



Vereinsmagazin

des Post SV Augsburg e.V.



Jetzt geht es wieder los!



Inside-Info

Durststrecke endet
schneller als erwartet
Delegiertenver. 2021
Seite 82 bis 87

Aus den Abteilungen

Handball,
Hütte,
Schwimmen
Seite 96 bis 101

Gesundheitssport

„A“ wie Atmung
Dehnübungen
Kursplan Juni 2021
Seite 88 bis 95

Imagine

Traditionssport,
Fitness, Wellness,
Bistro, KiSS, Stiftung
Seite 102 bis 115



Heinz Krötz

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Leserinnen und Leser, werte Sportfreunde!

Hätte mir an Pfingsten, bei einem Inzidenzwert von 84, jemand erzählt, dass wir bereits Ende Mai, 5 Tage in Folge unter 50 liegen, hätte ich ihn als großen Optimist bezeichnet. Und hätte mir der derselbe Mensch prophezeit, dass bereits eine Woche später, der Inzidenzwert 4 Tage in Folge unter 35 liegt, dann hätte ich ihn als verrückt erklärt. Es ist aber ein verdammt gutes Gefühl, dass es so gekommen ist. Erlauben Sie mir daher, ein herzliches Dankeschön an Sie alle zu richten, die uns in den sicherlich schwersten Jahren unserer knapp 95-jährigen Vereinsgeschichte treu geblieben sind. Vielen Dank!

Eine lange Durststrecke endete nun schneller als erwartet. Mit der heute erhaltenen 13. Infektionsschutzmaßnahmenverordnung ist nun (fast) normaler Sport wieder möglich. Ich freue mich Sie alle wieder in myPSA zu treffen. Auch wenn es noch vorläufig mit Maske sein wird, dafür aber fällt der Testnachweis weg.

Ihr Heinz Krötz
Präsident

36. Delegiertenversammlung 2021 „Lange Durststrecke endet schneller als erwartet“

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

Dank Corona-Schnelltests, einem Verzicht auf Ehrengäste und zu ehrenden Mitglieder, unserem knapp 400 qm großen Versammlungsraum, mit entsprechenden Abständen, konnten wir unsere Delegiertenversammlung als Präsenzveranstaltung durchführen.

Zu wichtig waren die erforderlichen Beschlussfassungen, um auch jedem der 28 anwesenden Delegierten aus den Abteilungen, dem Präsidiumsrat sowie dem Präsidium, die Möglichkeit einer Fragestellung und gegebenenfalls persönlichen Einsichtnahme zu geben.

Schließlich mussten wir aufgrund einer bevorstehenden Einigung mit dem Finanzamt, die Jahresabschlüsse der vergangenen fünf Jahre (2015-2020) noch einmal rückwirkend genehmigen.

Nach den Baukostensteigerungen im Jahr 2018 und 2019, der ersten Corona-Welle im März 2020 und einer weiteren pandemiebedingten Schließung zwischen 29.10.2020 bis 31.05.2021, hatten wir zusätzlich hohe Mitgliederverluste und erhebliche Einnahmeausfälle, bei welchen auch unser Verein finanziell sehr wohl unter Druck geriet.

Mit der nun folgenden Vorsteuer-rückerstattung und der Überbrückungshilfe III sollten wir aber den Post SV wieder in ruhigere Gewässer manövrieren können. Allerdings wissen wir stand heute nicht, wie sich das Mitgliederverhalten nach Corona entwickeln wird, betont Heinz Krötz auch während der Versammlung mehrfach.

Zum Stichtag 01.01.2021 hatte der Post SV immer noch einen Netto-Zuwachs von 14 Mitgliedern. Das abgebildete Chart (unten links) zeigt die monatliche Mitgliederentwicklung in 2020. Dabei ist zunächst in den Monaten Januar bis März unverkennbar, dass unsere teilweisen ambitionierten Ziele, sehr wohl Realität wurden. Nachdem wir aber ab dem 15.03.2020 wieder schließen mussten, wird ebenfalls der Einbruch durch die erste Corona-Welle deutlich.

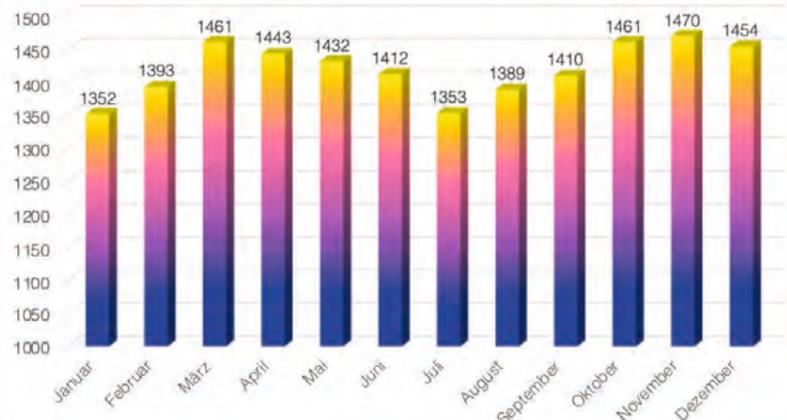
Bei den Sportarten zwischen 100 und 300 Mitgliedern zeigt sich leider bei Schwimmen eine gewisse Stagnation, die aber die Pandemie Großteils ausgelöst hat.

