 m Kraulschwimmen unter 0:50 Min.
- 50 m Rückenraulschwimmen unter 1:00 Min.
- Kopfsprung aus 3 m Höhe oder Salto vorwärts aus 1 m Höhe
- 25 m Wasserballdribbeln

Deutsches Leistungsabzeichen „Silber“

- 100 m Brustschwimmen unter 1:55 Min.
- 100 m Kraulschwimmen unter 1:40 Min.

- 100 m Rückenraulschwimmen unter 1:50 Min.
- 100 m Lagenschwimmen ohne Zeitlimit
- 400 m Freistilschwimmen unter 10:00 Min.
- Kopfsprung vorwärts aus 3 m Höhe
- Salto vorwärts aus 1 m Höhe
- 25 m Wasserballdribbeln unter 0:25 Min.

Deutsches Leistungsabzeichen „Gold“

- 100 m Brustschwimmen unter 1:35 Min. (Männer), 1:45 Min. (Frauen)
- 100 m Kraulschwimmen unter 1:20 Min. (Männer), 1:30 Min. (Frauen)
- 100 m Rückenraulschwimmen unter 1:35 Min. (Männer), 1:45 Min. (Frauen)
- 50 m Schmetterlingsschwimmen unter 0:40 Min. (Männer), 0:45 Min. (Frauen)
- 400 m Kraulschwimmen unter 7:00 Min. (Männer), 8:00 Min. (Frauen)
- Kopfsprung aus 3 m Höhe
- Salto aus 1 m Höhe
- 50 m Wasserballdribbeln unter 1:00 Min.

Die Leistungsanforderungen gibt's auch beim Deutschen Schwimmverband unter dem Link:

<https://www.dsv.de/fitness-gesundheit/schwimmabzeichen/>





Seit Ende Oktober sitzen die Schwimmer auf dem Trockenen - mit Ausnahme der Kadersportler, wovon es in Augsburg nur eine niedrige zweistellige Zahl gibt.

Die Hoffnung, dass Ende März über eine mögliche Öffnung der Bäder positiv entschieden wurde, hat sich leider nicht erfüllt.

Wir wären bereit gewesen, um ab 1. April mit dem Bärenkellerbad in die Freibadsaison zu starten. Diesen Vorschlag hatte Abteilungsleiter Bernd Zitzelsberger schon im Herbst 2020 nach einer Sitzung des Sportbeirates dem Sport- und Bäderamt, sowie Sportreferent **Jürgen Enninger** unterbreitet:

„Schließlich haben die Freibäder mehr Wasserfläche als die Hallenbäder. Daneben können in den Freibädern die Hygieneschutzrichtlinien einfacher umgesetzt werden“.

Mit seiner Idee ist er schon damals auf offene Ohren gestoßen und hat vor wenigen Wochen eine positive Rückmeldung bekommen.

Oft kommt es anders, als man denkt (und hofft)...

Denn bereits Anfang März haben wir alle, auch Bernd Zitzelsberger mit Sorge auf den stetig steigenden Inzidenzwert geschaut.

Letztes Jahr haben die Freibäder erst im Juni öffnen dürfen, normal findet der Start in die Freibadsaison im Mai statt. Aber was ist schon normal in diesen Zeiten?

Wir hoffen jedenfalls immer noch, dass wir bald wieder zum Schwimmen in die Bäder können, auch in die Hallenbäder. Denn wir haben viele Kinder, die derzeit nicht Schwimmen lernen oder sich verbessern können, weil es weder Anfängerkurse noch irgend ein anderes weiterführendes Angebot.

Den ganzen Artikel können Sie im Internet in der Augsburger Allgemeine nachlesen unter:

<https://www.augsburger-allgemeine.de/augsburg/Die-Freibaeeder-in-Augsburg-koennten-bereits-im-April-oeffnen-id59286716.html>

Eigentlich...

... hätten die Freibäder in Augsburg schon im April öffnen können ...

... wenn, ja wenn die Inzidenz entsprechend niedrig gewesen wäre. Aber die Hoffnung stirbt ja bekanntlich zuletzt.



