



# NEWSletter



## SPONSOREN



[www.svpostbauer.de](http://www.svpostbauer.de)

Am Grünberg 1  
92353 Postbauer-Heng

E-Mail: [newsletter@svpostbauer.de](mailto:newsletter@svpostbauer.de)

**AUSGABE**  
**April 2021**

## Geplante Termine für 2021

**Die Veranstaltungen finden nur statt, wenn es von staatlicher Seite zum genannten Termin wieder zulässig ist!**

**22.+23. Mai** - Neueröffnung der Beachvolleyballfelder

**26. Juni** - Offizielle Einweihung der neuen Gymnastikhalle mit Tag der offenen Tür

**14.+21. August** - Beachvolleyball-Turnier für alle Firmen und Bürger mit Beachparty

**29. Dezember** – Jahresabschlussfeier

## Sportsommer am Naturbad

Der SVP wird beim Sportsommer der Gemeinde Postbauer-Heng stark vertreten sein. Nähere Infos im Marktgemeindeblatt. Jeder kann einfach vorbeikommen und mitmachen. Keine Anmeldung erforderlich. Bitte Getränk und Handtuch mitbringen. Desinfektionsmittel und evtl. erforderliche Sportgeräte werden gestellt. Treffpunkt ist immer am Naturbad.

Folgende Kurse bieten die Trainer aus unserem Verein an:

**Mittwoch 2. Juni**, 19-20 Uhr  
Bodystyling mit Angelika

**Montag 7. Juni**, 9.30 Uhr  
Spaziergang mit speziellem Tragetuch für junge Mütter/Väter und ihre Kleinen mit Anke

**Mittwoch 9. Juni**, 17.45 Uhr  
Body Power mit Meli

**Samstag 12. Juni**, 10 Uhr  
Bogenschießen mit Sven

**Samstag 12. Juni**, 13 Uhr  
Mountainbike-Training für Jung und Alt mit Manni, Jens und Roland

**Montag 21. Juni**, 18 Uhr  
Sling-Training mit Vanessa

**Freitag 25. Juni**, 10.30 Uhr  
Wirbelsäulengymnastik auf dem Stuhl sitzend mit Elfriede

**Montag 28. Juni**, 18.15 Uhr  
Intervalltraining mit den Smovey-Ringen mit Meli

## Fußballer vereinbaren SG

Nach der zunächst unterbrochenen, dann verlängerten und nun wohl doch endgültig abgebrochenen Spielsaison 2019-21 stehen die Zeichen in unserer Fußballabteilung auf Neuanfang.

Wegen andauerndem Personalmangel in unseren beiden Mannschaften und dem baldigen Abgang von Trainer Daniel Hausner mussten die Weichen neu gestellt werden. Ab der nächsten Saison werden unsere Fußballer mit dem TSV Pavelsbach eine Spielgemeinschaft eingehen und künftig als

### **SG Pavelsbach-Postbauer**

auflaufen. Das Traineramt übernimmt Julian Scherer vom TSV.

Viel Erfolg in dieser neuen Konstellation!

## SVP Kettenritter

Unsere MTB Kids entwickeln sich weiter. Nicht nur der Name hat sich geändert, sondern unsere Abteilung wächst und verzeichnet viele Neuzugänge. Vor allem die 6- bis 12-Jährigen finden Gefallen am Mountainbike-Sport. Wir freuen uns riesig über den Zuwachs, vor allem, weil dadurch auch unser Corona-Online-Trainingsangebot über alle Altersklassen belohnt wird.

Bei Gesprächen und kurzfristigen Treffen mit unserem Vorstand Volker und Jugendleiter Sven wurden unter anderem die Schwierigkeiten und Probleme für ein zielgerichtetes Koordinationstraining erläutert und kurzum hat man unserem Vorschlag für einen kleinen Bike-Park für unsere „Anfänger“ zugestimmt.

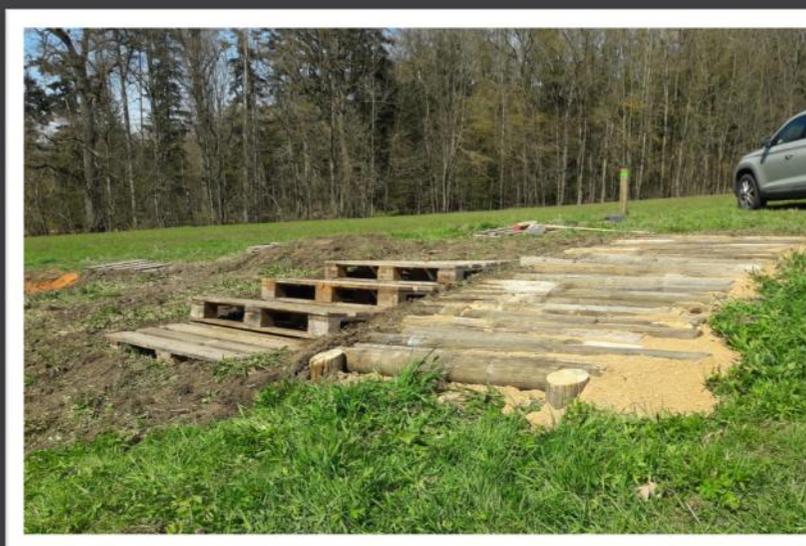
Nun können unsere „Fahranfänger“ nicht nur Slalom und das richtige Bremsen lernen, sondern auch erste Erfahrungen auf simulierten Treppenstufen und holprigen Untergründen sammeln, bevor es in den Wald oder gar zum Bike-Park nach Ezelsdorf geht.