Bei Tischtennis ist ein rund 10%iger Mitgliederrückgang zu erkennen. Nur die Kindersportschule verzeichnet weiter Zuwachs und es ist äußerst schade, wenn man sieht, wie wir erst kürzlich öffneten und dann wieder schließen mussten

Bei den Traditionssportarten, die eigentlich alle durchgängig kleiner 50 Mitglieder haben, ist leider bei allen eine kontinuierliche Abnahme der Mitgliederzahlen zu verzeichnen.

Die Hütte stellt hier statistisch eine gewisse Ausnahme dar, nur die dargestellte Steigerung resultiert leider nicht aus Neuzugängen, sondern von Überläufern anderer Abteilungen. Im Ergebnis können wir aber trotz der Corona-Pandemie mit 1.454 Mitgliedern (Stand 31.12.2020) zufrieden sein, wenn wir uns erinnern, dass wir am 29.09.2018 bei der Eröffnung noch rund 620 Mitglieder hatten.

Mitgliederentwicklung 2020



Im Bild v.l.n.r.: Versammlungsleiter, Stadtrat **Peter Uhl**, Vizepräsident **Frank Bregulla**, Präsident **Heinz Krötz**, Vize-Präsident **Rudolf Reisch** und Vize-Präsident **Fabian Krötz**

Ulrich Wagner, Sprecher des Präsidiumsbeirates (im Bild unten), präsentiert den Bericht des Präsidiumsbeirats.

Dieser bescheinigte dem Präsidium im Namen aller seiner Kolleg*Innen eine leidenschaftliche und aufopfernde Tätigkeit. Ferner dankte er dem gesamten Vorstand für das unglaubliche Engagement und empfiehlt der Versammlung eine Entlastung dem Vorstand zu erteilen.

Abschließend würdigt er die jahrzehntelange, exzellente Arbeit unseres verstorbenen Präsidiumsmitglied Thomas Krötz und bringt dabei beeindruckend seine persönliche Beileidsbekundung an die Hinterbliebenen zum Ausdruck.

Peter Uhl fasst nochmals die Besprechungs- und Diskussionsergebnisse zusammen. Das Präsidium hat stellvertretend durch Präsidenten Heinz Krötz satzungskonform seinen Rechenschaftsbericht abgegeben.

Ferner liegen die Kassenberichte von der Steuerkanzlei Settele vor. Der Bericht des Präsidiumsbeirat wurde ebenfalls vorgetragen und empfiehlt Entlastung zu erteilen. Das Präsidium wurde einstimmig entlastet.

Beim Thema der Neubaufinanzierung“ ergriff Bürgermeister Bernd Kränzle das Wort:



Sichtbar großen Abstand hatten die anwesenden Delegierten





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 (4),
August 2021, ist der
Donnerstag, 29.07.2021.

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

1.311 davon
339 Jugendliche
602 Gesundheitssport

Stand: 07.06.2021

Bankverbindung:

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

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

Auch er bestätigte zunächst nochmals die vorbildliche Arbeit des gesamten Post SV.

Ferner unterstrich er die problematische Situation im Zusammenhang mit der Corona-Pandemie. Er informierte die Versammlung, dass er zusammen mit Heinz Krötz bereits intensive Gespräche mit dem Innenministerium geführt hat, dass er aber um Verständnis bitte, dass er heute dazu noch keine konkreten Ergebnisse nennen kann.

Die Ehrennadel in Silber für 25-Jahre Mitgliedschaft erhalten:

- Laura Augustin (Schwimmen)
- Patrick Augustin (Schwimmen)
- Holger Königsmann (Alpine)
- Petra Leiacker (Alpine)
- Stefan Lupper (Handball)
- Claudia Merkle (Handball)
- Matthias Merkle (Handball)
- Vera Merkle (Handball)

Die Ehrennadel in Gold für 40-Jahre Mitgliedschaft erhalten:

- Karl-Hugo Beck (Alpine)
- Reinhold Berger (Tischtennis)
- Wolfgang Heinrich (Alpine)
- Claudia Horn (Alpine)
- Thomas Schober (Tischtennis)

Die Ehrennadel in Gold für 50-Jahre Mitgliedschaft erhalten:

- Horst Settgast (Kegeln)

Die Ehrennadel in Gold für 70-Jahre Mitgliedschaft erhalten:

- Konrad Holzmann (Handball)

Unsere neue Mitarbeiterin:

Liebe Sportbegeisterte, mein Name ist Selina Osteimer, ich bin 20 Jahre alt und ich komme ursprünglich aus dem wunderschönen Allgäu.

Meine Hobbys sind vor allem Wandern, Radeln, Joggen, Skitouren und Langlaufen / Skaten. Obwohl mein Körper schon 11 Jahre den Leistungssport Biathlon hinter sich hat, bekomme ich vom Sport nicht genug. Früher habe ich von den olympischen Spielen geträumt und nun treibt mich einfach der Gedanke an, meinem Körper etwas Gutes zu tun und gesund zu bleiben.