Auf Initiative unseres Abteilungsleiters (im Bild rechts):

Startblöcke für das Bärenkellerbad

Stadtrat Bernd Zitzelsberger, hat vor einigen Monaten mit Sportreferent **Jürgen Enninger** und den Amtsleiterinnen des Sport- und Bäderamtes der Stadt Augsburg **Ulrike Greiffenberg** und **Petra Keller** Verbindung aufgenommen, damit das Bärenkellerbad wieder Startblöcke bekommt. Denn eigentlich wollte man schon letztes Jahr dort wieder eine Stadtmeisterschaft im Schwimmen durchführen, die jedoch wegen der kurzfristig verschärften Corona-Auflagen wenige Wochen vorher von Bernd Zitzelsberger selbst in völliger Übereinstimmung mit den anderen Schwimmvereinen wieder abgesagt wurde. Es hätten nämlich nur so wenige Teilnehmer starten dürfen, dass es kein fairer Wettkampf geworden wäre. Außerdem hätten keine Zuschauer kommen dürfen.

Sobald die neuen FINA-Wettkampfstartsockel mit feststehendem Absprungkeil montiert sind, kann - vielleicht noch diesen Sommer, ansonsten eben nächstes



Jahr - auch wieder eine Stadtmeisterschaft im Schwimmen stattfinden, wo die Schwimmerinnen und Schwimmer nicht vom Beckenrand springen müssen, sondern wettkampfgerecht vom Startblock. Das wäre dann das erste Mal wieder nach rund 20 Jahren.

Das erste Foto zeigt, wie die neuen Startblöcke voraussichtlich aussehen werden. Die drei anderen Bilder sind vom Training Bärenkellerbad im Sommer 2020.



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

Jetzt bewerben und durchstarten!
Erhardt+Leimer Elektroanlagen GmbH

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

www.el-elektroanlagen.com



Sport ist lebendig, in ständiger Bewegung und kontinuierlicher Weiterentwicklung! Ein Sportkonzept entsteht daher nicht auf dem Reißbrett, sondern basiert im Wesentlichen auf Erfahrungswerten, sportwissenschaftlichen Erkenntnissen, best practice, welche sich in einem Wechselspiel von gezielten Maßnahmen und deren Evaluierung sukzessive entwickeln.

Viele Fragen des „Sports vor Ort“ sind angesichts struktureller Krisen der öffentlichen Haushalte und verschärfter Verteilungskonflikte sowie zunehmender gesellschaftspolitischer Herausforderungen, als Beispiel sei der demographische Wandel genannt, aktueller denn je.

- > Welche Sportangebote werden zukünftig benötigt und zu welchen Zeiten nachgefragt?
- > Welche Sportstätten brauchen wir, wenn ein Sportverein Partner einer Ganztagschule wird?
- > Wie kann die zentrale Rolle der Sportvereine in der Gesellschaft wieder gestärkt werden?
- > Wie können Potenziale bei immer weniger finanzieller Mittel und ehrenamtlichen Helfern, umfassender, interessanter und für die heutige Gesellschaft effizient gestaltet werden?



Wir, der Post SV, beschäftigen uns seit nun rund 15 Jahren mit diesen Themen und versuchen dieser Dynamik mit unserem Slogan „ein Verein zwischen Tradition und Trend“ konstruktiv zu begegnen.

Ein Projekt daraus ist nun mit myPSA realisiert worden:

Das innovative Sport- & Gesundheitszentrum in Augsburg, welches auf die meisten formulierten Fragen der Gegenwart und der nahen Zukunft bereits Antworten liefert.

Traditionssport

Unser 1927 gegründete Post SV wurde bereits nach wenigen Monaten ein sogenannter Mehrspartenverein, der seinen Mitgliedern grundsätzlich die Möglichkeit bietet, alle Abteilungs- und Spartenangebote zu nutzen.

Über das klassische, abteilungsorganisierte Vereinsangebot hinaus können heute mittels Sonderbeitrag alle Mitglieder auch im modernen Fitnessstudio trainieren, im Wellnessbereich relaxen und die Kinder können in die Kindersportschule.

