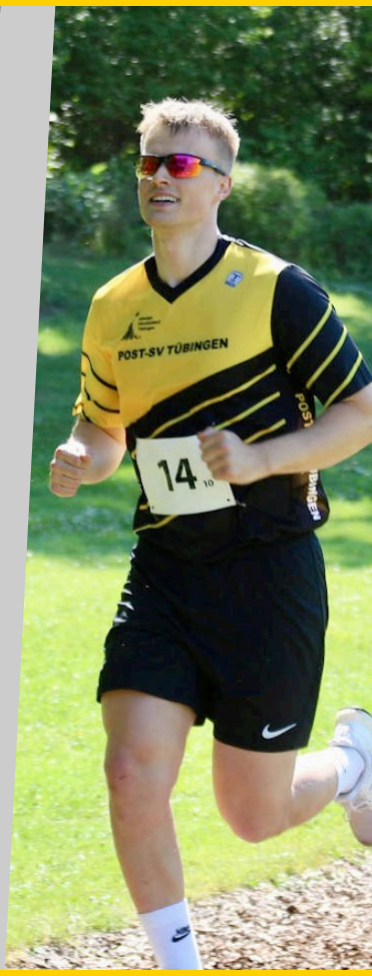
POST-SV TÜBINGEN

GEMEINSAM AKTIV

Wir sind der Post-SV Tübingen



post-sv-tuebingen.de

Spitzen- und Breitensport vereint

Liebe Leserinnen und Leser,

diese Imagebroschüre des Post-SV Tübingen soll einen Überblick über unsere Arbeit geben sowie sportinteressierte Menschen in und um Tübingen motivieren, bei uns im Verein mitzumachen.

Der Post-SV wurde im Jahre 1951 als Betriebssportgruppe der Deutschen Bundespost gegründet. Nach der Post-Privatisierung 1994 hat sich die Struktur des Vereins grundlegend verändert.

Mit inzwischen über 800 Mitgliedern ist der Post-SV eine feste Größe in der Tübinger Vereinslandschaft. In acht Abteilungen bzw. Projektbereichen sind Mitglieder im Alter von 6 bis 90 Jahren „gemeinsam aktiv". Neben Spitzensport – zum Beispiel einige unserer Triathleten und LAV-Leichtathleten – spielt der Freizeitsport und die Geselligkeit bei uns eine genauso wichtige Rolle.

Die Betreuung der Sportler erfolgt überwiegend ehrenamtlich durch gut ausgebildete Übungsleiter. Seit fast 75 Jahren erfüllen wir damit einen wesentlichen Beitrag zum gesellschaftlichen Zusammenhalt und für die körperliche Fitness vieler Tübinger.

Lass dich auf den folgenden Seiten von der Vielfalt unseres Sportangebots überzeugen!

Euer

Gerold Knisel
Vorsitzender Post-SV Tübingen

POST-SV TÜBINGEN
GEMEINSAM AKTIV

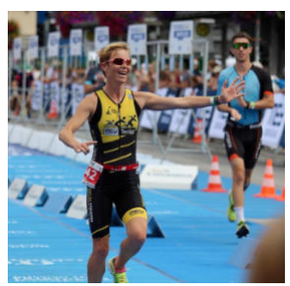
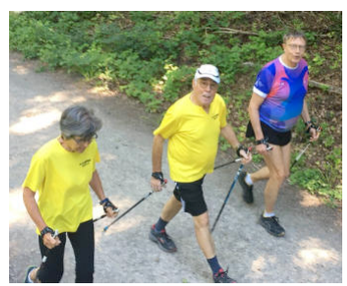
Inhaltsverzeichnis

Triathlon	4
Lauftreff	6
Fitness	8
Laufsport	10
Wandern	12
Jugend	14
Nikolauslauf	16
Sportabzeichen	18
Vorstand	20
Engagement	22
Impressum	23

Mitglied werden

Haben wir dein Interesse geweckt? Wenn du Mitglied werden möchtest, findest du auf **post-sv-tuebingen.de** alle Infos zur Mitgliedschaft.