Bürgermeister Bernd Kränzle im Dialog mit den Delegierten



Die anwesenden zu Ehrenden: Reinhold Berger und Wolfgang Heinrich



Mein duales Studium Sportökonomie habe ich zunächst in einem kleinen Fitnessstudio als Personaltrainerin angefangen und dort einiges an Erfahrung im Bereich Fitness und Kundenbetreuung mitgenommen. Jedoch wollte ich noch andere Gebiete meines Studiengangs kennen lernen, weshalb ich nun beim Post SV in der Verwaltung tätig bin.

Durch meine Jahre an einem Elitesportinternat habe ich die durch den Sport hervorgerufene Verbundenheit kennen und schätzen gelernt. Eine wunderschöne Gruppendynamik kann dabei entstehen. Aus diesem

Grund freue ich mich umso mehr darüber, dass ich nun in einem Sportverein arbeiten darf, in dem genau diese großartige Sportgemeinschaft ebenfalls zu spüren ist.

Nachdem wir nun endlich myPSA wieder für Sie öffnen durften, freue ich mich sehr Sie nun alle kennen zu lernen.

Sport als Prävention (Vorbeugung) bedeutet, handeln, bevor eine nicht gewünschte Entwicklung oder Schädigung eintritt. In meinen Augen die wirkungsvollste und günstigste Medizin und die beste Wertschätzung und Unterstützung, die man seinem Körper geben kann.

MONSTER

KiSS
Kindersportschule
Bayern
Würfel & malen!

Inside-Info | KiSS



Re-Start in der KiSS Kindersportschule

Endlich hat auch unsere KiSS wieder gestartet! Mit strahlenden Augen und größter Motivation warteten am 02.Juni unsere KiSS-Kids vor dem Vereinsgebäude. Wir sind froh, dass wir den Kindern nach der langen Pause wieder ein Stück Lebensqualität zurückgeben können.

Auch in den Sommerferien werden wir für unsere KiSS ein abwechslungsreiches Programm anbieten, das sich bereits in der Planung befindet! Sobald es konkrete Informationen gibt, melden wir uns bei euch! Wir freuen uns auf die kommenden KiSS Trainingsstunden.