Wir bieten ein zielgerichtetes Training für Sportler aller Altersklassen, die Freude am Radfahren haben oder sich auf Wettbewerbe und Meisterschaften in den Bereichen Marathon und Cross-Country sowie die Aufnahme an der Eliteschule des Sports in Nürnberg bis in den Bayernkader vorbereiten wollen.

Sobald wieder möglich findet unser Jugendtraining jeden Samstag 14:00 Uhr, Treffpunkt SVP statt. Unsere Trainer, Roland, Manni und Jens teilen die Youngsters je nach Altersklassen und Fähigkeiten ein, so dass jeder Spaß und Freude am Training hat.

Rennrad-Training Intervall findet jeden Dienstag und Rennrad Grundlagenausdauer jeden Mittwoch jeweils 18:00 Uhr statt.

Kontakt: Manni 0172 2826998 oder Jens 0173 4738630



## Tennis-Abteilung

Bei uns konnte am letzten Sonntag im April (25.04.) tatsächlich der Spielbetrieb aufgenommen werden, da Tennis-Einzel im Freien coronakonform, völlig inzidenzunabhängig, jederzeit (!!!) möglich ist. Doppel ist allerdings derzeit nicht erlaubt.

So musste also lediglich – der Plätze wegen – der letzte Frost abgewartet werden, dann konnte es losgehen!

Die Plätze sind nach der üblichen Frühjahrsinstandsetzung in hervorragendem Zustand, das Tennis-Stüberl ist frisch gestrichen. Zur Saisonöffnung strahlte die Anlage bei herrlichem Sonnenschein mit unseren „Mädels 50“ um die Wette. Beweisfotos anbei.

Natürlich gelten nach wie vor unsere Schnupper- und Gastspielangebote, im Besonderen für alle Kollegen und Kolleginnen der anderen Abteilungen, die evtl. coronabedingt mit der Ausübung ihres Sports noch warten müssen. Infos hierzu auf der Homepage oder einfach kurz anrufen (0171/4611473).

Die Tennisabteilung freut sich auf Gäste und natürlich auch auf und über neue Mitglieder.



Anke Pfeifer - ButzlPack - Zertifizierte Trageberatung

# TRAGESPAZIERGANG

... WEIL TRAGEN VERBINDET

## RICHTIGES TRAGEN VERBESSERT DIE KÖRPERHALTUNG UND STÄRKT DIE MUSKULATUR

Sowohl beim Tragenden als  
auch beim Tragling



### BEWEGUNG...

mit Körperkontakt zum  
Kind (stärkt die Bindung)

an der frischen Luft,  
bei schlechtem Wetter ist  
eine Hallennutzung des SV  
Postbauer e. V. möglich.

mit zusätzlichem Gewicht

mit Tragehilfen-Check

### AUSTAUSCH...

zu verschiedenen Tragehilfen

mit Gleichgesinnten

über Bindeweisen und  
Tragetechniken

zum Tragen im Alltag

## MONTAG & DONNERSTAG

9:30 Uhr

SV Postbauer e. V.

Anmeldung erforderlich  
0170/8682404

Begrenzte  
Teilnehmerzahl

10 x 60 Minuten 60,00€  
inklusive Leihtrage  
für Mitglieder des SVP

10 x 60 Minuten 100€  
für Nichtmitglieder

Verschiedenste  
Tragehilfen und  
Tragetücher vorhanden



## Sooo viel Sand

Die Beachvolleyballplätze sind für die neue  
Saison hergerichtet worden. Es ist  
unglaublich, wie viel Sand dafür nötig war.  
Sage und schreibe 60 Tonnen. Das sind fast  
650 Schubkarren voll.

Nun wollen wir mal hoffen, dass die Plätze  
auch bald wieder genutzt werden dürfen.

## Neuer Kurs für die ganz Kleinen

Die Planungen für die Zeit nach Corona laufen bereits. Wir freuen uns,  
dass wir mit Anke Pfeifer eine neue Kursleiterin gefunden haben. Sie  
wird für junge Eltern und ihre Kinder einen Tragespaziergang anbieten,  
bei dem ein rüchenschonendes Tragen der Kleinen mit fachkundig  
angelegtem Tuch erlernt wird. Die Tücher können für die  
Übungsstunden auch ausgeliehen werden.

Anmeldungen werden ab sofort entgegengenommen, damit es gleich  
losgehen kann, sobald der Lockdown beendet ist.

Schreibt dazu einfach eine Mail an [fitness@svpostbauer.de](mailto:fitness@svpostbauer.de).