Wir sind #GemeinsamAktiv

Triathlon: Wir starten in der Bundesliga und Landesliga

Die moderne Trendsportart Triathlon (Schwimmen, Radfahren, Laufen) hat auch beim Post-SV Einzug gehalten. Weit mehr als 100 „Dreikämpfer" messen sich sowohl freizeitsportlich als auch in verschiedenen Wettkampfmannschaften. Neben den Teams in der 1. und 2. Triathlon-Bundesliga nimmt beim Mey Post-SV Tübingen natürlich auch der Breitensport einen großen Raum ein. Mit insgesamt vier Mannschaften in den baden-württembergischen Landesligen sind wir in (fast) allen Ligen präsent.

In der Landesliga Süd stellen wir gleich zwei Herrenteams. Unsere zweite Damenmannschaft startet in der baden-württembergischen Frauenliga und konnte sich 2018 sogar den Vizemeistertitel sichern.

Auch für unsere älteren Triathletinnen und Triathleten (ab 40 Jahren) gibt es ein eigenes Team, welches in der Masters-Liga Baden-Württemberg erfolgreich unterwegs ist. In den vergangenen Jahren belegten unsere Mannschaften meist gute Mittelfeldplätze in der Liga.

Bei den Landesligateams steht weniger die Platzierung als vielmehr der gemeinsame Spaß am Schwimmen, Radfahren und Laufen im Vordergrund.

Dementsprechend sind die Kader der jeweiligen Mannschaften sehr offen und wir möchten versuchen, jedem Post-SVler der Interesse an der Triathlonliga hat, einen Start zu ermöglichen.

Den Individualsport Triathlon als Mannschaftssport auszuüben ist auf jeden Fall eine neue und bereichernde Erfahrung.

Weitere Informationen:
post-sv-tuebingen.de

Ansprechpartnerin: Henrike Prokopp
triathlonabteilung@post-sv-tuebingen.de

Unser Lauf- und Nordic Walking-Treff

Der Lauf- und Nordic Walking Treff ist ein offenes und kostenloses Angebot. Die Teilnahme ist nicht an eine Mitgliedschaft des Post-SV Tübingen gebunden. Wir nehmen damit eine wichtige gesundheitsorientierte Aufgabe im Breitensport wahr.

Die Geburtsstunde des Lauftreffs ist der 19.04.1975 um 16 Uhr. Bis heute gilt immer noch: Kein einziges Mal fiel unser Lauftreff aus!

„Wir sehen unser Engagement in erster Linie als Aufgabe und Angebot für Mitmenschen, denen wir helfen wollen, einem regelmäßigen Freizeitsport-Angebot nachzugehen, um sich dabei fit zu halten", betont Wolfgang Amann, Ehrenvorsitzender des Post-SV Tübingen.

Unser Lauf- und Nordic Walking Treff richtet sich sowohl an Anfänger, als auch an ambitionierte Hobbysportler und leistungsorientierte Läufer. Wir bieten ein breites Angebot an Strecken mit unterschiedlicher Länge und Anforderung. Ein erfahrenes Betreuerteam sorgt dafür, dass jeder – entsprechend seiner Möglichkeiten – die richtige Gruppe findet.

Der DLV hat unseren Lauf- und Nordic Walking Treff mit dem Siegel „Sehr gut" ausgezeichnet.

Weitere Informationen:
post-sv-tuebingen.de

Lauf- und Nordic Walking-Treff
Jeden Samstag, 15 Uhr (Winterzeit) bzw. 16 Uhr (Sommerzeit)

Lauftreff (längere Strecken)
Jeden Sonntag, 9 Uhr

Treffpunkt jeweils Parkplatz Sand beim Falkenweg.

Lauftreff-Leitung: Wolfgang Gross
lauftreff@post-sv-tuebingen.de
nordicwalking@post-sv-tuebingen.de

SEHR GUT
LAUF+WALKING TREFF
DLV
DEUTSCHER LEICHTATHLETIK VERBAND

Fitness, Kräftigung und Koordination

Gute athletische Fähigkeiten und eine allgemeine Kräftigung des gesamten Körpers ist für viele Sportarten und für einen schmerzfreien Alltag eine unverzichtbare Grundlage.