Euer KiSS-Team



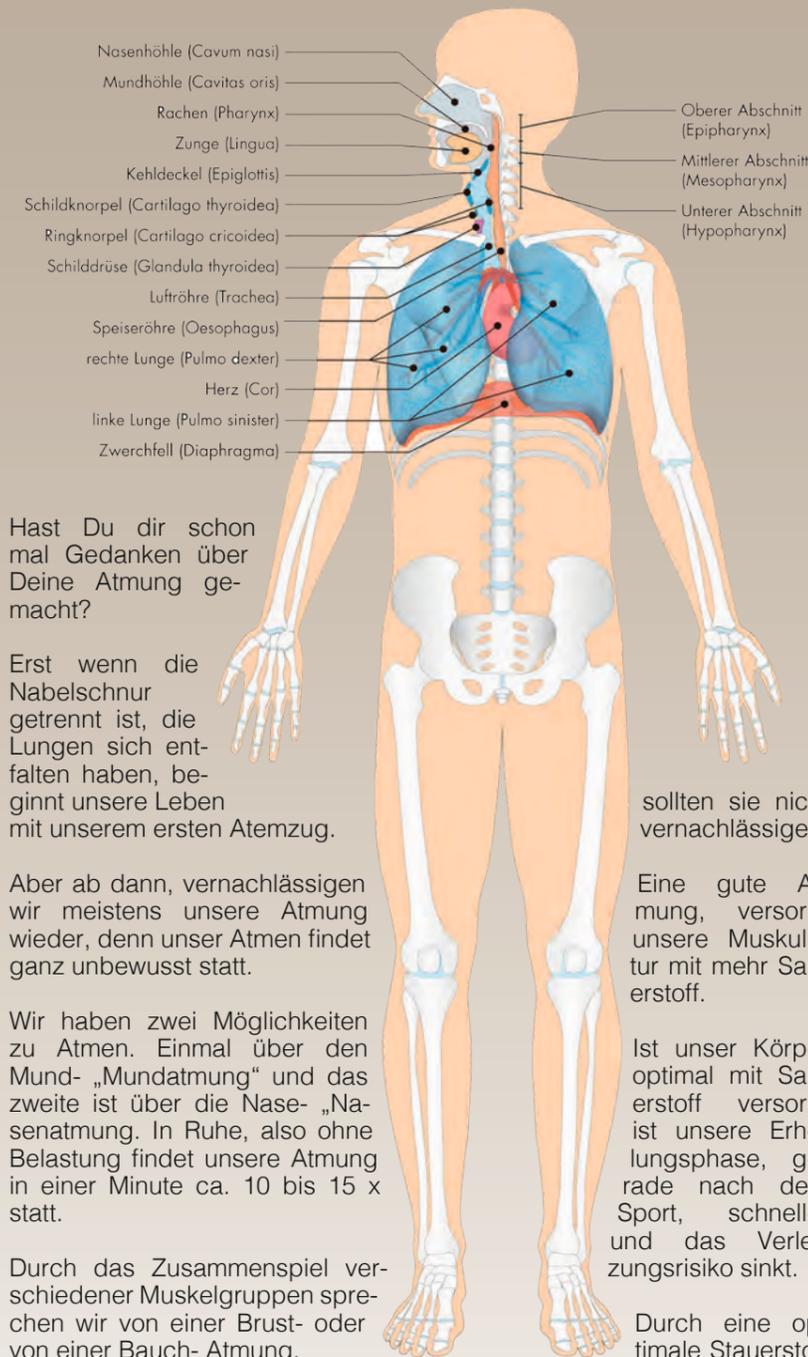
Körper	Beine	Arme	Gesicht	Hörner

Würfel für jedes Körperteil einmal und kreierte dein ganz persönliches Monster!

B4B WIRTSCHAFTSLEBEN
SCHWABEN

**REGIONAL
UND
RELEVANT.**

www.B4BSCHWABEN.de



Hast Du dir schon mal Gedanken über Deine Atmung gemacht?

Erst wenn die Nabelschnur getrennt ist, die Lungen sich entfalten haben, beginnt unsere Leben mit unserem ersten Atemzug.

Aber ab dann, vernachlässigen wir meistens unsere Atmung wieder, denn unser Atmen findet ganz unbewusst statt.

Wir haben zwei Möglichkeiten zu Atmen. Einmal über den Mund- „Mundatmung“ und das zweite ist über die Nase- „Nasenatmung“. In Ruhe, also ohne Belastung findet unsere Atmung in einer Minute ca. 10 bis 15 x statt.

Durch das Zusammenspiel verschiedener Muskelgruppen sprechen wir von einer Brust- oder von einer Bauch- Atmung.

Wusstest Du dass,...

... wir es schaffen ca. 3 Wochen ohne Nahrung auszukommen.

... doch nur ca. 3 Tage ohne Trinken.

... aber nur ca. 3 Minuten ohne Sauerstoff.

Die Atmung ist somit das **Wichtigste** in unserem Leben und wir

sollten sie nicht vernachlässigen.

Eine gute Atmung, versorgt unsere Muskulatur mit mehr Sauerstoff.

Ist unser Körper optimal mit Sauerstoff versorgt ist unsere Erholungsphase, gerade nach dem Sport, schneller und das Verletzungsrisiko sinkt.

Durch eine optimale Sauerstoff Aufnahme stärken wir unseren Rumpf, die Wirbelsäule und den Beckenboden.

Wenn das Nervensystem ausgeglichen versorgt ist, dann sind wir Leistungsstärker und verkraften Stress besser.

Atmest Du richtig?

Mit einem ganz einfachen Atemtest kannst Du dich selber überprüfen. Lege eine Hand auf deinen Brustkorb, die andere Hand auf deinen Bauch.

Schließe deine Augen und atme ganz bewusst.

Wo spürst du deinen Atem?

- Bewegt sich dein Bauch- ist es eine Bauchatmung.
- Bewegt sich dein Brustkorb - ist es eine Brustatmung.
- Richtig ist, wenn eine gleichmäßige Atmung stattfindet.
- Beim Atem sollten sich die unteren Rippen dreidimensional ausdehnen.
- Dreidimensional heißt, zur Seite, nach vorne und nach hinten.
- Es gibt mehrere Tests, die dir Klarheit über dein richtiges Atmen verschaffen.
- Wenn Du für deine Atmung etwas Gutes tun möchtest, stelle ich dir die sogenannte Krokodil Atmung vor.

Durch diese Atmung entlasten wir den Rücken, wir befreien und dehnen die Wirbelkörper und auch die Bandscheiben voneinander und schaffen es, dass dadurch Energie wieder frei fließen kann.

Wirkung:

- Der untere Rücken wird durch diese Übung entlastet.
- Wir befreien und dehnen die Wirbelkörper, die Bandscheiben werden voneinander gelöst. Energie wird frei und kann auch wieder fließen.
- Die Atmung kann in die Tiefe gehen, sowie auch in die Breite sich ausweiten.
- Wir können einen Abbau von Verspannung in Rücken, Schultern und Hüften schaffen, auch eine Verbesserung der Beweglichkeit in diesem Bereich. Die Organe im Unterleib erhalten dadurch eine Massage.

Ausführung:

- Lege dich in die Rückenlage.
- Stelle Deine Füße Hüftschmal auf den Boden.
- Deine Arme liegen auf dem Boden auf Schulterhöhe, Handflächen zeigen zum Boden.

Variante 1

- Lasse beide Beine sanft zum Boden sinken. Ziehe dabei die Knie auf Höhe der Hüfte.

- Dabei soll ein 90 Grad Winkel von Hüfte und Knie entstehen.
- Achte darauf, dass deine Schultern am Boden bleiben. Wenn möglich drehe den Kopf konträr zu den Beinen. Bleibe ca. 5 Atemzüge in dieser Position liegen.
- Mit dem nächsten Einatmen, komme zurück in die Startposition.
- Dann das Ganze zur anderen Seite.