Für uns gilt das Motto:
„Ein Verein zwischen Trend und Tradition“

*„Auf der Welt gibt es nichts, das sich nicht verändert, nichts bleibt ewig so, wie es einst einmal war.“
 Dschuang Dsi*





Du suchst kompetente Betreuung?

Du hast Lust Deinen Körper herauszufordern?

Dein Erfolg ist unsere Motivation!

Du willst Deinen gesamten Körper fit, athletisch und gesund halten? In unserem Fitness-Studio, mit teils vollautomatischen Geräten und digitaler Trainingssteuerung, findest Du Antworten auf all Deine Wünsche. Unsere spezialisierten Trainern stehen Dir als kompetente Ansprechpartner jederzeit zur Seite und ermöglichen Dir im höchsten Maß individuell zu trainieren, damit Du den bestmöglichen Trainingserfolg erzielen kannst.

Nach einem sorgfältigen Eingangstest mit Körperanalyse kannst Du mit dem für Dich speziell erstellten Trainingsplan im Fitness-Studio auf mehr als 600 m² Fläche Deine Muskeln und Dein Herz-Kreislauf-System trainieren.

Cardio- und Krafttraining
Vollautomatischer Kraft-Ausdauer-Zirkel
Pedalo® Koordinationsparcours
extrafit® Beweglichkeitstraining
digitale Trainingsüberwachung
Körperanalyse und Gesundheitscheck
Persönliche Betreuung

Trainerpräsenz: Mo.-Fr. 09:00 - 21:00 Uhr
 Sa. | So. | Feiertage 09:00 - 17:00 Uhr



Was hast Du für Ziele?

Möchtest Du Gleichgesinnte treffen?

Möchtest Du Fit werden und Fit bleiben?

Kurz gesagt: Du willst gemeinsam mit unseren top ausgebildeten Trainern und anderen Sportbegeisterten Deine Ziele erreichen? Dann besuche eines der über dreißig Group-Fitness-Angebote und lasse Dich von unseren engagierten Trainern und der Gruppendynamik mitreißen!

Egal ob Rückenfitness, Herz-Kreislauf-Training, Aerobic, Figur-Training, TRX®, Zumba oder Entspannung - hier ist für jedes Fitness-Level, alle Ansprüche und jedes Alter das Richtige dabei.

Unseren aktuellen Kursplan findest Du unter www.myPSA.de/kursangebot-und-kursplan

Körper-Kreislauf-Training & Kondition
Ganzkörperkräftigung & Figurstraffung
Rücken & Gesundheit
Körper, Geist & Entspannung

Rechenbeispiel für einen Erwachsenen:
 10,00 € Basisbeitrag +
 19,00 € Group-Fitness im Monat
 ... dann darf ich kommen so oft ich will!



Was passiert hier eigentlich?



www.dukannstnichtalleswissen.de



myPSA | Imagine

Du möchtest in die 90°-Sauna?
Oder nur 60°?

Mit Premium bist Du dabei!

Nach einer anspruchsvollen Trainingseinheit kannst Du in unserem Wellnessbereich Deinen Körper verwöhnen, die Muskeln regenerieren und den Duft der Aufgüsse genießen.

Unser Wellnessbereich verfügt über:

Finnische Sauna 90°, Sanarium 60°, Dampfsauna, Infrarotkabine, Trink- und Eisbrunnen, Tauchbecken 10°, Erlebnisduschen, Wärmeliegen Ruhe- und Außenbereich.

Unsere Öffnungszeiten:

Im Winter (Oktober bis Mai)
täglich von 10:00 Uhr bis 22:00 Uhr

Im Sommer (Juni bis September)
täglich von 13:00 Uhr bis 22:00 Uhr





Hallen für Sport?

Räume für Seminare oder Events?

Wir haben gleich 10 Stück von 40 m² bis 1.000 m²

Unser gesamtes Gebäude ist barrierefrei und verfügt über eine performante, kostenfreie WLAN-Anbindung.

Im Obergeschoss des Gebäudes steht ein teilbarer Seminarraum mit 74 m² (jeweils 37 m²) zur Verfügung. Bis zu 30 Teilnehmer können die ansprechenden Räumlichkeiten für Besprechungen, Tagungen oder sportliche Anlässe nutzen.

