



Post-SV Aalen

Ausgabe 31 · 2025



In aller Munde.

Gutes lässt sich nicht verheimlichen. Anfänglich nur echten Genießern bekannt und gewissermaßen als Geheimtipp gehandelt, sprechen sich die Vorzüge des Besonderen ganz besonders schnell herum.

Der Kreis der Befürworter wird größer und größer und eh' man sich versieht, ist es in aller Munde – das einzigartige Wasseralfinger.



Liebe Sportfreunde, liebe Mitglieder und Freunde des Post SV Aalen,

letztes Jahr haben wir im Juni unser Sommerfest gefeiert – und erstmals seit langem am Vorabend das Open-Air Rock am Stollen durchgeführt. Das Wetter war uns dieses Jahr nicht gewogen, beim Open-Air hat es heftig geregnet. Die 300-400 Besucher, die Bands und auch die Helfer ließen sich vom Wetter nicht entmutigen. Es wurde gerockt und getanzt und die Stimmung war gut.



Ich bedanke mich bei allen Abteilungen, die bei der Vorbereitung und Durchführung an einem Strang gezogen haben. Mit dem Rock am Stollen haben wir eine tolle Veranstaltung wieder ins Leben gerufen. Aus den Abteilungen kam viel Zuspruch - deshalb haben wir beschlossen beide Veranstaltungen fortzuführen. Dieses Jahr findet der Rock am Stollen am Samstag, 31. Mai statt. Mit einer guten Mischung aus Nachwuchs- und erfahrenen Bands der Region. Mit einer großen Bühne und einem Festzelt sind wir dieses Jahr auch bei schlechtem Wetter gut vorbereitet. Lesen Sie dazu den extra Artikel in diesem Heft. Das Sommerfest mit Weißwurst-Frühstück, Grillspeisen und veganem Angebot, Kaffee und Kuchen findet dann am Sonntag, 1. Juni statt. Seien Sie dabei und laden Sie Ihre Familie und Freunde ein.

Am 31. März ab 18.00 Uhr findet unsere Jahreshauptversammlung im Vereinsheim statt.

Dazu lade ich Sie alle herzlich ein. Bei der Hauptversammlung bekommen Sie kurz und kompakt einen Überblick über die Aktivitäten in unserem Verein. Außerdem bedanken wir uns bei langjährigen und engagierten Mitgliedern. Wir schließen die Jahreshauptversammlung immer mit Getränken, einem kleinen Imbiss und vielen netten Gesprächen. Seien Sie gerne dabei.

Von sportlichen Erfolgen und viel Spaß bei Training, Wettkampf und gemeinsamen Veranstaltungen können Sie wieder in unserem Vereinsheft lesen. Viele Schüler im Judo und Karate zeigten Ihr Können und erwarben neue Gürtel. Auch die Meister standen da nicht nach – Gerald Werlein und Andreas Riedel legten die Prüfung zum 3. DAN im Judo ab. In zahlreichen Lehrgängen vertieften die Karateka Ihre Kenntnisse.

Besonders gefreut hat es mich, dass die Judo-Abteilung den ersten Wladimir Bauder Cup, in Gedenken an unseren Freund und Sensei in der Ulrich-Pfeifle Halle ausrichtete.

Wir sind stolz auf das Engagement der Sportler, Trainer, Eltern und Betreuer – und nicht nur über Meistertitel. Jede und jeder ist uns wichtig.



5x in der Region

Hüttlingen • Aalen • Heidenheim

info@edeka-miller.de

Und alle die Sport, Spaß und Geselligkeit bei uns suchen, finden Woche für Woche ein tolles Angebot und engagierte Übungsleiterinnen und Übungsleiter. Für deren Engagement bedanke ich mich herzlich.

Auf Initiative des Jugendvorstandes haben wir eine Vereinsapp entwickeln lassen, die wir jetzt starten. Im Heft befindet sich eine Seite mit Informationen dazu. Bitte laden Sie sich diese App auf Ihr Smartphone. Die App wird unseren Mitgliedern einen leichten Zugang zu Informationen und Abteilungen und Gruppen im Verein eine gute Möglichkeit für den Austausch bieten. Zum Beispiel werden Trainingsgruppen, Abteilungen, Jugend und Jugendvorstand und viele weitere in speziellen Chat-Gruppen sicher miteinander kommunizieren können.

Die App wird vom Deutschen Olympischen Sportbund gefördert. Viele begeisterte Vereine nutzen sie schon. Der DOSB übernimmt die Entwicklungskosten – und das Angebot haben wir angenommen. Die App kann zwar von jedermann heruntergeladen werden. In den Gruppen und Abteilungen kann aber nur miteinander kommunizieren, wer Mitglied ist. Aus der App heraus kann man die Freischaltung beantragen. Die Anfrage landet bei unserem Vorstand Verwaltung Julian Müller, der nach Prüfung der Vereinsmitgliedschaft die Nutzung der Bereiche und Chats freischaltet, die exklusiv für Mitglieder sind. Jetzt geht es darum, dass wir die App als unser exklusives Kommunikationsmedium im Verein auch nützen. Bitte laden Sie sie herunter und kommunizieren Sie innerhalb des Vereins darüber.

2024 hat das Jugend-Team rund um den Jugend-Vorstand Jan Abele einen Austausch mit japanischen Jugendlichen in Aalen organisiert und durchgeführt. Das von den Deutschen- und Japanischen Sportjugendverbänden geförderte Projekt war für alle, die daran beteiligt waren eine besondere Erfahrung. 2025 werden einige unserer jungen Mitglieder zum Gegenbesuch nach Japan starten. Lesen Sie gerne im Magazin über die Beteiligung der Jugendlichen und die Aktivitäten der Vereinsjugend.

Seit Dezember gibt es in Aalen offizielle und für den Vereinssport freigegebene Trails für Mountain-Biker. Damit können wir jetzt auch offiziell als Vereinsgruppe darauf fahren. Wir werden dieses Jahr mit unserer Bike-Gruppe regelmäßige Ausfahrten anbieten. Diese werden wir über die Homepage News bewerben. Wir laden alle Mitglieder dazu ein, mitzufahren. Interessierte melden sich gerne per Mail beim MTB-Team: mtb@post-sv-aalen.de

Danke sagen möchte ich auch für das Engagement aller Abteilungen bei den Wasserralfinger Tagen und als Helfer beim Mountain-Bike Weltcup in Aalen.

Es ist schön zu sehen, dass wir abteilungsübergreifend zusammen aktiv sind.

Diesen Zusammenhalt und Spaß am Miteinander wünsche ich uns allen auch im Jahr 2025 in unserem Post SV.

Herzliche Grüße

Martin Kirsch

Vorstandssprecher

Einladung zur Jahreshauptversammlung des Post SV Aalen am 31.3.2025, 18.00 Uhr

Vereinsheim, Post SV Aalen
Erzhäusle 15 · 73433 Aalen

Wir führen unsere Mitgliederversammlung im Vereinsheim durch und freuen uns auf Ihre Teilnahme und gute Gespräche.

Die Tagesordnung:

- Jahresbericht des Vorstands
- Kassenbericht des Vorstands Finanzen
- Bericht des Kassenprüfers
- Entlastung des Vorstands
- Wahl der Vorstandsmitglieder
- Anträge der Mitglieder
- Beitragsanpassung 2026, Umstellung von halbjährlich auf jährliche Zahlung
- Vorstellung und Genehmigung des Haushaltsplanes
- Ehrungen
- Verschiedenes

Anträge zur Mitgliederversammlung schicken Sie bitte schriftlich bis spätestens 24.03.2025 an den Vorstand:

Vorstand@Post-SV-Aalen.de

Martin Kirsch · Hermelinstraße 37 · 73434 Aalen

Danke für langjährige Treue

Vorstand

Bei der Mitgliederversammlung 2024 konnten Vorstand und Abteilungsleiter zahlreiche Mitglieder für Ihre Treue zum Verein ehren.

Der Post SV Aalen sagt DANKE an:

- **Christina Ceder**
für 25 Jahre Mitgliedschaft
- **Siegfried Dambacher**
- **Fredy Ilse**
für je 40 Jahre Mitgliedschaft

Vielen Dank an alle aktiven und passiven Mitglieder für Ihre Treue zum Verein.



v.l.n.r.: Norbert Baumann (Vorstand Organisation), Siegfried Dambacher, Fredy Ilse, Martin Kirsch (Vorstandssprecher)



Rock am Stollen

Das wieder zum Leben erweckte Festival Rock am Stollen hatte das Zeug zu einem echten kulturellen und wirtschaftlichen Erfolg für die Region und den Postsportverein zu werden – allein das Wetter machte uns einen ziemlich Strich durch die Rechnung!

Die Live-Bands VOX, Smoke Break, Endless Call, Zylinderkopf und Orange Green heizten den etwas 300 unentwegten Festivalbesuchern dennoch ordentlich ein.

Das sich am nächsten Tage anschließende Sommerfest war ordentlich besucht und wurde ebenfalls mu-

sikalisch umrahmt. Es spielten und sangen der Männergesangsverein Röthardt und die Band Soul Mates 21.

Im Jahre 2025 findet das Festival am Samstag, den 31. Mai und das Sommerfest einen Tag später am 1. Juni statt. Diesmal sollen ein großes Festzelt und eine überdachte Profi-Bühne der Stadt Aalen für etwas mehr Professionalität, Wetterschutz und höhere Besucherzahlen sorgen.