Variante 2

- Lege dich in die Bauchlage- am besten auf den Boden, denn so hat man eine sehr gute Wahrnehmung, da er eine propriozeptive Umgebung bietet. Hierdurch bietet die nasale Zwerchfellatmung eine sofortige Rückmeldung wie geatmet wird.
- Beim Einatmen wird der Bauch in den Boden gedrückt, der untere Rücken hebt und senkt sich und wir werden breit und schmal.

Hier noch ein paar Infos:

- Bei normaler Atmung werden pro Atemzug etwa 0.5 Liter Luft ein- und wieder ausgeatmet. Man kann durch tiefes Atmen das Atemvolumen auf etwa 3 Liter erhöhen.

- Wir verlieren tagtäglich Flüssigkeit, sei es durch Schwitzen, durch Ausscheidungen - oder durchs Atmen! Durch das Ausatmen durch Mund und Nase verlieren wir jeden Tag 400 Milliliter Flüssigkeit.
- Obwohl jedes Lungenbläschen einen Durchmesser von 0,2 mm hat, ergibt sich durch die Vielzahl an Bläschen eine Fläche von circa 80 Quadratmetern. So ist die Gesamtoberfläche 40- bis 50-mal größer als die Körperoberfläche eines erwachsenen Mannes, die durchschnittlich 1,9 Quadratmeter beträgt.
- 700 Meter lang sind die Bronchien mit ihren Verzweigungen in die Lunge des Menschen, beinahe doppelt so lang wie der Berliner Fernsehturm hoch ist.
- Damit unser Körper frischen Sauerstoff tanken kann, geben die Lungenbläschen den Sauerstoff an mikroskopisch kleine Blutgefäße, die sogenannten Kapillaren, ab. Im Gegenzug geben die Kapillaren Kohlenstoffdioxid an die Lungenbläschen ab. Würden wir die Kapillaren der Lunge aneinanderreihen, würden sie eine Länge von etwa 1.600 Kilometer abdecken!
- Erkältungen können uns zwar zu jeder Jahreszeit treffen, doch besonders im Herbst und Winter kämpft unser Körper mit Husten, Schnupfen und Heiserkeit. So

schleusen wir in der Erkältungszeit durchschnittlich 10.000 Bakterien und 100.000 Viren im Verlauf von nur einer Stunde in unser Atmungssystem ein! Lediglich den Schleimhäuten ist es zu verdanken, dass nicht alle Erreger unser Immunsystem schwächen.

□ Tagtäglich atmen wir 10.000 bis 20.000 Liter Luft ein und aus. Dazu muss sich die menschliche Lunge rund 20.000-mal bewegen, um bei jedem Atemzug etwa einen halben Liter Luft einzuatmen. Ein Fünftel der eingeatmeten Luft besteht aus Sauerstoff. Strengen wir uns körperlich an, erhöht sich die Atemfrequenz, die Menge an eingeatmeter Luft verringert sich aber durch den verkürzten Atemvorgang.

□ 300.000 Millionen Lungenbläschen, die sogenannten Alveolen, sind wichtige Bestandteile der Lunge. In den Lungenbläschen findet der Gasaustausch von Sauerstoff und Kohlenstoffdioxid statt. Den Sauerstoff aus der eingeatmeten Luft nehmen die Alveolen auf und transportieren ihn durch das Blut in alle Bereiche des Körpers. Zugleich wird im Gasaustausch Kohlenstoffdioxid abgegeben. Schätzungsweise 300.000 Millionen Lungenbläschen hat der Mensch.

Heike Weyer

Aktuelle Immobilien

Neubau - Charmante Bürolofts in Neusäß Zentrum

In Neusäß entstehen derzeit stilvolle loftartige Büroflächen auf einem familiengeführten Gewerbehof. Die sechs Mieteinheiten ab 65 m² stehen ab Mitte 2022 zur Verfügung. Weitere Highlights sind neben der Lage, der attraktive Mietpreis und die zahlreichen Stellplätze.

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



Vier Dehnübungen an der Wand
von Laura

1. Dein Gesäß liegt an der Wand. Strecke deine Beine in Richtung Decke aus und öffne sie dann zu den Seiten. Lege deine Hände auf den Boden oder die Beininnenseiten.

2. Dein Gesäß liegt an der Wand. Deine Fußsohlen berühren sich und die Außenkanten deiner Füße berühren die Wand. Lass deine Beine hier entspannt, oder für einen intensiveren Stretch, drücke deine Knie sanft in Richtung Wand und greife optional deine Sprunggelenke.

3. Strecke dein rechtes Bein gerade in Richtung Decke aus. Lege deinen linken Fuß geflext auf den rechten Oberschenkel und drücke das linke Knie leicht zur Wand.

4. Aus der Position 3., stelle deinen rechten Fuß an der Wand auf. Je näher dein Fuß an dein Becken wandert, umso intensiver wird die Dehnung. Du kannst hier wieder dein linkes Knie sanft von dir wegdrücken. Der linke Fuß bleibt geflext. Wiederhole 3. und 4. auf der anderen Seite.