So ist für die allgemeine Kräftigung eine starke Bauch- und Rückenmuskulatur besonders wichtig. Nur wenn diese gut trainiert ist, besitzt dein Oberkörper Stabilität.

Auch Flexibilität, Koordination und Schnelligkeit haben starken Einfluss auf die Bewegungsqualität.

Um all dies zu trainieren, gibt es bei uns ein spezielles Kräftigungs- und Koordinationsprogramm.

Unser Fitness-Angebot:

– Ausgleichsgymnastik

– Athletiktraining

– Rückenschule / Rückenfit

– Kräftigung / Koordination

– Volleyball

Weitere Informationen:
post-sv-tuebingen.de

Ansprechpartner:
Christine Schmid & Christine Gafner
fitness@post-sv-tuebingen.de

(Ambitionierter) Laufsport

Seit 1993 wird die ambitionierte Leichtathletik in der Leichtathletikvereinigung (LAV) Tübingen gebündelt. Der Post-SV gehört zu den Gründungsvereinen.

Mehr als 200 Sportler des Post-SV sind gleichzeitig auch Mitglied in der LAV Stadtwerke Tübingen.

Fast täglich gibt es Angebote für Läufer, z.B. Tempotrainings oder Lauftreffs, die unabhängig von der Leistungsklasse und dem Alter besucht werden können.

Mehrmals im Jahr wird an Volks- und Straßenläufen sowie an verschiedenen Meisterschaften teilgenommen.

LAV Stadtwerke TÜBINGEN

Weitere Informationen:
post-sv-tuebingen.de
lav-tuebingen.com

Intervalltraining / Tempotraining auf der Bahn
Jeden Dienstag um 18 Uhr
Stadion IfS, Wilhelmstraße

Ansprechpartner: Gerold Knisel
vorsitz@post-sv-tuebingen.de

Wandern – in Tübingen und darüber hinaus

Seit September 1968 gibt es die Abteilung Wandern im Post-SV. Es sollte damals ein weiteres Angebot für sportliche Betätigung und Geselligkeit im Verein sein.

Seit dem Jahr 2005 hat sich im Verein eine neue, aus dem Bereich der von Peter Reif geleiteten Nordic-Walking-Gruppe gebildet, die hauptsächlich im Landkreis Tübingen Nordic-Walking- und Wanderevents anbietet. Die Teilnehmer können die Touren über Fahrgemeinschaften oder mit dem ÖPNV kostengünstig unternehmen.

Mit inzwischen vier Wanderführern (Armin Beuter, Peter Reif, Andreas Peters und Wolfgang Eberhardt) wurden bisher fast 50 immer beliebter werdende Veranstaltungen durchgeführt. Ziele waren die Schwäbische Alb, der Schönbuch, der Rammert, Spitzberg und Pfaffenberg, der Schwarzwald sowie in 2017 an drei Sonntagen der Rössleweg, eine Tour über insgesamt 54 km rund um Stuttgart.

Für alle, die kürzere Ausflüge vorziehen, bieten wir zwischen unseren größeren Wanderungen kleinere Touren an. Zum Beispiel eine 6-8 km-Runde am Nachmittag, im Schönbuch, Rammert oder Spitzberg. Das strengt nicht sehr an, ist aber eine gute Übungseinheit, um die Ausdauer zu steigern.

Weitere Informationen:
post-sv-tuebingen.de

Der aktuelle **Wanderkalender** ist auf unserer Webseite einsehbar.

Ansprechpartner:
Andreas Peters & Peter Reif
wandern@post-sv-tuebingen.de

Angebote für Kinder und Jugendliche

Unsere Vereinsjugend ist eine bunt gemischte Gruppe von Freizeitbewegungstalenten, die sich über alle koordinativen Fähigkeiten messen und verbessern wollen. Spaß haben und Energie tanken darf dabei nicht zu kurz kommen!

Auch bei regionalen Läufen, Swim & Run's und sogar bei dem ein oder anderen Triathlon sind einige unserer ambitionierteren Kids und Jugendlichen mit am Start.