Norbert Baumann

Vorstand Organisation



Barfüßer

WIRTSCHAUS

Prost & Mahlzeit Im Herzen von Aalen!



Ihr Barfüßer Wirtshaus mit Herz und viel Gemütlichkeit
Erleben Sie die echte deutsche Gemütlichkeit in unserem Wirtshaus!
Hier treffen herzhaft zubereitete Klassiker auf frisch gezapftes Bier und
eine warme Atmosphäre, die zum Verweilen einlädt.

Unsere Highlights

- Durchgehend warme Küche ab 11 Uhr
- Uriges Nebenzimmer für bis zu 45 Personen
- Von Montag bis Freitag, täglich wechselnder Mittagstisch von 11 bis 15 Uhr
- täglich frisch zubereitete Schweinshaxen mit leckerer Kruste
- unser großes Brauhaus schnitzel

Lust auf Genuss?

Besuchen Sie uns und erleben Sie den Geschmack von Tradition!
Ob Familienessen, gesellige Abende mit Freunden oder Feierlichkeiten –
bei uns sind Sie genau richtig.

ADRESSE
Helferstraße 12, 73430 Aalen

TELEFON
07361 / 80 49 974

E-MAIL
aalen@barfuesser-wirtshaus.de

ÖFFNUNGSZEITEN
täglich ab 11 Uhr,
Samstags ab 10 Uhr geöffnet

Wir freuen uns auf Sie!
Prost und Mahlzeit!



WWW.BARFUESSER-AALEN.DE

 Julian Müller - Vorstand Verwaltung
 www.post-sv-aalen.de
 verwaltung@post-sv-aalen.de



POST-SV VEREINSAPP

Liebe Mitglieder des Postsportvereins Aalen,

wir freuen uns, Euch die neue Vereins-App vorzustellen – ein modernes Werkzeug, das die Kommunikation innerhalb unseres Vereins noch einfacher und schneller macht! Die App bietet eine direkte und unkomplizierte Möglichkeit für den Austausch zwischen Mitgliedern, Trainern und dem Vorstand.

Ab sofort könnt Ihr über die App Informationen zu Trainingszeiten, wichtigen Ankündigungen und Vereinsevents erhalten. Ihr habt die Möglichkeit, direkt Fragen zu stellen, Termine abzustimmen und stets auf dem Laufenden zu bleiben.

Besonders für unser gemeinsames Vereinsleben ist es wichtig, dass wir alle gut informiert sind und jederzeit den direkten Draht zueinander haben. Mit der neuen App möchten wir diese Kommunikation optimieren und gleichzeitig den Austausch untereinander fördern.

Ladet Euch die App noch heute herunter und seid immer bestens informiert!
Bei Fragen könnt ihr gerne auf uns zukommen.

Um sicher zu gehen, dass nur Mitglieder und Angehörige die App nutzen, verifizieren wir jede Anmeldung auf ihre Gültigkeit. Wir bitten um Verständnis, dass es nach dem Eingang einige Zeit dauern kann bis sie freigeschaltet sind.

Euer Vorstand des Postsportvereins Aalen



Ihr Begleiter – ein Leben lang

A photograph of a woman with long dark hair, wearing a brown beret and a dark jacket with a brown scarf, smiling and looking upwards in a sunlit forest. The background is filled with tall, thin trees and dappled sunlight.

VPV GREEN INVEST

Flexibel & nachhaltig
investieren

Sie möchten eine renditeorientierte Kapitalanlage und Ihr Leben trotzdem nachhaltiger gestalten? Dann ist VPV Green Invest genau das Richtige für Sie. Denn damit legen Sie Ihr Geld in sorgsam ausgewählte nachhaltige Fonds an.

vpv.de/green-invest

Geschäftsstelle Aalen

Heinz Höll

Bahnhofstraße 8

73430 Aalen

Telefon 07361/49917

Heinz.Hoell@vpv.de

Jugend

Film- und Schwätznacht

Wie jedes Jahr darf die Film- und Schwätznacht nicht im Jahresprogramm der Jugend fehlen. Pünktlich zum Abendessen war der Startpunkt: Gemeinsam wurden Filme geschaut, verschiedenste Spiele durchprobiert und der ein oder andere hat sogar die Nacht durchgemacht. Unsere Teilnehmer waren wie immer frei in der Auswahl ihrer Aktivitäten, so dass für jeden was dabei war. Dieses Jahr hatten wir die rekordverdächtige Teilnehmerzahl von 42 Kindern und Jugendlichen, was nur dadurch zu stemmen war, dass ein tolles Team aus über 10 Betreuern rund um die Uhr nach allen geschaut hat.



Start Projekt Vereins-DNA

Auf Bestreben der Jugend konnte zusammen mit dem WSJ ein neues Projekt in Gang gesetzt werden. Beim Projekt geht es darum, für den Verein in einem vom WSJ organisierten Seminar gemeinsam mit Mitgliedern aller Abteilungen ein eigenes Vereinsleitbild zu schaffen. Doch was hat das mit der Jugend zu tun? Nun, der erste Schritt, um das Projekt in Gang zu setzen, ist, dass die Jugend dem Vereinsvorstand das Projekt präsentiert und diesen überzeugt, die ganze Aktion überhaupt durchzuführen. Dank der überzeugenden Vorstellung durch unsere Jugendsprecherin Josey und Jugendleitung Robert konnte der Vorstand letztlich überzeugt werden, das Projekt wird im März



anlaufen. Auch beim finalen Projektschritt wird die Jugend selbstverständlich wieder beteiligt sein, denn ein Vereinsleitbild ohne die Einbeziehung unserer Jugend wäre undenkbar.

Weihnachtsfeier

Da wir in der Jugendabteilung, aber auch der gesamte Postsportverein immer mal wieder was neues probieren wollen, fand die Weihnachtsfeier dieses Jahr nicht im gewohnten Rahmen statt. Dieses mal wollten wir kein reines Jugendevent daraus machen, sondern den gesamten Verein zusammenbringen. So trafen wir uns dieses Jahr nicht im Vereinsheim, sondern



im Vfr Stadion in Aalen zum gemeinsamen Weihnachtssingen. Als einziger Verein vor Ort hatten wir einen eigenen Pavillon mit Plätzchen, Punsch und gemütlicher Atmosphäre. So konnten wir uns vor dem Weihnachtssingen stärken und im Anschluss daran den Abend noch entspannt ausklingen lassen.

Eislaufen

Frisch im neuen Jahr folgte dann noch ein gemeinsames Eislaufen in Aalen. Trotz kalter Temperaturen und früher Morgenstunden fanden sich über 20 Kinder und Jugendlichen sowie 8 Betreuer zusammen um, je nach Können, über das Eis zu flitzen oder auf dem Eis zu rutschen. Anders als vielleicht die Film- und Schwätznacht ist das Eislaufen zwar kein großes Jahreshighlight, aber genau darum ist es umso schöner, dass trotzdem wieder so viele von uns zusammengekommen sind und die Möglichkeit hatten, gemeinsam etwas Zeit zu verbringen.

Japan Austausch

Unbestreitbar unser diesjähriges Jahreshighlight. Für sechs Tage bekamen wir Besuch von sechs japanische Jugendlichen, einer japanischen Betreuerin und einem Dolmetscher. Für die japanische Gruppe war das Projekt so angelegt, dass sie als große Gruppe von ca. 70 Leuten in München ankamen und dort gemeinsam drei Tage verbrachten. Im Anschluss teilten sie sich auf Kleingruppen in verschiedene Gebiete auf. Unsere Gruppe verbrachte erst 6 Tage in Biberach, bevor sie dann 6 Tage zu uns kamen. Zum Abschluss ging es dann 3 Tage nach Frankfurt, wo sie sich wieder mit

der Hauptgruppe trafen. Das heißt, nach dem Besuch bei uns war es dann schon fast an der Zeit, wieder nach Hause zu fliegen.

Doch bevor es soweit war, erwartete unsere japanische Gruppe ein abwechslungsreiches Programm hier in Aalen zusammen mit unseren Jugendlichen aus dem Verein. Jeder Gastjüngliche, die Gruppenleiterin und der Dolmetscher hatte hier vor Ort eine eigene Gastfamilie, bei denen sie die 6 Tage verbringen durften.



Das Programm war sehr gemischt: Wir hatten sportliche Inhalte, bei denen natürlich ein Judotraining bei Sensei Gerald und ein Karatetraining bei Sensei Norbert Pflicht waren. Aber auch der Freibadbesuch mit Volleyball, Fußball und Badminton war sportlich geprägt.





Nicht zu vergessen Holgers Kennenlernspiele, die uns auch ordentlich ins Schwitzen gebracht haben.

Kulturell wurde ebenfalls viel geboten. Sei es ein Besuch im tiefen Stollen, die Besichtigung der Heubacher Brauerei oder das Mercedes Benz Museum; für jeden war hier etwas dabei.

Auch Aalen lernten wir etwas näher kennen. Im Rathaus wurden wir sehr freundlich empfangen, im Anschluss wurde die Innenstadt erkundet. Im Greutkin-



dergarten bekamen wir eine interessante Führung, während wir in der Greutschule einen ersten Schultag nachspielten. Zum Abschluss wurden wir im Schubert-Gymnasium empfangen. Diesen Einblick in das deutsche Bildungssystem war etwas, dass sich unsere Gäste im Vorfeld gewünscht hatten.