Der 380 m² (Bild rechts) große Tanzsaal verfügt über flächenelastischen Sportboden mit Parkett.

Die knapp 1.000 m² große Sporthalle (Bild oben) kann für alle Sportveranstaltungen (Basketball, Fußball, Handball, Turnen etc.), genutzt werden.

Sportgeräte und IT-Equipment, wie Audio- und Videoausstattung, Click-Share, Bluetooth u.v.m., befinden sich bei uns auf dem neuesten Stand und können optioniert werden. Auch für vereinzelte Großevents ist die Halle zugelassen.





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-Phochor

MÜNCHEN

Genuss aller Abteilungs- und Spartenangebote

Die Mitglieder des Post SV mit Spartenbeitrag können alle Sportangebote der traditionellen Abteilungen nutzen: z.B. Alpine, Handball, Ju-Jitsu, Schwimmen, Triathlon und Tischtennis. Ein ggf. erforderlicher Sonderbeitrag für Schwimmkurse und Badminton kann optional gebucht werden.

Kinderbetreuung während dem Training

Alle Mitglieder mit Sonderbeitrag können ihren Nachwuchs zu vorher abgestimmten Zeiten in die professionellen Hände unserer Kinderbetreuerinnen geben.

Vollautomatischer Kraft-Ausdauer-Zirkel

Vollautomatisch, Transpondergesteuert, Performancegetrieben. Die SCHNELL synchro-line Geräte sind das Synonym für modernstedigitale Trainingsgeräte. Auf dem RFID-Armband werden Ihre Geräteeinstellungen sowie Trainingsergebnisse gespeichert.

Kurse | Group-Fitness

Alle Mitglieder mit Sonderbeitrag für Group-Fitness, Classic oder Premium können an den angebotenen und im myPSA stattfindenden Kursen (Group-Fitness) kostenfrei teilnehmen. Mitglieder mit Standardbeitrag können Group-Fitness jederzeit optional buchen. Von Partnern angebotene Kurse können gebührenpflichtig sein. Die Abrechnung hierzu erfolgt gesondert.

Diagnose

Auf Basis des zu Beginn durchgeführten Gesundheitschecks (Anamnese) kann bis zu zweimal pro Jahr die sportliche Entwicklung analysiert und ausgewertet werden. So lassen sich die Fortschritte messbar feststellen und geben Ihnen zusätzlich Sicherheit bei Ihrem Training.

Pedalo® Koordinationsparcours

Der Pedalo Koordinationsparcours bietet an verschiedenen Übungsstationen eine Vielzahl komplexer Bewegungsübungen. Ziel ist das Training des gesamten Gleichgewichtssystems und der Körperachsen.

extrafit® Beweglichkeitstraining

Die extrafit® Geräte sind speziell für exzentrisches Krafttraining konzipiert. Bei der Entlastung der Muskulatur wird mittels Elektromotoren eine erhöhte Gewichtskraft erzeugt. Der Muskel wird durch sowohl in der Zug- als auch Entlastungsphase optimal trainiert.

Bistroguthaben

Mitglieder mit Sonderbeitrag CLASSIC | PREMIUM erhalten automatisch ein monatliches Guthaben von 5,00 € für das Bistro. Nicht eingelöste Bistroguthaben können in den nächsten Monat übertragen werden, gelten aber nur für die Erstmitgliedschaft, nicht für weitere Partner- oder Familienmitglieder.

Tiefgaragennutzung

Alle Mitglieder mit Sonderbeitrag CLASSIC | PREMIUM sind zur Nutzung der Tiefgarage berechtigt. Die Zufahrtberechtigung erfolgt via Kennzeichenerkennung. Ein Anspruch auf einen freien Parkplatz besteht nicht.

Daten-Armband

Alle in myPSA aktiven Mitglieder erhalten ein auf Basis ihrer Mitgliedschaft individuell programmiertes RFID-Armband. Dieses wird für Funktionen, z.B. für Tür- und Garderobenschränke sowie als Speichermedium für Daten und Zahlung im Bistro benötigt.