Unsere Angebote:

– Schwimmtraining

– Lauftraining (LAV) LAV Stadtwerke TÜBINGEN

– Triathlontraining

– Deutsches Sportabzeichen

– Swim & Run Tübingen

– Triathlon-Trainingswochenende

Weitere Informationen:
post-sv-tuebingen.de

Ansprechpartner:
Lavinia Burkhardt &
Michaela Renner-Schneck
jugend@post-sv-tuebingen.de

Jugend-Sportabzeichen

Spielerisches Erwerben und Weiterentwickeln der konditionellen Grundfähigkeiten Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft, Koordination und Beweglichkeit im Rahmen des Deutschen Sportabzeichens, mit dem Ziel, dieses auch zu erwerben.

Das Angebot richtet sich insbesondere an Kinder und Jugendliche im Alter von 6-11 Jahren. Ältere und jüngere Geschwister sind nach Absprache auch herzlich willkommen!

DEINE HERAUSFORDERUNG
DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

Weitere Informationen:
post-sv-tuebingen.de

Ansprechpartner:
Markus Wiehmeier
DSA-Kids@post-sv-tuebingen.de

itdesign-Nikolauslauf: #Einzigartige21

Für die einen ist es ein erster Gradmesser für die Winterform, für die anderen ein willkommener Abschluss im jährlichen Laufkalender. Seit 1976 wird der itdesign-Nikolauslauf vom Post-SV Tübingen jährlich sonntags vor oder nach dem Nikolaustag organisiert und veranstaltet. Was einst im Jahr 1976 mit 24 Teilnehmern begann, ist heute eine der beliebtesten Laufveranstaltungen im Winter.

In den letzten Jahren erreichten stets fast 3000 Sportler das Ziel im Tübinger Norden. Der Tübinger Nikolauslauf ist damit der größte Nikolauslauf und der zehntgrößte Halbmarathon in Deutschland, der als Einzelveranstaltung ausgetragen wird. Zusätzlich zum Halbmarathon wird ein virtueller 10 km-Lauf für Hobbyläufer aus aller Welt sowie für Schüler angeboten.

Start und Ziel befinden sich auf der Waldhäuser Straße im Tübinger Norden. Die herrlich gelegene Waldstrecke im Naturpark Schönbuch mit einem Asphaltanteil von acht Kilometern ist nicht unbedingt einfach zu laufen – die Höhendifferenz beträgt in der Summe etwa 300 Meter. Legendäres Stimmungsnest ist das Heuberger Tor oder das Holderfeld, wo stets viele begeisterte Zuschauer die Läufer empfangen und für den nötigen Schub für den weiteren Streckenverlauf sorgen.

Wesentlichen Anteil am Erfolg der Veranstaltung haben die über 250 Ehrenamtlichen des Post-SV Tübingen und weiterer Vereine, die mit großem Engagement die Veranstaltung organisieren.

Neben einem Vorbereitungsprogramm im Rahmen des Lauftreffs wird drei Wochen vor dem Wettkampf ein Probelauf auf der Originalstrecke angeboten, an dem jährlich etwa 800 Läufer teilnehmen.

DLV
2023
GENEHMIGTER LAUF ©
BESTENLISTENFÄHIGE STRECKE

Weitere Informationen:
nikolauslauf-tuebingen.de

Anmeldung ab Mitte September.
Post-SV Mitglieder starten kostenlos.

In vielfältigen Bereichen kann man sich als **Helfer** aktiv einbringen.

Organisationsleitung: Gerold Knisel
g.knisel@nikolauslauf-tuebingen.de

itdesign
Nikolauslauf
Tübingen

Mach das Sportabzeichen beim Post-SV

Du willlst das Sportabzeichen ablegen? Dann bist du beim Post-SV richtig und herzlich willkommen!

Aus einem großen Katalog von Übungen kann sich jeder genau die aussuchen, die ihm am meisten liegen. Laufen, Springen, Werfen und Schwimmen bringen etwa beim Sportabzeichen Punkte. Das Ergebnis entscheidet darüber, ob du das Sportabzeichen in Bronze, Silber oder Gold verliehen bekommst.