Kulinarisch kam auch niemand zu kurz, wir hatten die Gelegenheit, uns durch verschiedene Restaurants zu probieren, beispielsweise das Barfüßer in Aalen oder Carls Brauhaus in Stuttgart. Und wenn nicht unterwegs, dann wurden unsere Jugendlichen in den Gastfamilien verwöhnt.

Den Programmabschluss bildete die Sayonara-Party am letzten Abend bei uns im Vereinsheim. Es wurde gemeinsam gegrillt und danach im Dojo mit Musik, Beleuchtung und Cocktails nochmal ordentlich gemeinsam gefeiert.

Der Abschied viel dann allen sehr schwer, doch für jeden war klar, dass man den Kontakt halten würde. Erst Pläne, sich gegenseitig zu besuchen, wurden auch schon geschmiedet.

Nächstes Jahr um dieselbe Zeit dürfen dann die ersten vier Jugendlichen von uns die Reise in die entgegengesetzte Richtung antreten: Sie werden dann in Japan empfangen und dort ebenfalls ein hoffentlich unvergessliches Erlebnis machen.

Zum Abschluss möchte ich allen danken, die an diesem Projekt mitgewirkt haben:

Hätte der Verein hier nicht in einer Gemeinschaftsleistung toll zusammengearbeitet, wäre das alles nicht zu stemmen gewesen. Zuerst hatten wir hervorragende Gastfamilien, die unserer Gäste mit viel Herz aufgenommen haben. In anderen Bundesländern gibt es oft einen Mangel an Gastfamilien, woran das Projekt immer wieder scheitert. Bei uns hingegen hatten wir so viele Bewerber, dass wir mancher Familie schweren Herzens keinen Gastjugendlichen anbieten konnten. Trotzdem haben die Jugendlichen aus diesen Familien am Programm mit teilgenommen und deren Eltern uns unterstützt. Die Bereitschaft, die hier vorhanden war, hat mich sehr beeindruckt. Der zweite Dank geht an unsere Trainer, Gerald, Norbert und Holger. Wir konnten unseren Gästen ein fantastisches Trainingserlebnis bieten und den sportlichen Ansprüchen des WSJ mehr als gerecht werden. Zu guter Letzt möchte ich Chris und Steffen danken. Chris, der bei jedem Vorbereitungsseminar und treffen dabei war und Steffen, der während dem Projekt bei jedem Problem sofort zur Seite stand. Natürlich haben noch viel mehr Leute aus dem Verein in irgendeiner Form mitgewirkt, nur deshalb konnte das Projekt für alle so ein tolles Erlebnis werden.

Bleibt noch zu sagen.
Arigatō, min'na. Sayōnara.

Gymnastik



Freitag Abend 19:15 Uhr, jetzt beginnt wie jede Woche zu dieser Zeit unser Sport im Erzhäusle in Wasseralfingen mit Liane.



Zum Aufwärmen gibt es zu flotter Musik viel Bewegung mit Schrittkombinationen - seit Neuestem auch Square Dance Elemente, bei der wir nach 10 Minuten ordentlich ins Schwitzen kommen.

Wir trainieren auf Matten, sodass wir keine Sportschuhe tragen. Nach dem Aufwärmen geht es weiter (und das variiert auch jede Woche) mit Bauch, Beine, Po, Gymnastikbälle, Bänder, Pezziball oder Zirkeltraining. Verklebte Faszien kommen auch nicht zu kurz und werden gelockert. Zum Schluss werden alle Muskeln nochmals gedehnt. Alles in Allem bietet uns Liane ein abwechslungsreiches Sportprogramm.



Deine ZUKUNFT ...BEI UNS!

Ob als Azubi oder ausgebildete Fachkraft
- bereichere unser Team mit deinem
Ehrgeiz, Einsatz und Know-How.

Wir freuen uns, wenn wir künftig auf
dich zählen dürfen!

Bewerbungen gerne per Mail an:
bewerbung@prinzing-aalen.de



Prinzing

Elektrotechnik GmbH

Aalen

www.prinzing-aalen.de

Unsere Gruppe besteht aus Männern und Frauen im Alter von 50 bis 70 Jahren. Wir verstehen uns sehr gut und gehen nach dem Training zum Duschen und danach noch immer ins Vereinsheim, um bei einem Bier oder Ähnlichem ins Wochenende zu starten.

Jedes Jahr machen wir auch Ausflüge und Wanderungen zusammen oder gehen zum Essen.

Letztes Jahr sind wir am 01. Mai von Niederalfingen nach Neuler gewandert und dort zum Mittagessen in den Landgasthof Bieg eingekehrt. In großem Bogen ging's zurück zum Auto. Gerne können zu diesen Unternehmungen auch die Partner dazukommen.



Der Jahresabschluss fand in Zang im Landgasthof Löwen statt. Dort verbrachten wir einen gemütlichen Abend zusammen mit leckerem Essen und guter Unterhaltung.



Wenn all dies dein Interesse geweckt hat, dann komm doch einfach mal vorbei und mach eine Probestunde mit.

Wir freuen uns immer über neue Sportbegeisterte.

R. Müller

ESSINGER 
WOHNBAU



**IHR ZUVERLÄSSIGER
PARTNER SEIT ÜBER
50 JAHREN.**

www.essinger-wohnbau.de

Judo

Zeltlager 2024

Die Freude war Anfang August wieder groß, denn die befreundeten Judoka aus Frankreich waren zu Gast am Vereinsheim des Post SV Aalens. Zehn Tage lang herrschte buntes Treiben oberhalb des Tiefen Stollens. Dabei stand das Judo-Training mit den deutschen sowie französischen Trainern im Fokus. Die Kinder erlernen hier neue Techniken. Die Trainingspartner der Judo-Nation Frankreich standen hoch im Kurs, um die gelernten Techniken testen und sich weiterentwickeln zu können. Am Anfang ist die Sprachbarriere immer ein kleines Hemmnis. Nachdem diese aber gezielt mit Sprachspielen abgebaut wurden und die Teilnehmer durch gemeinsame Aktionen erste Kontakte geknüpft hatten, fiel die Kommunikation untereinander nicht mehr schwer. Beim Schlauchbootsausflug im Eselsburgertal wurden dann schon gemeinsam Lieder angestimmt. Neben dem Miteinander und der freundschaftlichen Verbindung stand auch der sportliche Aspekt im Vordergrund des Zeltlagers. Sich messen und herausfordern ist Teil des Programms. Am Montag stand der jährliche Ben-Brenner-Berglauf an. Ben war ein geschätzter Freund, Judo-Trainer und Betreuer im Zeltlager. Als Andenken an den jung verstorbenen Judoka wird jedes Jahr der Berglauf durchgeführt. Bens Motto war „überwinde deine Grenzen“. Beim Berglauf geht es darum, die anspruchsvolle Strecke bestmöglich zu meistern und das Ziel am Berg laufend zu erreichen. Aber was wäre ein Zeltlager ohne hohen Besuch? Oberbürgermeister Frederick Brütting, selbst Judoka, stattete dem Camp einen Besuch ab und die Teilnehmer konnten sich mit ihm im Randori messen. Das französische Trainerteam veranstaltete eine kleine Lagerolympiade, inklusive einer Eröffnungsfeier und Wettkämpfen in verschiedenen Disziplinen. Am Ende stand olympiagerecht eine große Abschlussfeier an.

Baden-Württembergische Kata-Meisterschaften

Am 24.10.2024 fanden die Baden-Württembergische Kata-Meisterschaften statt, die von der Judo-Abteilung des **VfL Kirchheim** organisiert und unter der Leitung unseres Kata-Beauftragten Jacques Cosson und mit Unterstützung des Badischen Kata-Referenten **Kurt Kappes** und des Baden-Württembergischen Wertungsrichter-Teams in 35 Kata-Wettkämpfen ausgetragen wurden. Zusätzlich zu den Meisterschaften fanden auch die Überprüfungen zur Anerkennung bei einer Dan-Prüfung statt. Insgesamt starteten 58 Athleten.

Als Gäste starteten die deutschen Vizemeister Elke und Ulrich Bröckel von der Dürkheimer Judovereinigung aus der Pfalz in der Ju-no-Kata und so konnten die Zuschauer eine Kata auf höchstem Niveau sehen. Neben der Gastpaarung standen in der Kategorie 4 Paare im Wettbewerb, darunter auch wieder Gerald Werlein und Timotheus Stock vom Post SV, die sich mit ihrer Darbietung einen hervorragenden zweiten Platz sichern konnten.

Deutsche Kata-Meisterschaften in Erlangen

Angeführt von WJV-Kata-Referent Jacques Cosson reisten rekordverdächtige sechs Paare für den WJV zu den Deutschen Kata-Meisterschaften ins bayerische Erlangen. Jacques Cosson war an beiden Tagen als Wertungsrichter im Einsatz. Am Samstag war er für die Nageno-Kata U18, die Kodokan-Goshin-Jutsu und die Koshiki-no-Kata eingeteilt. Am Sonntag wertete er die Vorrunde und das Finale der Ju-no-Kata.