E-Tankstelle

Alle Mitglieder mit Sonderbeitrag CLASSIC oder PREMIUM sind zur Nutzung der in der Tiefgarage befindlichen E-Ladestationen berechtigt. Während die E-Bikes kostenfrei sind, wird die E-Tankstelle für PKWs nach tatsächlichem Verbrauch abgerechnet.

Beratungsgespräch

Eine individuelle Beratung zu unseren Leistungsangeboten, Inhalten und Tarifoptionen, z.B. CLASSIC oder PREMIUM, verbunden mit einer Führung durch den Fitness- und Wellnessbereich (Wellness nur vormittags möglich) ist für Sie kostenfrei. Ein Probetraining ist bei uns aufgrund des Programmieraufwandes nicht vorgesehen.

Trainingsplan und Geräteeinweisung

Entwicklung eines auf die persönlichen Ziele und gesundheitlichen Voraussetzungen abgestimmten Trainingsplans, inklusive Erläuterung der dazugehörigen Geräte und Übungen.

Gesundheitscheck (Anamnese)

Systematische Erfassung und Bewertung relevanter Körperparameter wie u.a. Körperstruktur, Funktionsfähigkeit Herz-Kreislauf-System, Beweglichkeit und Koordination. Diese fundierte Analyse ist die Basis für ein optimales Training nach den persönlichen Bedürfnissen. Trainingsplan und Gesundheitscheck kann je nach Beitragsmodell gebührenpflichtig sein.



FAQ - Datenspeicherung | Videoüberwachung | RFID-Band

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an unseren Datenschutzbeauftragten



Der Post SV setzt bei myPSA auf modernste Standards im Bereich IT, Daten- und Gebäudemanagement. Neben hoher Sicherheit, Hygiene und Nutzungskomfort spart die Technologie auch Zeit und Kosten. Für den Besucher ist das System vor allem eines - sicher und einfach!

Warum wird eine Videoüberwachung eingesetzt?

Im Außenbereich stellen normal übliche Zäune kein Hindernis mehr für Einbrecher und Graffiti-Sprayer dar. Darüber hinaus wirken Zäune nicht gerade einladend, passen auch nicht unbedingt ins Landschaftsbild, kosten viel Geld in der Anschaffung und im Unterhalt. Im Tiefgaragenbereich verfolgen wir primär den Schutz unserer Mitglieder, Kunden und Mitarbeiter. Zudem möchten wir Beschädigungen und Manipulationen an ihren Autos vorbeugen..

Neben dem Effekt des Schutzes sind auch die Versicherungsgebühren deutlich günstiger, was Ihnen als Nutzer und Mitglieder auch indirekt wieder zu Gute kommt. Im Gebäude selbst stehen, insbesondere der Schutz unserer Kinder, Singles, Familien, Mitglieder sowie unserer Trainer und Beschäftigten im Fokus. Sensible Bereiche wie Umkleiden und der Wellnessbereich werden selbstverständlich nicht überwacht.

Wie erfolgt die Datenspeicherung und für wen sind die Daten zugänglich?

Der Onlinezugang zu den Daten ist ausschließlich der Geschäftsführung und dem zum Datenschutz verpflichteten Personal vorbehalten. Selbst bei diesem Personenkreis wird auf das need-to-know Prinzip geachtet. Alle Mitarbeiter werden in festgelegten Zyklen zur EU-DSGVO, zum BDSG und zum BSI-Grundschutz unterwiesen. Pauschale, allumfängliche Zugänge sind ausgeschlossen. Alle Arbeitsplätze des Post SV sind kennwortgeschützt und mindestens AES256-bit verschlüsselt, selbst temporäre Daten sind somit für Dritte ohne entsprechende Autorisierung nicht zugänglich.

Alle Dienstleister, die in Prozesse des Post SV einbezogen sind, wurden und werden fortfolgend gemäß ADV und Datenschutz zur entsprechenden Sorgfalt verpflichtet.

Was passiert mit den Daten, insbesondere den biometrischen Daten?