Wirkungen von „Wall Stretches“:

- Die Durchblutung wird gefördert
- Die hintere Beinmuskulatur und die Hüftmuskulatur wird gedehnt
- Der Rücken wird entlastet
- Das Nervensystem wird stimuliert
- Du kannst dich entspannen so viel Zeit in den Positionen verbringen, wie du möchtest

Trend Workout „12-3-30“
von Jenny

Vielen fällt - gerade nach der langen Corona-Zwangspause - ein anstrengendes Cardio-Workout schwer. Die US-amerikanische Influencerin Lauren Giraldo hat eine Methode entdeckt, die effektives Ausdauertraining ohne viel Anstrengung, möglich macht. Sie selbst konnte durch dieses Training rund 13 Kilo Gewicht reduzieren.

Alles, was man für diese spezielle Cardio-Trainingsmethode benötigt, ist ein Laufband. Die Zahlen „12-3-30“ stehen für drei verschiedene Variablen:

Die Zahl 12 steht für die Steigung des Laufbands, die auf zwölf Prozent eingestellt wird. 3 steht für die Geschwindigkeit - drei Meilen pro Stunde (4,8 km/h), also ein gemütliches Gehtempo. 30 steht für die Zeit: Der Spaziergang auf dem Laufband sollte nämlich eine halbe Stunde dauern. Da diese Methode kein Springen oder schnelles Laufen erfordert, ist es besonders schonend für die Gelenke. Dank der Steigung kommt man aber trotzdem ganz schön ins Schwitzen.

Die Influencerin Lauren Giraldo selbst stellt sich meistens 5 x pro Woche auf das Laufband und rät Anfängern, sich langsam zu stei-

gern. Doch dann ist das Training perfekt für jeden - unabhängig von Gewicht, Körperbau oder Alter.
Jenny



JUHU - endlich dürfen wir auch wieder Sportkurse geben!

Nach langen 7 Monaten heißt es wieder - wir dürfen Sport machen!

An unserem ersten Re-Start-Tag, starteten wir bei ZUMBA Fitness mit 5 motivierten Teilnehmerinnen, die auch wieder richtig Lust hatten sich zu bewegen und zu schwitzen.

Wie man auch auf dem Bild sehen kann, hat es uns sehr viel Spaß gemacht. Dabei haben wir auch gleich gemerkt, wie sehr es uns eigentlich gefehlt hat! Meldet Euch bitte für die Kurse unter fitness@postsv.de und wir werden unseren gemeinsam Spaß haben.

Das gesamte Trainerteam freut sich auf Euch!

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



Servus liebe gesundheitsbewusste Sportsfreunde, ich bin der Wolfgang.



Einige von Euch durfte ich schon mittwochs Abend in Yoga anleiten.

Aktuell bin ich in der Ausbildung zum Pilates-Trainer. Um diese Lizenz zu erhalten habe ich die Aufgabe, bis Ende Oktober 2021 einige Unterrichtseinheiten zu halten. Es würde mich sehr freuen, wenn Ihr mich mit Eurer Teilnahme dabei unterstützt.

Teilnehmen können alle Mitglieder des PostSV, unabhängig von vertraglich erweiterten Modulen wie Group Fitness, Classic oder Premium.

Die Pilates-Übungsstunden finden ab dem 21.07.2021, jeweils mittwochs von 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr, statt. Urlaub und Fortbildungstermine gebe ich im Kurs bekannt.

Eine Anmeldung ist bis jeweils spätestens Mittwoch 12:00 Uhr per E-Mail an fitness@postsv.de zwingend erforderlich.

Vorrangig benötigt Ihr für die Pilates-Übungsstunden, die Bereitschaft Euch zu bewegen und etwas Nachsicht, sofern meine Anleitungen noch etwas holprig sein sollten. Bitte bringt eine rutschfeste Gymnastikmatte, ein Badetuch, sowie eine unzerbrechliche Getränkeflasche mit.

Was ist Pilates?

Pilates, auch Pilates-Methode genannt, ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung und auch teilweise Dehnung der Muskulatur primär von Beckenboden, Bauch und Rücken. Beim Pilates-Training steht die Wirbelsäule als zentrale Achse des Körpers im Vordergrund um Haltungsschäden vorzubeugen und eventuellen Wirbelsäulenbeschwerden entgegen zu wirken.

Für wen sind Pilates-Übungen geeignet?

Für Jeden, in allen Altersklassen, ob sportlicher Anfänger oder voll durchtrainierter Leistungssportler.

Entwickelt hat die Pilates-Methode der Deutsche Joseph Hubertus Pilates (1883–1967). Er nannte seine Methode zunächst „Contrology“, da es darum geht, kontrollierte Bewegungen auszuführen ohne dem Körper zu schaden.

Beinflusst wurde Pilates durch die von ihm ausgeübten Sportarten wie Boxen, Gymnastik, Skifahren, Schwimmen und Fechten, aber auch durch Tai Chi und Yoga.