Das stärkste Teilnehmerfeld findet sich schon fast traditionell in der Ju-no-Kata. Insgesamt 18 Paare traten hier an, wobei davon schon vier bei der Kata-Europameisterschaft Anfang Juni erfolgreich antraten. Damit



Baden-Württembergische Kata-Meisterschaften in Kirchheim



Deutsche Kata-Meisterschaften in Erlangen

herrschte hier besonders hoher Konkurrenzdruck und der Einzug in die Finalrunde war entsprechend schwer zu erreichen. Württemberg stellte erstmals drei Paare in dieser Kategorie. Timotheus Stock und Gerald Werlein (beide Post SV Aalen) traten zum zweiten Mal auf nationaler Ebene an. Ihr Trainingseifer zeigte sich in einer deutlich verbesserten Darbietung und sie konnten vier Paare hinter sich lassen. Mit knappem Vorsprung platzierten sich Anja Gutermann (MTG Wangen) und Lisa Anton (FA Göppingen) einen Rang höher auf Platz 13. Die bereits erfahrenen Athleten Stefan Lippert und Birgit Binder (beide TSV Freudenstadt) konnten als einziges WJV-Team in die obere Tabellenhälfte vordringen und landeten auf dem 9. Platz. „Es freut mich, dass wir mit so vielen Paaren gestartet sind“, so Jacques Cosson nach der Veranstaltung. Alle Teilnehmer würden sich freuen, wenn sich zukünftig noch weitere Athletinnen und Athleten aus Württemberg der „Herausforderung Kata-Meisterschaft“ stellten. Die Ausrichtung der Deutschen Kata-Meisterschaften 2025 ist dann im Frühsommer in Dresden geplant.

3. Dan für Andreas Riedel und Gerald Werlein

Am 1. Dezember 2024 fand in Ludwigsburg eine Graduierungsprüfung statt, bei der Andreas Riedel und Gerald Werlein erfolgreich ihren 3. Dan im Judo erlangten. Die Prüfung setzte sich aus verschiedenen praxisorientierten und theoretischen Elementen zusammen, die sowohl technisches Können als auch tiefgehendes Wissen erforderten.

Praktischer Teil:

Die Judoka demonstrierten eine Vielzahl von fortgeschrittenen Techniken, die sie meisterhaft beherrschten. Zu den gezeigten Kata gehörte die Kime no Kata, eine formelle Übung zur Selbstverteidigung, die sowohl Präzision als auch strategisches Denken ver-



langt. Besonders anspruchsvoll waren die Wurftechniken aus Shinmeisho Waza, eine fortgeschrittene Technikreihe, die den Prüflingen präzise Bewegungsabläufe und den Einsatz von Timing und Distanz abverlangte. Weiterhin mussten die Prüflinge Kombinationen und Konter zeigen, die ein tiefes Verständnis für den fließenden Übergang von Angriff und Verteidigung verdeutlichten.

Ein weiteres Highlight der praktischen Prüfung waren die Varianten der Katame-waza (Boden-Techniken). Hier präsentierten Andreas Riedel und Gerald Werlein eine breite Palette an Techniken zur Kontrolle und Übergänge im Boden. Die Handlungsketten im Boden setzten dabei auf das Zusammenspiel von verschiedenen Hebeln und Festhaltetechniken, um den Gegner effektiv zu kontrollieren.

Theoretischer Teil:

Neben der praktischen Prüfung mussten beide Judoka auch tiefes Wissen in der Theorie zeigen. Ein wesentlicher Bestandteil war die Auseinandersetzung mit den Judo-Werten im Training, die den respektvollen Umgang im Dojo und den pädagogischen Ansatz des Judoports betonen. Hierbei wurde besonders die Bedeutung von Fairness, Disziplin und gegenseitigem Respekt hervorgehoben.

Ein weiterer wichtiger Punkt war das Konzept von Tsukuri und Kuzushi, welches von Jigoro Kano, dem Begründer des Judo, entwickelt wurde. Tsukuri steht für die richtige Vorbereitung und Platzierung des Körpers, während Kuzushi den Bruch des Gleichgewichts des Gegners beschreibt. Beide Konzepte sind essenziell für jede Wurftechnik und wurden von den Prüflingen sowohl in der Theorie als auch in der Praxis anschaulich erläutert und demonstriert.

Die erfolgreichen Prüfungen von Andreas Riedel und Gerald Werlein spiegeln ihre jahrelange Hingabe und ihr außergewöhnliches Können im Judo wider. Die Graduierung zum 3. Dan ist nicht nur eine Auszeichnung für ihre Fähigkeiten, sondern auch für ihr Engagement, die Werte des Judo in ihrem Training und im Dojo weiterzugeben.

Judoka vom Post SV zu Besuch in Tatabánya

Die Stadtverwaltung von Tatabánya hatte Delegationen ihrer Partnerstädte zu einem zweitägigen Austausch eingeladen. Schwerpunkte des Besuchs waren die Feierlichkeiten des Barbaratages und die Besichtigung von Infrastrukturprojekten. OB Brütting folgte der Einladung seiner Amtskollegin Ilona Szécsné Posztovics, begleitet von Stadtrat David Auer, Roland



Adam (Stadtwerke Aalen), Julian Müller (Post SV Aalen) und der Partnerschaftsbeauftragten Judith Wittmann.

Neben der hochmodernen József Attila Bibliothek sowie der Széchenyi-Partnerschule und dem deutschen Nationalitäten-Kindergarten im ehemals ungarn-deutschen Stadtteil Obergalla standen Besuche im Wasserbergwerk und dem Heizkraftwerk auf dem Programm.

Auch die vor drei Jahren neu eröffnete Mehrzweckhalle durften sich die Vertreterinnen und Vertreter aus den Partnerstädten während ihres Aufenthalts an-



schauen. Die für über 6.000 Besucher ausgelegte Halle war schon mehrmals Austragungsort internationaler Top-Veranstaltungen, wie beispielsweise des Davis-Cups und steht der Stadt auch für Großveranstaltungen und Konzerte zur Verfügung. Frederick Brütting und Julian Müller vom Postsportverein nahmen in der neuen Halle am Training des örtlichen Judoclubs teil. Julian Müller freute sich über die neu geschlossene Freundschaft der beiden Vereine und ist gespannt auf den Gegenbesuch in Aalen.



Wladimir-Bauder-Cup

Im Oktober fand in Aalen wieder die Austragung des Wladimir-Bauder-Cups statt. Über 100 Kinder von Judo-Vereinen aus Elchingen, Bopfingen, Riesbürg, Wemding, Ellwangen, Schwäbisch-Hall, Heubach, Crailsheim und Augsburg folgten dem Ruf des Post SV in die Greuthalle, um sich im sportlichen Wettkampf zu messen. Für viele Kinder war dies das erste Mal, dass sie unter Wettkampfbedingungen gegen andere Altersgenossen im Randori angetreten sind. Die Stimmung war großartig und so konnten viele wertvolle Wettkampferfahrungen sowie schöne Medaillen und Urkunden gesammelt werden.

Parallel zum Wettkampf fand im Foyer der Greuthalle die Aktion „Haste mal ne Jacke“ statt, die von Lars Eigenbrodt initiiert und von vielen tatkräftigen Händen auch von Helfern vom Post SV unterstützt wurde. Die Resonanz auf die Aktion war überragend, die spendenfreudigen Menschen standen zum Teil vor der Halle Schlange, um die Aktion mit Jacken für Bedürftige zu unterstützen. An dieser Stelle ein riesiges Dankeschön sowohl an die vielen Spender als auch an die vielen helfenden Hände, die das Judo-Turnier und die Spendenaktion möglich gemacht haben.





Gürtelprüfungen beim Post-SV

Auch in diesem Jahr gab es sowohl im Sommer als auch im Winter eine Judo-Gürtelprüfung. Folgende Judoka absolvierten die Sommerprüfung:

3. Kyu: Rufus Schimmel, Ron Abele, Lauren Bauder, Janik Maier
4. Kyu: Bruno Erdmann
5. Kyu: Josef Erdmann, Antonia Hofko, Hannah Riedel
6. Kyu: Lina Demuth, Eilsa Bolz, Samuel Hoelz, Yannis Höll, Johannes Feldmann
7. Kyu: Fabian Belov, Julia Belov, Judith Feldmann, Elias Hug, Frederick Bolz, Anton Ilg, Emma, Alessia, Valentina und Diego Tranchino, Linus Ruf, Nikola Zajic, Jona Neubauer

Im Winter bestanden die folgenden Judoka ihre Gürtelprüfung:

1. Kyu: Moritz Hommel
2. Kyu: Rufus Schimmel, Nils Neumeister, Lauren Bauder
3. Kyu: Bruno Erdmann, Jona Hommel
4. Kyu: Antonia Hofko, Josef Erdmann, Hannah Riedel
5. Kyu: Yannis Höll, Martin Heck, Lotte Spreitler, Johannes Feldmann
6. Kyu: Fabian Belov, Julia Belov, Anton Ilg, Emma und Alessia Tranchino, Nikola Zajic, Lorenz Bold, Judith Feldmann
7. Kyu: Omar Arjan, Valentin Schmidt

Wir gratulieren herzlich zu den bestandenen Prüfungen und wünschen weiterhin viel Erfolg beim Training!