Der Post-SV Tübingen bietet dir mit einem Team lizenzierter Prüfer die Möglichkeit, die sportlichen Prüfungen abzulegen und unterstützt dich beim Training.

Seit vielen Jahren ist unser Verein mit den meisten Teilnahmen im Sportkreis Tübingen Sieger beim Sportabzeichen-wettbewerb (siehe Statistik).

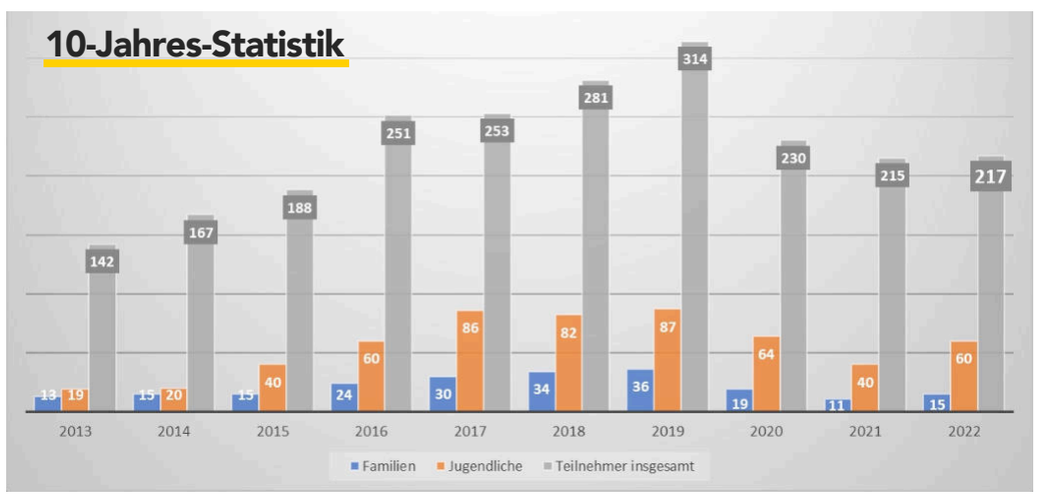
Das Wichtigste dabei ist der Spaß, den man im Training mit Freunden, Kindern, Familienmitgliedern, Kolleginnen und Kollegen und allen, die man dabei kennenlernt, hat – egal, ob man nun die Prüfung auf Anhieb schafft oder nicht.

Dabeisein ist einfach! Du schaffst das!

Weitere Informationen:
post-sv-tuebingen.de
deutsches-sportabzeichen.de

Reguläres Training und Abnahmen
von Mai bis Oktober montags und mittwochs um 18 Uhr im SV 03-Stadion

Ansprechpartner:
Wolfgang Amann & Wiebke Griebel
sportabzeichen@post-sv-tuebingen.de



Der Vorstand des Post-SV Tübingen

Gerold Knisel | *Vorsitzender*

Seit 1995 im Verein und als Läufer in der LAV aktiv. Seit 2001 Leiter des Nikolauslaufs.

Als Sprecher des Vorstands zuständig für die Bereiche Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, Mitteilungsheft, Marketing und Sponsoring. Außerdem Projektleiter des Nikolauslaufs.

vorsitz@post-sv-tuebingen.de

Frank Brunecker | *Stellvertretender Vorsitzender*

Als Triathlet 2015 mit seiner Frau zum Post-SV gekommen.

Als stellvertretender Vorsitzender verantwortlich für die Bereiche Triathlon und Vereinsjugend. Steuert auch die Helferaktivitäten rund um den Mey Generalbau Triathlon und kümmert sich um das Projekt Vereins-kleidung.

frank.brunecker@post-sv-tuebingen.de

Bernd Glauner | *Finanzvorstand*

Seit mehr als 25 Jahren beim Post-SV. Jahrelange Mitarbeit im Nikolauslauf-Team. Erfahrener Marathon-läufer.