Alle Personendaten werden konform des BDSG und EU-DSGVO ausschließlich auf lokalen Servern des Post SV Augsburg verarbeitet und gespeichert. Die Speicherung erfolgt auf verschlüsselten Medien in besonders geschützten Räumen nach DIN EN1627-1630. Ein ausgelagertes Backup für den K-Fall wird in ein zertifiziertes Rechenzentrum eines Dienstleisters verschlüsselt übertragen und dort gespeichert. Die Entschlüsselung der Daten kann nur durch die Administration des Post SV erfolgen.

Nach Überführung der biometrischen Daten erfolgt eine zeitlich befristete Freigabe auf das RFID-Armband. Die biometrischen Daten werden nicht auf den Systemen des Post SV gespeichert, sondern verschlüsselt auf den RFID-Bändern, die sich im persönlichen Besitz der Mitglieder befinden. Es erfolgt keine Vorhaltung auf zentralen Speichermedien. Bei Verlust des Armbandes kann kein Bezug zur Person hergestellt werden, da dies ausschließlich nur über die ID der Datenbank unserer Vereinsverwaltung erfolgen kann.

Bei Rückgabe des RFID-Armbands werden die darauf enthaltenen Daten gemäß den Vorgaben des Bundesamts für Sicherheit in der Informationstechnik gelöscht. Nicht nur aus datenschutzrechtlichen Gründen, sondern auch aus Gründen des Datenvolumens werden keine vollumfänglichen Daten gespeichert, sondern nur ein sinnvoller Ausschnitt an biometrischen Merkmalen, z.B. bei der Gesichtserkennung nur 24 Datenpunkte - für Abstand Nase zur Lippe oder Augenabstand. Ähnlich verhält es sich beim Fingerprintsystem.

Wieso brauche ich ein RFID-Band?

Dieses dient als temporärer Datenträger für folgende Abfragen: Türen, Umkleidekabinen, Garderobenspinde. Somit ist freies Bewegen in den erforderlichen Räumlichkeiten sichergestellt. Auf Basis der Mitgliedsnummer werden diese Berechtigungen überprüft. Mit dem RFID-Band kann auch im ganzen Gebäude bargeldlos bezahlt werden, entweder über Lastschrift- oder Prepaid-Verfahren.

Kontakt: datenschutzbeauftragter@postsv.de



Das Konzept der Kindersportschule KiSS

Rennen, Springen, Werfen, Turnen, Balancieren, Ausprobieren - in der KiSS gibt es keine Grenzen!

Augsburgs erste lizenzierte Kindersportschule KiSS bietet Kindern von 2-10 Jahren die Möglichkeit einer sportartübergreifenden motorischen Grundlagenausbildung. Unter der Leitung einer hauptamtlichen Sportfachkraft mit abgeschlossenem Studium und weiteren qualifizierten Übungsleitern erleben Kinder in der KiSS Spaß an der Bewegung, am Spiel und am fairen Umgang miteinander. Dabei werden die sensiblen Phasen der motorischen Entwicklung berücksichtigt.

KiSS-Kinder werden in ihrer sportlichen, persönlichen und sozialen Entwicklung begleitet. Kreative Trainingsstunden fördern ihre Selbstständigkeit, ihre konditionellen und koordinativen Fähigkeiten. Ziel der KiSS ist es, den Kindern langfristig Spaß an der Bewegung zu vermitteln. Grundlage dafür ist der KiSS-Lehrplan mit pädagogisch ganzheitlichem Konzept. Gerne sprechen wir Neigungs- und Eignungsempfehlungen für weiteres Sporttreiben aus.

sportliche, persönliche, soziale Entwicklung

Förderung von Fantasie und Neugier

Gesundheitsförderung

Fairplay Koordination & Kondition

Spaß und Freude an der Bewegung

Weil's zusammen mehr Spaß macht ...



Neu: Mini - KiSS
2 - 4 Jahre (mit Eltern)
Mittwoch
14:15 - 15:00 Uhr

Blüte - KiSS
4 - 6 Jahre
Montag & Mittwoch
15:00 - 16:00 Uhr

Boom - KiSS
6 - 8 Jahre | 1/2 Kl.
Montag & Mittwoch
16:00 - 17:00 Uhr

Power - KiSS
8 - 10 Jahre | 3/4 Kl.
Montag & Mittwoch
17:00 - 18:00 Uhr



Hast Du ihn schon gesehen?