KINDER SICHER BEGEISTERN.






TÜV-geprüfte Spiellandschaften und Spielgeräte für alle Altersklassen

Eva Heinzmann Spielgeräte GmbH
Ochsenbergsteige 1
D - 73529 Schwäbisch Gmünd-Degenfeld

Ansprechpartner:
Eva-Maria Heinzmann-Kolmbach
Eduard Kolmbach

Telefon +49 (0)7332/5089807
Email info@heinzmann-spielgeraete.de
www.heinzmann-spielgeraete.de

Renovieren mit den **Besten** der Region.



Heizungs- und Badmodernisierung sowie moderne Verkleidung von Fassade und Dach: Wir stehen für Individualität, Qualität und Verlässlichkeit. Informieren Sie sich!

Anfrage:



Weitere Infos unter www.vituskoenigjubilaem.info

Vitus König

energie
experte

bad & w
heizung

flaschner

Robert-Bosch-Straße 19 · 73431 Aalen · T (0 73 61) 94 99-0 · www.vituskoenig.de

Karate



Ichiro Karate Dojo Aalen

Wir sind mit ca. 60 Mitgliedern die zweitgrößte Abteilung des Postsportvereins und trainieren traditionelles Karate mit Anfängern und Fortgeschrittenen, für Kinder, Jugendliche und Erwachsene bis ins hohe Alter. Dabei steht für uns nicht der sportliche Wettbewerb im Fokus. Ziel ist vielmehr, durch engagiertes Training nicht nur die Karate-Techniken beherrschen zu lernen, sondern auch an sich selbst zu arbeiten und dadurch den eigenen Weg zu finden.

Rückblick 2024

Im vergangenen Jahr waren die Karateka genauso wie der Rest des Vereins sehr fleißig. Zusätzlich zu den regulären Trainingseinheiten nahmen wir an vielen auswärtigen Lehrgängen teil, führten zwei Gürtelprüfungen durch, gaben Selbstverteidigungskurse für Angestellte der Stadt Aalen, veranstalteten zusammen mit den anderen Abteilungen den „Rock am Stollen“, verschiedene Aktivitäten für unsere Jugendlichen, und gaben Trainingseinheiten für japanische Gastschüler. Das Dojo wurde weiter herausgeputzt, und nicht zuletzt gab es auch dieses Jahr wieder die traditionellen, geselligen Ereignisse (Maiwanderung und Weihnachtsfeier).

Trainingseinheiten

Unsere Haupt-Trainingstage sind Montag und Mittwoch: Für unsere gut 30 Kinder und Jugendlichen findet eine gemeinsame Einheit montags ab 18:00 Uhr statt. Am Mittwoch teilen wir das Training auf, ab 17:00 Uhr für Anfänger und ab 18:15 Uhr für fortgeschrittene Jugendliche. Auch die kleinsten (ab ca. 6 Jahre) üben dabei schon fleißig Karatetechniken, aber natürlich auf eine mehr spielerische Weise als die Erwachsenen.

Ab 19:30 Uhr startet dann jeweils das Training für die Großen; die ca. 20 Aktiven teilen sich grob zur Hälfte

in Farb- und Schwarzgurte auf. Anfänger sind in beiden Einheiten jederzeit willkommen. Neben den Karate-Techniken gibt es hier auch Unterweisungen zur Geisteshaltung und Meditationsübungen.

Um die menschlichen Kräfte über das normale Maß hinaus bündeln zu können, wie es im Budo erforderlich ist, wird jetzt zusätzlich zu den bisherigen geführten Meditationen auch Zen-Meditation geübt. Zen eignet sich in besonderem Maße zur Ergänzung der Kampfkünste als Wegbegleiter!



Lehrgänge

Während das Training im eigenen Dojo die kontinuierliche Basis für die Entwicklung des eigenen Karate ist, bieten Lehrgänge die Möglichkeit, über den Tellerrand zu schauen: Wie trainieren andere Vereine, auf welche Details einer Kata legen die Stützpunkttrainer besonderen Wert, und was gibt es Neues aus der Zentrale in Japan? All das wird dort direkt vermittelt.

Im vergangenen Jahr nahmen wir unter anderem an Lehrgängen und Trainingseinheiten in Heidenheim



(mit Fiore Tartaglia, 7. Dan), dem Kata-Special in Tauberbischofsheim und dem Instructor-Lehrgang für die Trainer teil. Zudem besuchten Jasmin, René und Sven eine Kyusho-Veranstaltung (Vitalpunkte in der Kampfkunst und in der Medizin) von Markus Wager (4. Dan) – eine schmerzhaft, aber extrem lehrreiche Erfahrung.



Fruchtbarer Austausch mit Schwäbisch Gmünder Karatekas

Dank Johannes' Engagement konnten wir den freundschaftlichen Austausch mit dem Shotokan Karate-Dojo Wetzgau in Schwäbisch Gmünd intensivieren. Neben gemeinsamen Ausfahrten zu Karate-Lehrgängen gab es in diesem Jahr vier gemeinsame Trainingseinheiten. In der ersten Trainingseinheit kam Michael



Niersberger, 5. Dan JKA und DJKB- Bundeskampfrichter, nach Aalen und führte uns in das Wettkampfwesen unseres Verbandes ein. In der zweiten Trainingseinheit fuhren Klaus und Johannes zu den Gmündern, um an einem Kumite- und Kata-Wettkampftraining teilzunehmen.

Die dritte Trainingseinheit bestand aus einem Gemeinschaftstraining im Aalener Dojo mit dem Thema „Heian Shodan“. Zunächst brachte uns Johannes Grundlagen der Wendung näher, worauf dann Michael Niersberger in der zweiten Hälfte Variationen der Kata und Bunkai unterrichtete. Die vierte Trainingseinheit fand im November statt. Wir sind sehr dankbar für diesen fruchtbaren Austausch und freuen uns auf weitere schweißtreibende Trainingseinheiten mit den Gmündern im nächsten Jahr.

Prüfungen

Den Fortschritt von Karateschülern kann man anhand der Gürtelfarbe erkennen; für jede neue Stufe muss dafür eine Prüfung abgelegt werden. Davon haben wir im vergangenen Jahr zwei veranstaltet:

Am letzten Schultag vor den Sommerferien stellten sich 7 junge und junggebliebene Karateka ihrer Prüfung zum nächsten Kyu-Grad. Nach anstrengenden Wochen der Vorbereitung war dennoch eine gewisse Nervosität zu spüren. Alle Prüflinge vom 8. (Gelbgurt) bis zum 6. Kyu (Grüngurt) zeigten zunächst ihre Kenntnisse beim Kihon (Grundschule), bei dem verschiedene Karate-Techniken vorgeführt werden. Im nächsten Teil, dem Kumite (Partnerübung), mussten verschiedene Angriffs- und Abwehrtechniken mit dem Partner vorgeführt werden. Zum Abschluss war eine Kata gefragt.

Anschließend wurden allen Prüflingen im Beisein ihrer Eltern ihre Urkunden zum neu erworbenen Kyu-Grad überreicht. Norbert Baumann (5. Dan) lobte alle Prüflinge ob ihren sehr guten Leistungen und wünschte allen viel Erfolg auf ihrem weiteren Weg der Kampfkunst Karate. Auch ihre Trainer Sven Horvath, Rolf Prim (beide 1. Dan) und Johannes Kimling (3. Dan) waren sehr zufrieden.

Am 18.12.2024 war dann alles eine Nummer größer: An diesem Tag fanden sich 26 Karateka im Dojo des PSV Aalen ein, um die Prüfung zum nächsten Kyu-Grad abzulegen, vom Gelb- (8. Kyu) bis zum zweiten Braungurt (2. Kyu). Seit Ende der Sommerferien hatten sich alle intensiv mit ihren Trainern vorbereitet. Auf die Prüfer Norbert und Johannes wartete also eine kleine Mammutaufgabe bei so vielen Prüflingen.

Auch hier passte die Leistung, so dass am Ende eines langen Abends alle ihre Urkunden mit nach Hause nehmen konnten.

Selbstverteidigungskurse

Die Stadt Aalen hatte angefragt, ob der PSV Selbstverteidigungskurse für weibliche Bedienstete anbieten würde.

Norbert hat bisher drei dieser Kurse abgehalten, die beiden letzten im März und Oktober 2024.



Neben diversen körperlichen Verteidigungsmöglichkeiten wurden alternative Verteidigungsmethoden und rechtliche Grundlagen vermittelt.

Gemeinsam mit anderen Abteilungen

Der Post SV hat das Glück, dass es neben dem sportlichen Betrieb auch viele gemeinsame Aktionen gibt, an denen abteilungsübergreifend zusammengearbeitet wird. So übernahmen wir beim leider etwas zu nassen Rock am Stollen nicht nur die Organisation (Norbert), sondern auch den Sicherheitsdienst. Zum Glück blieb alles ruhig, so dass wir zwischen den Rundgängen an anderen Stationen aushelfen oder einfach der Musik zuhören konnten.



Nur einen Monat später hatten alle einen weiteren Einsatz bei den Wasserralfinger Tagen, diesmal hieß es Bier ausschenken.

Beim Besuch der japanischen Schülerinnen und Schüler im August gab Norbert eine gut besuchte Karate-Trainingseinheit.