Verantwortet die Finanzen des Vereins und ist zuständig für die Mitgliederverwaltung und die Homepage.

verwaltung@post-sv-tuebingen.de

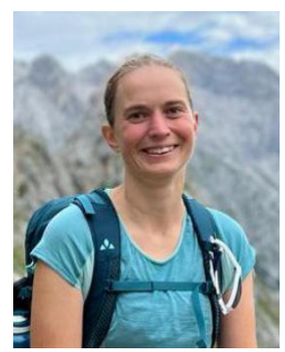
Klaus Diesch | *Vorstandsmitglied*

Ist als Läufer der LAV seit 2000 beim Post-SV. Dort übernahm er früh Verantwortung als ausgebildeter Lauftreff-Betreuer.

Er verantwortet die Bereiche Lauf- und Walkingtreff sowie Fitness, Kräftigung und Koordination. Auch die Mithilfe beim Erbe-Lauf und beim 100-Kilometer-Staffellauf sowie die Organisation des Sommerfests gehören zu seinen Aufgaben.

klaus.diesch@post-sv-tuebingen.de

Wiebke Griebel | *Vorstandsmitglied*



Seit 2017 im Post-SV. Aktive Triathletin.

Verantwortet den Bereich Sportabzeichen und unterstützt die Projekte Winterfeier und Sommerfest. Auch die Dokumentation (früher Schriftführung) und das Projekt Swim & Run gehören zu ihrem Ressort.

wiebke.griebel@post-sv-tuebingen.de

Alle Ansprechpartner und Abteilungsleiter findest du auf unserer Webseite: **post-sv-tuebingen.de**

Allgemeine Anfragen können an **vorsitz@post-sv-tuebingen.de** gesendet werden.

Unser Engagement für den Sport

▶ **100 km Staffellauf der Universität Tübingen**
Mithilfe bei der Organisation und Durchführung.

▶ **Mey Generalbau Triathlon**
Mithilfe in der Eventorganisation und bei den Meydays-Trainingstagen.

▶ **Tübinger Erbe-Lauf**
Mithilfe bei der Startnummernausgabe und Streckenabsperrung.

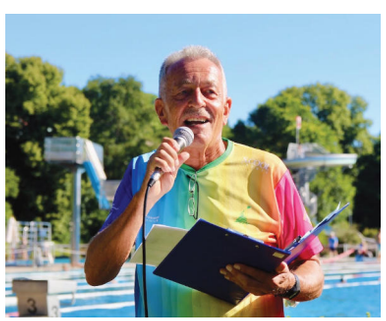
▶ **Forstsportlauf Naturpark Schönbuch**
Mithilfe bei der Organisation.

▶ **Mitglied im Förderverein Naturpark Schönbuch**
Sozialpartner des Nikolauslaufs und Patenverein des Forstamts Tübingen Nord.

▶ **Mitglied bei German Road Races**
Der itdesign-Nikolauslauf gehört seit vielen Jahren zur Vereinigung der besten deutschen Straßenläufe.

▶ **Teil von „Tübingen läuft"**
Aktiver Teil des runden Tisches der Tübinger Laufveranstalter.

▶ **Organisation eigener Veranstaltungen**
Mit dem Nikolauslauf, dem Probelauf und seit 2021 dem Swim & Run (im Sommer im Tübinger Freibad) veranstalten wir drei sportliche Events in Tübingen.



Impressum und Kontakt

Post-SV Tübingen e.V.
Gerold Knisel
Hallstattstr. 10
72070 Tübingen

Telefon: +49 171 5604163
E-Mail: vorsitz@post-sv-tuebingen.de
Internet: post-sv-tuebingen.de

Redaktion: Gerold Knisel
Gestaltung: Fabian Knisel - kniselmedia.de

Die Fotos stammen aus unserem Vereinsarchiv – herzlichen Dank an alle Fotografen!

Stand: September 2023 | 2. Auflage

POST-SV TÜBINGEN

GEMEINSAM AKTIV

Wir danken unseren Sponsoren

MEY GENERALBAU

itdesign

Kreissparkasse Tübingen

swt. Stadtwerke Tübingen

AOK

Synovo

INTERSPORT RÄPPLE

Tübinger Laufladen

Gehr

itdesign Nikolauslauf Tübingen

Besuche uns online und werde Mitglied

post-sv-tuebingen.de