Das sagte Pilates zu seiner Pilates-Methode:

„Nach 10 Stunden spürst Du den Unterschied, nach 20 Stunden siehst Du ihn und nach 30 Stunden hast Du einen neuen Körper.“

Zu einer verbesserten Körperhaltung kommt die Harmonisierung von Körper und Psyche.

Es würde mich sehr freuen, möglichst viele von Euch mittwochs bei meinen Pilates-Übungsstunden begrüßen zu dürfen.

Eine gute Zeit und Gesundheit wünscht Euch Wolfgang

Auch wir freuen uns riesig auf unser Re-Opening 2021.

Die letzten 7 Monate waren für uns ein Wechselbad der Gefühle, aber wir sind dankbar so tolle Kunden zu haben, die uns auch in dieser Zeit unterstützen und neue Wege im Bereich Online-Tanzen mit uns ausprobiert haben.

Ab dem Re-Opening wird nichts mehr sein wie zuvor, denn durch diese Zeit sind wir noch innovativer geworden.

Wir starten unseren Betrieb im Hybrid Modus, d.h. der Kunde darf selbst entscheiden, ob er live kommt oder lieber von zuhause aus mittanzen möchte.

Wir gehen mit der Zeit. „Warte nicht auf den perfekten Moment, nimm dir den Moment und mach ihn dir PERFEKT!“

Und nun los gehts: Schaut auf unsere Homepage und sucht euch einen Kurs aus: www.tanzschule-emotion.de Wir freuen uns auf EUCH!



Euer Team der Tanzschule Dance Emotion

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



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



my-PSA | Kursplan Juni 2021

MONTAG



DIENSTAG



MITTWOCH



DONNERSTAG



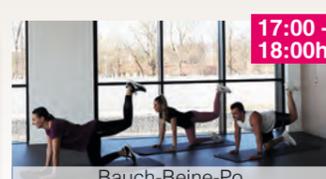
FREITAG



SAMSTAG



SONNTAG



Informationen zum Kursplan

* **Voraussetzung** für alle Indoorcycling-Kurse ist der FTP-Test. Dieser findet jeden zweiten Montag im Monat von 17:30 - 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



Kilian Kupke

Liebe Sportfreunde,

leider ist unser langjähriges Vereinsmitglied (seit 01.06.1952) **Albert Lönner** im Alter von fast 86 Jahren verstorben.

Albert spielte Großfeld Handball (im Bild oben die Großfeldmannschaft) und später auch auf dem Kleinfeld.

Er betreute und trainierte die Handballjugend des Post SV und wurde mit ihr Bezirksmeister (Bild rechts).

Wie wir erfahren haben starb leider auch einer unserer „größeren“ Handballspieler **Klaus Hertle** am 08.05.2021 im Alter von 83 Jahren.



Wir werden beide immer in guter Erinnerung behalten.

Der Ball ruht.....

Der Handball liegt wohl bei vielen auf dem Teppich oder verstaubt in einer Ecke. Nachdem die Saison 19/20 nach nur 2 Spieltagen abgebrochen und die kommende gar nicht erst gestartet werden konnte, macht sich aber langsam Aufbruchsstimmung bei den Handballern breit. Wenn die positive Entwicklung der Corona Fallzahlen weiter geht, rechnen wir jede Woche damit, wieder in die Halle zu

Trauer um Albert Lönner und Klaus Hertle



Mit einem Überraschenden 16:14-Erfolg gegen den TSV Göggingen erkämpfte sich die A-Jugend-Handballmannschaft des Post-SV Augsburg die Bezirksmeisterschaft der Sommerrunde. Hier das erfolgreiche Team mit (stehend, von links): Trainer Adi Feth, Dietmar Heiler, Helmut Kopp, Dieter Förtsch, Puritscher, Bernhard Fuchs, Betreuer Albert Lönner; (kniend, von links): Hannes Kunkel, Roland Mergle, Thomas Krötz, Peter Albrecht, Bernd Lönner.

dürfen. Da der Respekt vor einer Corona Erkrankung immer noch sehr groß ist bleibt es abzuwarten, ob und wie viele Spieler zum ersten Training kommen wollen. Das Haus während einer Quarantäne nicht verlassen zu dürfen und auch noch andere Familienmitglieder daheim „einzusperren“ schreckt ebenso ab, wie ein möglicher schwerer Verlauf der Krankheit. Realistisch ist ein reibungsloser Trainings- und Spielbetrieb wohl nur, wenn möglichst viele Spieler die Corona-Schutzimpfung bekommen haben. Nicht jeder hat das Glück, etwa wie die deutsche Fußball Natio-

nalmannschaft, als Sportler schon mindestens einmal geimpft worden zu sein. Somit bleibt uns nur weiterhin, Geduld zu beweisen, um wieder guten Gewissens trainieren zu können. Wenn es so weit ist, findet das Training dann wie gewohnt am Mittwochabend um 20:00 Uhr statt und jeder der sich für Handball interessiert, egal ob Anfänger oder Routinier, darf bei uns gerne vorbei schauen und mitmachen.

Hinweis der Redaktion: Dieser Beitrag entstand am 31.05.2021. Mit Erscheinen dieser Ausgabe ist auch Kontaktsport wieder möglich!