Nicht zuletzt gab Rolf dem Dojo den letzten Schliff, indem er auf der Shomen-Seite Portraits von Jigoro Kano und Gichin Funakoshi samt zugehöriger japanischer Kalligraphien der Worte 柔道 (Judo) und 空手道 (Karate)



Kreissparkasse
Ostalb

**Auch 2025:
„DIE WELT“-beste Bank
im Ostalbkreis.**



LB≡BW

LBS

SV

Quelle: Deutsches Institut für Bankentest GmbH

(Karate-do anbrachte. Diese wurden dankenswerterweise von der diesbezüglich begabten Yoshimi, der japanischen Frau unseres Mit-Karateka Robert, erstellt.



Ausflug in den Kletterwald

Am 19. Oktober haben sich 15 Kinder und Jugendliche mit 6 Betreuern am Bahnhof getroffen, um mit dem Zug den Kletterwald in Schwäbisch Gmünd zu besuchen. Der Nebel am Morgen löste sich während der Zugfahrt auf, und bei Sonnenschein wanderten wir durch das Taubental hinauf zu unserem Ziel. Nach einer Sicherheitsunterweisung vor Ort haben sich schnell kleine Gruppen gebildet, und alle haben dann selbstständig die verschiedenen Touren erkundet. Ein paar der Kinder haben am Anfang mit der Höhe gehäutert und sich nicht so recht getraut. Aber alle haben sich mit etwas Zeit und gutem Zureden an immer schwierigere Hindernisse gewagt. Und so wurde jedes neue Hindernis selbstbewusster genommen. Am Nachmittag ging es mit glücklichen Kindern und Jugendlichen zurück nach Aalen. Auch die Betreuer hatten ihren Spaß und gingen mit fröhlichen Gesichtern nach Hause. Vielen Dank nochmal an die Eltern, die dabei waren und uns unterstützt haben. Uns haben auch die Rückmeldungen der Eltern gefreut über ihre begeisterten und glücklichen Kinder.





... und was sonst noch so war

Schließlich gab es noch die drei traditionellen Zusammenkünfte unserer Abteilung: Die Maiwanderung, das Grillen kurz vor den Sommerferien und die Weihnachtsfeier.

Was ist Karate eigentlich?

Karate ist mehr als Sport. Das Karate Training ist ein Weg, eigentlich ein Weg des lebenslangen Lernens. Diesen Weg bezeichnet man mit dem japanischen Wort ‚do‘. Karate-Do bedeutet, mit Hilfe des Karate Trainings an sich selbst zu arbeiten.

Wesentliche Ziele dabei sind: Charakter, Einsatz, Höflichkeit und Selbst-Disziplin. In den traditionellen Vereinen werden diese Ziele sogar im Training aufgesagt:

Regeln des Dojos („Dojo-Kun“):

- Strebe nach Vollendung Deines Charakters.
- Sei dem Weg treu.
- Bringe Dich ganz ein.
- Respektiere andere.
- Sei niemals gewalttätig.

Kara-Te bedeutet wörtlich Leere (Kara) Hand (Te). Karate in seiner heutigen Form kommt von Okinawa, einer Insel zwischen China und Japan, die heute zu Japan gehört. Dort wurde es im Geheimen zur Selbstverteidigung geübt. Es gab verschiedene große Lehrer, die ihren eigenen Stil entwickelten. Meister Gishin Funakoshi formte daraus das moderne Karate und führte es um 1922 in Japan öffentlich ein. Leider zerfiel das Karate in verschiedene Stilrichtungen. Unsere Stilrichtung leitet sich direkt von Meister Funakoshi ab und wird als Shotokan-Stil bezeichnet.

Unser Training richtet sich an Menschen aller Altersgruppen, Frauen und Männer gleichermaßen. In dem

von uns ausgeübten, traditionellen Karate wird der Angriff vor dem Körper des Partners gestoppt, ein harter Kontakt ist nicht erlaubt.

Das Training besteht aus drei wesentlichen Übungen:

1. Grundschole (Kihon), zum Üben von einzelnen Bewegungen und kombinierten Bewegungen.
2. Kata, das Einüben von Kombinationen von Techniken in traditioneller Reihenfolge.
3. Partnerübungen (Kumite), die sich mit dem Fortschritt im Training bis zum Freikampf steigern.

Alle drei Übungen müssen gleichmäßig und regelmäßig durchgeführt werden, um im Karate wachsen zu können. Es empfiehlt sich, mindestens zweimal pro Woche ins Training zu kommen. Dazu kann man auch zu Hause oder im freien Training oder auf Lehrgängen üben.

Jedes Training beginnt und endet mit einer Verbeugung als Ausdruck des gegenseitigen Respekts und der Höflichkeit. Disziplin und Zeremoniell dienen der Meditation und sollen jedem einzelnen helfen, sich ganz auf das Training zu konzentrieren.

Lästige Werbung auf Karate-Anzügen

Im Dojo trainieren wir Karate in einem weißen Karate-Anzug, dem Keiko Gi (Keiko: Training, Gi: Kleidung). Der Keiko Gi ähnelt dem Samue, der traditionellen japanischen Arbeitskleidung. Über Jacke und Hose des Keiko Gi ist ein Gürtel (Obi) gebunden, dessen Farbe die Graduierung kennzeichnet.

Der fest gebundene Gürtel hält Jacke und Hose zusammen und lenkt das Augenmerk auf die im Karate so entscheidende Körpermitte (Hara, Tanden), dem Kraftzentrum und Ausgangspunkt jeder scharf (mit Kime) ausgeführten Karate-Technik.

Der Keiko Gi erlaubt beste Bewegungsfreiheit, um die dynamischen Arm- und Beintechniken des Karate ausführen zu können. Wird eine Technik mit Kime ausgeführt, so erzeugt der Keiko Gi ein deutlich hörbares peitschenartiges Geräusch, wodurch der Karateka ein direktes Feedback über die Schnelligkeit seiner Technik erhält.

Die auf dem Markt erhältlichen Standard-Modelle unterscheiden sich in erster Linie in Gewicht und Festigkeit des verwendeten Baumwollstoffs. Da im Lauf der Zeit viele Hersteller hinzukamen, die untereinander im Wettbewerb stehen, ist es üblich geworden, dass am

unteren Ende des Jackenkragens, unterhalb der Gürtellinie, ein Markenlabel des Herstellers zu sehen ist. Unabhängig vom Hersteller kann oberhalb des Markenlabels der Name des Karatekas aufgestickt sein, meist in japanischer Schrift. Häufig sieht man auch ein Vereins- oder Verbandslogo, das auf der linken Brust aufgenäht ist.

Um mehr Markensichtbarkeit zu erzielen, versuchen immer mehr Hersteller für Werbezwecke zusätzliche Markenplatzierungen an ihren Keiko Gis unterzubringen. Immer häufiger sehen wir auf Lehrgängen und Wettkämpfen Keiko Gis mit Streifen und größeren Schriftzügen über dem Nacken- und Schulterbereich, und Markenlabels auf dem Rücken und an den Ärmeln. Solche Modeerscheinungen sprechen besonders Jugendliche an. Da es sich dabei aber um reine Werbemaßnahmen der Hersteller handelt, welche Aufmerksamkeit auf sich ziehen und vom eigentlichen Ziel des Trainings ablenken können, haben diese im Dojo nichts zu suchen. Wie das Bild zeigt, ist die Kommerzialisierung des Karatekas in anderen Verbänden bereits der Standard.



Bitte helft mit, unser Dojo frei von Kommerzialisierung zu halten und wendet euch an uns Trainer, bevor ihr einen Keiko Gi kauft. Gemeinsam finden wir das richtige kostengünstige Modell, in dem ihr über mehrere Jahrzehnte hinweg euer Karate verbessern könnt.

Schönherr Heizöl

Westhausen - Tel. 07363/5242





The large truck features the company logo and contact information: "Schönherr Heizöl", "Westhausen 07363/52 42", and "www.heizol-schoenherr.de". It also has a flame icon and a diamond-shaped hazard symbol.



Bei uns lohnt sich Vorsorge doppelt.

Gesund leben und Geldprämie sichern.

Sie kümmern sich aktiv um Ihre Gesundheit und wir belohnen Sie dafür im AOK-Bonusprogramm mit attraktiven Geldprämien. Schon ab einem Betrag von fünf Euro können Sie sich Ihren Bonus auszahlen lassen.

GESUNDNAH

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse.



Jetzt Meine AOK-
App laden.

Tischtennis

1. Herrenmannschaft



In der Rückrunde der TT-Saison 2023/2024 belegte die 1. Herrenmannschaft einen hervorragenden 3. Tabellenplatz. Gegen den späteren Meister Schrezheim spielte man sowohl in der Vorrunde als auch in der Rückrunde 8:8-Unentschieden.