Der Post SV Augsburg e.V. hat 2014 die gemeinnützige Post SV Stiftung als Unterstiftung im HAUS DER STIFTER der Stadtparkasse Augsburg errichtet.

Präambel

Der Post SV gründet zur nachhaltigen Entwicklung seines satzungsgemäßen Zwecks, seines neuen Sportzentrums und zur intensiven Verwirklichung von Bildung, Erziehung, Kinder-, Jugend- und Altenhilfe sowie Mildtätigkeit diese Stiftung.

Um dieses Ziel zu erreichen arbeitet der Post SV als Initiator und Verantwortlicher für das Stiftungsmarketing der „Post SV - Stiftung“ zur Gewinnung von Spendern und Stiftern mit der Stadtparkasse Augsburg zusammen. Diese stellt mit der Stiftung HAUS DER STIFTER - Stiftergemeinschaft der Stadtparkasse Augsburg den rechtlichen und steuerlichen Rahmen für die „Post SV - Stiftung“ zur Verfügung und betreut die Vermögensanlage der Stiftungsmittel.

Darüber macht die Stadtparkasse Augsburg im Rahmen ihrer Möglichkeiten die „Post SV - Stiftung“ und deren Ziele im Kreise ihrer Kunden bekannt und steht interessierten Stiftern für Stiftungsberatungen zur Verfügung.

Stiftungsrat: **Roman Still** (Vorsitzender), **Klaus Gronewald** und **Heinz Krötz**

Kontakt: stiftung@postsv.de

Im Bild v.l.n.r.: Frank Bregulla, Klaus Gronewald, Heinz Krötz, Cornelia Kollmer und Roman Still.

Fitness PREMIUM	
Erwachsene (18M)	59,00 € ¹⁾
Erwachsene (9M)	69,00 € ¹⁾
Partner ²⁾	29,00 € ¹⁾
Fitness CLASSIC	
Erwachsene (18M)	49,00 € ¹⁾
Erwachsene (9M)	59,00 € ¹⁾
Partner ²⁾	19,00 € ¹⁾
Sonderbeitrag	
KiSS (Mini nur 9,00 €)	19,00 € ¹⁾
Group-Fitness	19,00 € ¹⁾
Indoorcycling	19,00 € ¹⁾
Spartenbeitrag ³⁾	
Kinder Jugend	5,00 € ¹⁾
Erwachsene	6,00 € ¹⁾
Familie	6,00 € ¹⁾
Alle Abteilungen	
Standardbeitrag	
Kinder Jugend	6,00 € ¹⁾
Erwachsene	10,00 € ¹⁾
Familie	22,00 € ¹⁾
Alle Abteilungen	



Unsere Vereinsbeiträge...
... günstig und transparent!

¹⁾ Alle Mitgliedsbeiträge inklusive der gesetzlichen Mehrwertsteuer
²⁾ Partnerbeiträge setzen familienähnliche Rahmenbedingungen, z.B. gleiche Adresse sowie eine Bankverbindung voraus
³⁾ Sparten: Alpine, Handball, Hütte, Fußball, Ju-Jitsu, Schwimmen, Tanzen, Tischtennis und Triathlon (Änderungen sind möglich).
 18 M = 18 Monate | 9 M = 9 Monate



Trainiere wann du willst, wo du willst

Zertifizierte Online-Präventionskurse

NEU

Onlinekurs
**Wirbelsäulengymnastik
für Einsteiger**
Tue deinem Rücken was Gutes!



Onlinekurs
Ganzkörperkräftigung
Stärke deinen Körper – bleibe fit!

Onlinekurs
**Gesunde Ernährung –
Grundlagen**
Iss dich gesund!



Bis zu 100 % Kostenerstattung von deiner Krankenkasse
Deine Online-Plattform für
Ernährungs- und Bewegungskurse

www.mypsa.de