Tanja Huber

Liebe Hüttenfreunde,

auch unsere Vereinshütte war von der Corona-Pandemie betroffen. Vielleicht mehr als vieles andere!

Unsere letzten Gäste waren Mitte Oktober 2020 in Rinnen und selbst eine Woche nach Pfingsten 2021, mussten wir noch mit PCR- oder PoC-Antigentests einreisen. Da wir nicht wussten, dass unsere Eigentümer bereits eine Woche vorher schon gemäht sowie gelüftet hatten und das Wasser laufen ließen, erwartete uns ein ganz passables Haus. Vielen Dank schon einmal an die Familie Zott.

Nicht so besonders toll war dann allerdings der Anblick unseres Getränkebestands: Während Wasser und AfG-Getränke noch ein paar Monate Haltbarkeit aufzeigten, wa-



ren leider alle Biere abgelaufen. Knapp 30 Kisten mussten Reinhard (Bild unten links) und Christian Blank, zusammen mit unserem Vereinschef Heinz Krötz, aus den Kühlschränken räumen bzw. aus dem Keller hochtragen. Leider ein erheblicher Schaden, der sich aber in den ganzen anderen fortlaufenden Kosten gut einordnen lässt.

Seit Bestehen unserer Hütte (1984) haben wir zum ersten Mal ein rund

5-stelliges Minus in unseren Büchern stehen, was uns schwer zu schaffen macht.

Auf die etwa gleiche Ebene können wir unsere weiter Nutzung (Stand 05.06.2021) stellen, da immer noch in Hütten nur ein Hausstand sein darf, ansonsten müssten im Aufenthaltsraum Masken getragen werden. Bleibt nur zu hoffen, dass dieser „Unsinn“ auch bald Geschichte ist.





Bernd Zitzelsberger

Eindrücke vom Neustart im Bärenkellerbad

Am 29. Mai 2021 konnten unsere Schwimmerinnen und Schwimmer wieder ins kühle Nass: Wegen der Corona-Pandemie waren alle Bäder sieben Monate geschlossen.

Unser Abteilungsleiter wollte nach einer Woche eine erste Bilanz ziehen und sprach deshalb mit einigen von ihnen kurz vor Trainingsbeginn um sieben Uhr morgens im Freibad Bärenkeller, zunächst mit einem unserer Triathleten, Peter Grünes: „Heute freue ich mich, im Bärenkellerbad zu sein, weil es heute, im Gegensatz zu letzter Woche schön warm ist.“

Johannes Schnur, sportlicher Leiter und C-Trainer Leistungssport freute sich ebenfalls: „Ich freu´ mich un-
gemein, dass wir nach unserer

Nach sieben Monate Pause



langen Pause endlich wieder anfangen können. Und dass es unser Abteilungsleiter geschafft hat, in den Verhandlungen mit der Stadt das Bad zu organisieren, auch sehr kurzfristig.

Das Training in der ersten Woche wurde ganz gut angenommen und ich freue mich auf einen hoffentlich warmen Sommer.“ Franziska Burrow, die in Augsburg studiert war auch begeistert:

„Ich freu mich jetzt einfach, dass man hier Samstag morgens bei so schöner Sonne schwimmen kann und dass es jetzt wieder losgeht.“, ebenso Clara Gebert: „Also ich freu mich auch, mich einfach wieder im Wasser ausbreiten zu können und dass man wieder schwimmen kann.“

Raphael Grünes freute sich ebenfalls: „Ich freue mich nach sieben Monaten Pause endlich wieder im Freien Sport machen zu können.“

Unser Abteilungsleiter Bernd Zitzelsberger bat Johannes Schnur noch um ein kurzes Statement: „Ich freu´ mich, dass unsere Jugend, aber auch die Erwachsenen wieder mit Engagement beim Training sind. Heute mit 15 Grad Lufttemperatur war es deutlich kühler als im Wasser bei 24 Grad Wassertemperatur.“

Und: Danke auch an Johannes Schnur für die Organisation des Trainings, das wirklich wunderbar läuft.

Bedanken möchte ich mich auch bei der Stadt, vor allem für die sehr gute Zusammenarbeit, sodass es möglich war, dass wir unser Training zum frühest möglichen Zeitpunkt im Bärenkellerbad starten konnten.“



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.





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

Jetzt bewerben und durchstarten!
Erhardt+Leimer Elektroanlagen GmbH

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

www.el-elektroanlagen.com



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 modernste digitale 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.

Neu: Bistroguthaben entfällt ab 01.06.2021

Mitglieder mit Sonderbeitrag Fitness erhielten bis 31.05.2021 ein monatliches Guthaben von 5,00 €. Da die erforderliche Dienstleistung leider nicht mehr zur Verfügung steht, können bisher nicht eingelöste Bistroguthaben weiterhin verbraucht werden. Neue Guthaben stehen aber nicht mehr zur Verfügung.

Tiefgaragennutzung

Alle Mitglieder mit Sonderbeitrag CLASSIC | PREMIUM sind zur Nutzung der Tiefgarage berechtigt. Die Zufahrtsberechtigung 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 gegebenenfalls 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