Abschluss-Tabelle der Bezirksklasse Gr. 1 – Saison 2023/2024 –

	Mannschaft	Spiele	+/-	Pkt.
1	SG Schrezheim	158:90	+68	32: 4
2	TTC Neunstadt	151:91	+60	26:10
3	Post-SV Aalen	139:110	+39	25:11
4	TT Aalen-Wasseraalfingen (SG) II	129:118	+11	21:15
5	DJK Ellwangen II	129:113	+16	18:18
6	SC Unterschneidheim II	120:121	-1	16:20
7	TV Neuler	117:124	-7	16:20
8	TSV Untergröningen	114:137	-23	16:20
9	TSG Abtsgmünd II	75:152	-77	6:30
10	TSV Westhausen	65:151	-86	4:32

Die Bilanzen in der Rückrunde im Einzelnen: Erich Stürmer 16:2, Reinhold Stürmer 10:5, Markus Knödler 9:5, Harald Rünz 2:6, Tobias Stürmer 5:6, Harald Schwarz 6:4, Harald Knödler 3:1, Achim Stammberger 0:1, Renate Stürmer 0:3, E.Stürmer/M.Knödler 8:1, H.Rünz/T.Stürmer 2:2, R.Stürmer/H.Schwarz 0:4, R.Stürmer/T.Stürmer 2:1, H.Schwarz/H. Knödler 0:3, H.Schwarz/Stammberger 1:0, E.Stürmer/ H.Rünz 1:0, H. Schwarz/T.Stürmer 0:1, R.Stürmer/Ren.Stürmer 0:1, H.Rünz/Ren.Stürmer 0:1

In der neuen TT-Saison 2024/2025 belegte die I. Herrenmannschaft in der Vorrunde den 6. Tabellenplatz. Wie im Vorjahr musste in der Vorrunde die Mannschaft mit Ersatz antreten. Da in dieser Saison 3 Mannschaften absteigen wird es bis zum letzten Spieltag eine spannende Rückrunde geben.

Die Ergebnisse der bisherigen Spiele der Vorrunde: PSV Aalen - DJK Ellwangen II 8:8, PSV Aalen - TSG Hofherrnweiler II 7:9, PSV Aalen - TV Neuler 8:8, PSV Aalen -TSV Hüttlingen II 9:7, TT Aalen-Wasseraalfingen - PSV Aalen 1:9, PSV Aalen - TSG Abtsgmünd 0:9, PSV Aalen - TSG Hofherrnweiler I 3:9, SV Lauchheim II - PSV Aalen 9:5, TTC Neunstadt - PSV Aalen 9:0 (NA), PSV Aalen - SC Unterschneidheim 9:0



1. Herrenmannschaft Saison 2024/2025– von links nach rechts: Harald Schwarz, Erich Stürmer, Tobias Stürmer, Reinhold Stürmer, Markus Knödler und Harald Rünz auf dem Bild fehlt Harald Knödler

Aktuelle Tabelle der Bezirksklasse Gr. 1
– Saison 2024/2025 – Stand per 31.12.2024

	Mannschaft	Spiele	+/-	Pkt.
1	TSG Hofherrnweiler	89:28	+61	19:1
2	TSG Abtsgmünd	84:40	+44	17:3
3	DJK Ellwangen II	82:46	+36	16:4
4	SV Lauchheim II	79:59	+20	14:6
5	TTC Neunstadt	77:55	+22	12:8
6	Post-SV Aalen	58:69	-11	8:12
7	TV Neuler	61:75	-14	8:12
8	TSV Hüttlingen II	55:76	-21	7:13
9	TSG Hofherrnweiler II	46:77	-31	6:14
10	SC Unterschneidheim II	37:80	-43	3:17
11	TT Aalen-Wasseraffingen (SG) II	27:90	-63	0:20

Die Bilanzen nach der Vorrunde im Einzelnen: Erich Stürmer 13:3, Reinhold Stürmer 8:6 Markus Knödler 4:7, Harald Rünz 6:8, Tobias Stürmer 3:4, Harald Knödler 0:0, Harald Schwarz 5:7, Ulvi Ilgin 0:2, Achim Stammberger 1:4, Peter Steiner 0:1, Renate Stürmer 0:1, Cornel Patriche 0:2, E.Stürmer/H. Rünz 7:4, M. Knödler/H. Schwarz 3:3, R.Stürmer/T. Stürmer 3:1, R.Stürmer/A. Stammberger 0:2, R. Stürmer/H. Rünz 1:0, H.Schwarz/A.Stammberger 1:0, P.Steiner/C.Patriche 0:1, R.Stürmer/C.Patriche 0:1, E.Stürmer/M.Knödler 0:2

Mannschaftsführer Erich Stürmer



HAASE

Treppengeländer | Balkongeländer | Treppenanlagen
Balkonstruktionen | Vordächer

Steinhauser Weg 15
73434 Aalen-Dewangen
Telefon: 07366 96100

www.haase-gelaenderbau.de



2. Herrenmannschaft

Nach dem Aufstieg in die Kreisliga A hatte die Zweite in der Vorrunde trotz guter Leistung oft glücklos gespielt und stand so zum Jahresbeginn mit 2:16 Punkten auf dem vorletzten Platz der starken, ausgeglichen besetzten Gruppe 1 in dieser Spielklasse.

Das Ziel musste deshalb lauten, gleich im ersten Rückrundenspiel mit einem Sieg gegen den Tabellenletzten SV Lippach die Aufholjagd einzuleiten. Vor heimischer Kulisse startete dieses Unterfangen auch erfolgversprechend mit einer 2:1-Führung nach den Doppeln und einem 5:4-Zwischenstand nach dem ersten Einzeldurchgang. Überraschend gingen dann jedoch die nächsten vier Einzel verloren, davon drei in je fünf hart umkämpften Sätzen. Im hinteren Paarkreuz konnte anschließend zwar noch auf 7:8 verkürzt werden, doch im Schlussspiel fehlte erneut das Glück, und die Gäste aus Lippach konnten am Ende mit einem knappen 7:9 am Post-SV II vorbeiziehen.

Um die Chance auf den Klassenerhalt zu wahren, wären nun mindestens zwei Siege notwendig gewesen. Nach einem erneuten 7:9 beim Relegationsplatzinhaber SV Jagstzell reichte jedoch der späte 9:7-Erfolg gegen den Viertplatzierten TSV Dewangen nicht mehr aus. Mit nur 4 Zählern beendete die 2. Mannschaft die Saison 2023/2024 auf dem letzten Tabellenplatz.

Die Rückkehr in die Kreisliga B muss das Team in der aktuellen Saison 2024/2025 ohne seine bisherige Nummer eins bestreiten: Harald Knödler verstärkt nun die 1. Mannschaft, für ihn ist aus der 3. Mannschaft Sölk Kraul aufgerückt. Nach einer wechselhaften Vorrunde belegt die Zweite in der Gruppe 2 einen soliden vierten Platz. In der Rückrunde steht nun die weitere Konsolidierung im Mittelpunkt, ehe im nächsten Jahr mit dem Umbau der Spielklassen auf Kreisebene die Karten neu gemischt werden.

Im Kreisligapokal traf die 2. Mannschaft kurz vor Weihnachten auf die TSG Schnaitheim. Gegen die höherklassige Mannschaft konnte sich die Auswahl des Post-SV nicht mit einem Überraschungssieg beschenken und schied nach dem erfolgreicheren Vorjahr diesmal mit einem klaren 0:4 in der ersten Runde aus.

In den Rundenspielen kamen im Jahr 2024 neben den Stammbesetzungen mit Harald Knödler, Nikolaus Hippich, Ulvi Ilgin, Peter Steiner, Renate Stürmer, Achim Stammberger und Sölk Kraul zusätzlich Cornel Patriche, Reinhold Weiss und Qiaofa Wang als Reservespieler zum Einsatz. Vielen Dank allen Aktiven für die bereitwillige und engagierte Unterstützung!

Mannschaftsführer Achim Stammberger



Die Mannschaft des Post-SV Aalen II in der aktuellen Saison 2024/2025 (Kreisliga B Gruppe 2), von links nach rechts: Sölk Kraul, Peter Steiner, Renate Stürmer, Achim Stammberger, Nikolaus Hippich, Ulvi Ilgin

3. Herrenmannschaft

Rückrunde 2023/2024:

Unsere dritte Mannschaft spielte die Rückrunde in der Kreisliga B Gruppe 1, die in dieser Saison aus 10 Mannschaften bestand. In diese Kreisliga B waren wir in der letzten Saison neu aufgestiegen. Nachdem wir hier meist Gegner mit deutlich höheren TTL-Punkten (+100 bis 200) antrafen, konnten wir trotz hohem Einsatz, leider nur selten ein Spiel für uns entscheiden. Nach Abschluss der Saison, sind wir als Tabellenletzter wieder zurückgefallen in die Kreisliga C. Es war für alle unsere Spieler trotzdem eine lehrreiche Erfahrung.

Kennenlernen von anderen Mannschaften mit neuen Gegnern, Einstellung und Analyse zu weiteren bzw. besseren Spieltechniken sowie Erlangen von nützlicher Spielpraxis.

Vorrunde 2024/2025:

Wieder zurück in der Kreisliga C wollten wir die neue Saison starten. Allerdings haben uns zwei unserer Stammspieler, wegen Auswärtsstudium sowie Wechsel in die zweite Mannschaft, verlassen.

Unter Berücksichtigung der restlichen verfügbaren Spieler haben wir entschieden in die Kreisklasse zu

wechseln. Der Vorteil liegt in der Mannschaftsgröße von nur 4 Spielern. Leider ist jedoch kein Auf- bzw. Abstieg möglich ist.

Sieben Mannschaften spielen derzeit in der Kreisklasse. Somit hat in der Vorrunde jede Mannschaft sechs Spieltage durchzuführen.

Trotz krankheitsbedingten Ausfällen konnten wir mit drei Siegen, einem Unentschieden und zwei Niederlagen in der Tabelle den vierten Platz belegen.

Wir haben in diesem Jahr am Kreisligapokal nicht teilgenommen.

Wir suchen noch viele Tischtennis Interessierte, die im Training und in einer der drei Mannschaften willkommen sind. Bitte einfach melden.

Außerdem danke ich allen, die unsere Mannschaft durch ihren tatkräftigen Einsatz unterstützten und wünsche uns eine erfolgreichere Rückrunde.

Mannschaftsführer Thomas Frömelt



v.l.n.r.: Andreas Weickenmeier, Cornel Patriche, Achim Baumgartner und Wang Qiaofa

Nach den Ausführungen der drei Mannschaftsführer kommt nun ein kleiner Rückblick des Abteilungsleiters über die Aktivitäten im vergangenen Jahr.

Mannschaften

Ende April endete die Rückrunde unserer Mannschaftsspiele.

Krankheits- und Terminbedingt mussten allen 3 Mannschaften mit 3 oder 4 Ersatzspielern/-innen in den Rundenspielen aufgefüllt werden.

Die 1. Mannschaft konnte sich trotzdem im vorderen Drittel etablieren, während die 2. und 3. Mannschaft leider absteigen mussten.

An unserer Abteilungsversammlung, die wieder sehr gut besucht war, mussten wir uns leider dazu entschließen in der neuen Spielrunde 24/25 nur noch zwei 6er Mannschaften und eine 4er Mannschaft zu melden. Durch diese Maßnahme sollten die Mannschaftsstärken gefestigt und der Einsatz von Ersatzspielern/-innen minimiert werden.

Mit viel Manpower beteiligten wir uns wieder an mehreren Veranstaltungen, womit wir unseren Verein tatkräftig unterstützen konnten.

Vereinsfest

Am 08. + 09.06.24 fand zum zweiten Mal das Vereinsfest auf unserer Vereinsanlage statt.

Wir waren beim Auf- und Abbau beteiligt und Achim Stammberger war wieder mit seinem Veganen Stand vertreten. Trotz dem Regen am Samstag haben wir wieder sehr viele leckere Wraps verkauft.



Abteilungsfoto mit fast allen Mitgliedern

Wasserafinger Tage

Auch an den Wasserafinger Tagen, am 28.06.24, waren wir wieder mit dabei. Wir stellten eine schlagkräftige und eingespielte Truppe in der Schicht von 16.45 – 21.00 Uhr. Trotz kleinerem Bierstand aber bestem Wetter machte unser Verein einen guten Umsatz.

Abteilungsgrillen

Unser alljährliches Abteilungsgrillfest auf der Vereinswiese fand am 20.07.24 in gemütlicher kleiner Runde statt. Im Schutz vor der Hitze ging es im Schatten der Bäume mit Kaffee und SUPER leckerem Kuchen los, bevor das Grillen am Abend mit zahlreichen leckeren Salaten den Höhepunkt erreichte.

Ausklängen ließ man den Abend mit Musik, Gesprächen und gekühlten Getränken.



Tischtennis Weltmeisterschaften in Rom

Vom 8. Juli bis 14. Juli 2024 fanden die Senioren Tischtennis Weltmeisterschaften in Rom statt. Es war die größte Weltmeisterschaft seit Einführung 1982.

Mit 6100 Teilnehmer aus 109 Nationen darunter 1200 aus Deutschland nahmen auch 3 Spieler/in vom PSV Aalen teil.

Die Spieler/in Renate Stürmer, Reinhold Stürmer und Harald Schwarz gaben ihr bestes wobei nur Reinhold Stürmer sich für die Hauptrunde qualifizierte. Dort schied er gegen ein Spieler aus Japan aus, der sein

ungewöhnlichen Schläger perfekt beherrschte. Im Doppel konnte sich kein Spieler/in, bei dem hohen Niveau, für die Hauptrunde qualifizieren.

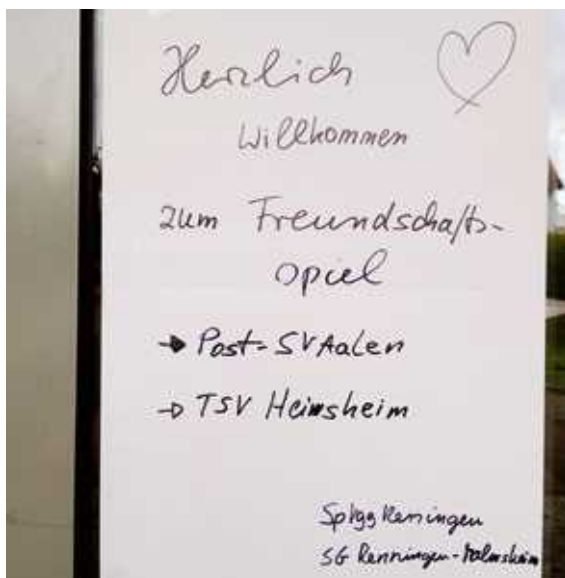
Neben den Wettkämpfen konnten sie bei sehr hohen Temperaturen (teilweise über 40°) viele Sehenswürdigkeiten erkunden. So warf man beim Trevibrunnen eine Münze über die Schulter oder konnte die Spanische Treppe bewundern. Das Highlight war natürlich der Besuch des Vatikans mit Führung im Petersdom. Nächstes Großereignis ist die Senioren EM im Juni 2025 in Novi Sad.



Freundschaftsspiel in Renningen



v.l.n.r.: Markus Weipert, Sölk Kraul, Achim Baumgartner, Peter Steiner, Ulvi Ilgin, Reinhold Stürmer, Andreas Weickenmeier, Renate Stürmer



Nach Beendigung der Spiele trafen sich alle Teilnehmer/-innen zu einem RIESEN PIZZA ESSEN im Forum der Turnhalle um den Tag ausklingen zu lassen.

Zum Abschluss meines Rückblickes möchte ich mich bei allen Mitgliedern/-innen für den tollen Einsatz bei den Arbeitsdiensten bedanken.

Vielen Dank auch für euer Engagement bei den Mannschaftsspielen und auch für deren Organisation.

Nur so kann eine Abteilung bestehen und funktionieren.

Mit sportlichem Gruß
Harald Knödler

Auf Einladung unseres befreundeten Vereins, der SpVgg Renningen, nahmen wir am 09.09.2024 mit 7 Spielern/Spielerinnen an einem Turniersonntag teil. Unsere aktiven Spieler/Spielerinnen und unser zukünftiger Neuzugang Markus Weipert von der SpVgg Renningen, wurden auf insgesamt 4 Mannschaften stärkenmäßig gemischt und aufgeteilt. Jeder Spieler konnte somit viele Spiele absolvieren, was in Hinblick auf die dann anstehende neue Saison, eine optimale Vorbereitung war.

MATCHBALL FÜR IHRE SINNE

BEI IHREM OPTIKER & AKUSTIKER IN ESSLINGEN!

Seit über 60 Jahren kümmern wir uns bereits mit Herz, Hand und Verstand um Ihr bestes Sehen – und seit 2019 auch um Ihr perfektes Hören.

Besuchen Sie uns doch mal in Esslingen und schärfen Sie Ihre Sinne: für noch mehr Erfolg bei Ihrem Sport!

**Ihr gutes
Sehen und Hören
ist bei uns in
besten Händen!**

NIKOLAUS HIPPICH
Inhaber

MATTHIAS HIPPICH
Inhaber



OPTIK KALTMAIER

BESSER SEHEN BESSER HÖREN

Optik Kaltmaier GmbH
Esslingen · Neckarstr. 15 / Ecke Pliensaustraße
Telefon 0711 / 353705 · optik-kaltmaier.de



Volleyball

für Jedermann



Wir sind eine Hobbymannschaft bestehend aus
Frauen und Männern jeden Alters.

Training jeden Dienstag um 19 Uhr
in der Weidenfeldturnhalle

Wir freuen uns
auf Dich!



vrbank-ostalb.viele-schaffen-mehr.de

Wir unterstützen
gemeinnützige
Projekte in unserer
Heimat.

CROWDFUNDING Viele schaffen mehr.

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Sie haben eine gemeinnützige Idee, aber es fehlen die finanziellen Mittel zur Umsetzung? Das können wir ändern: Veröffentlichen Sie Ihr Vorhaben auf unserer Crowdfunding-Plattform und teilen Sie das Projekt ohne großen Aufwand mit vielen freiwilligen Unterstützern aus der Region.

Ganz nach dem Grundprinzip der Genossenschaftsbanken: Was einer alleine nicht schafft, das schaffen viele gemeinsam. Alle Infos unter:
vrbank-ostalb.viele-schaffen-mehr.de



VIELE SCHAFFEN
MEHR



VR-Bank Ostalb eG
Meine Bank!



Ihr Fels in der Brandung.

Michael Köllges

Partner des Post-SV Aalen

Immer eine gute Adresse, wenn es um Vorsorge und Schutz geht.

Michael Köllges

Alte Heidenheimer Str 49 · 73431 Aalen

Telefon +49 7361 93950

michael.koellges@wuerttembergische.de

www.koellges.com

Whats App 0174-7518390



württembergische

Ihr Fels in der Brandung.