



Sportgemeinschaft
POST/SÜD
Regensburg e.V.

SPORTPROGRAMM

Wir sind für Sie da
in der Geschäftsstelle am Kaulbachweg 31:

Montag	10:00 – 12:00
Dienstag	10:00 – 12:00
Mittwoch	10:00 – 12:00
Donnerstag	10:00 – 12:00
Freitag	10:00 – 12:00

So erreichen Sie uns

Tel. Nr.:	0941/92052 0
Fax:	0941/92052 15
Email:	sgpostsued@t-online.de
Homepage – Internet:	www.postsued-regensburg.de
Vereinsorgan:	Post-Süd Kurier

Stand: 27.11.2009

Anschrift: Kaulbachweg 31, 93051 Regensburg

Elementar - Kinder

Sportart	Tag	Zeit	Ort	Zielgruppe	Übungsleiter
Sport und Spiel	Montag	16:00 - 17:00	VMG	4 - 5 Jahre	Maria Ludwig
Sport und Spiel	Montag	17:00 - 18:00	VMG	5 - 6 Jahre	Maria Ludwig
Fit und Flott I	Montag	16:30 - 18:00	VMG	9 - 11 Jahre	Marion Hafner
Leichtathletik I	Donnerstag	16:30 - 18:00	VMG	7 - 9 Jahre	Maria Ludwig
Eltern-Kind-Turnen	Dienstag	16:00 - 18:00	VMG	2 - 4 jährige mit Eltern	Maria Ludwig
Fit und Flott II	Mittwoch	18:00 - 19:00	St. Wolfgang	11 - 14 Jahre	Marion Hafner
Leichtathletik II *	Montag	16:00 - 17:00	DFH Köwi	9 - 14 Jahre	Marga und Rudolf Graf
Leichtathletik II	Montag	16:00 - 18:00	DFH Köwi	ab 14 Jahre	Marga und Rudolf Graf
Laufend fit	Freitag	15:00 *)	Sportpark am Kaulbachweg	ab 6 Jahre	Maria Ludwig

*) nicht im Winter

*) Trainingszeit bis zu den Sommerferien Sportplatz Kaulbachweg Montag 17:00 Ansprechpartner Hr. Graf Tel.92132

Fachabteilungen

Sportart	Tag	Zeit	Ort	Zielgruppe	Übungsleiter
Badminton	Mittwoch	17:30 - 19:00	DFH Köwi*	Schüler	Thomas Imlohn
Basketball	Donnerstag	17:30-19:30-	Vereinshalle	Schüler	Andrej Schleicher
Handball	Donnerstag	15:00 - 16:30	DFH Köwi	Schüler	Kurt Blass
Ballsport für Jungen	Montag	19:00 - 21:00	St. Wolfgang. alt	Ab 14 Jahre	M. Greil
Rock`n Roll	Mittwoch	17:00 - 19:00	Vereinshalle	Anfänger	Gerda Hubert
	Freitag	18:00 - 19:30	Vereinshalle	Fortgeschrittene	Sandra Obletshauer
Schach	Freitag	15:00 - 16:30	Vereinsheim	Schüler	Karl Geiger
Schützen	Donnerstag	18:00 - 20:00	SPK**	Ab 12 Jahre	Günther Leja
Tennis	Herbst und Winter – Training auf Anfrage				
Tischtennis	Dienstag	15:00 - 17:00	Vereinshalle	Anfänger	Willi Reichelt
	Dienstag	17:00 - 19:00		Fortgeschrittene	Andreas Bäuml
Basketball Ü.14Jahre	Dienstag	17:30 - 19:00	Wolfgang Halle 2	Jugendliche	abwechselnd
Volleyball	Dienstag	17:45 - 19:00	Wolfgang	Jugendliche	abwechselnd

*)Dreifachturnhalle Königswiesen

**)Schützenheim unter Vereinshalle, Kaulbachweg 31

So erreichen Sie uns: Telefon 0941 / 920520
Homepage –Internet: www.postsued-regensburg.de

E-mail: sg@postsued-regensburg.de

Allgemein Fitness

Nähere Information

Karin Gritsch

Tel.0941 99667

Allgemein Fitness

Sportart	Tag	Zeit	Ort	Trainer
Walking und Nordic-Walking	Montag	10:00	Sportpark am Kaulbachweg	Peter Gritsch
Fitness-Aerobic mit Kickboxen	Montag	18:00 - 19:00	VMG*	Christine Keller
Walking und Nordic-Walking	Dienstag	18:00	Sportpark am Kaulbachweg	Maria Ludwig
Body and Mind	Dienstag	18:00 - 19:00	VMG*	Karin Gritsch
Fitness-Aerobic	Dienstag	19:00 - 20:00	VMG*	Christine Keller, Karin S., Heike
Qi Gong	Dienstag	19:00 - 20:00	Vereinshalle	Ingrid Kötterl
Skigymnastik	Mittwoch	18:00 - 19:00	Wolfgangsschule	Christine Keller, Karin S., Heike
Fit und flott (12 - 15 Jahre)	Mittwoch	18:00 - 19:00	Wolfgangsschule	Marion Hafner
Walking und Nordic-Walking	Donnerstag	10:00 18:00	Sportpark am Kaulbachweg	Peter Gritsch Maria Ludwig
Step-Aerobic	Donnerstag	19:30 - 21:00	Vereinshalle	Steffi Gruber
Familien-schwimmen	Freitag	19:30 - 21:00	Städt. Hallenbad	Karl-Heinz Kraus

*Von Müller Gymnasium

FITNESS SPEZIELL FÜR FRAUEN

Nähere Information

Sigrid Bitomsky
Roswitha Lehner

Tel.09498 8389

Tel.09403 8349

Gruppe	Tag	Zeit	Ort	Name
Bodyfit - Wohlfühlgymnastik von Kopf bis Fuß	Montag	19:00 – 20:00	VMG Halle 2	Steffi Gruber
Damengymnastik am Vormittag	Dienstag	09:00 – 10:00	Vereinshalle	Christine Halilovic
Damengymnastik, allgemein	Dienstag	19:00 – 20:00	St. Wolfgang, alt	Elisabeth Fischer
Damengymnastik für Junggebliebene	Mittwoch	16:00 – 17:00	Killermansschule	wechselnd
Schongymnastik für Rücken und Wirbelsäule anschließend Volleyball	Donnerstag	18:00 -19:00	VMG Halle 2	Roswitha Lehner

Fachabteilungen

BADMINTON

Nähere Information

Norbert Ebenhöf

Mobil: 0179 1083598

Gruppe	Tag	Zeit	Ort
Jugend (8-18 Jahre)	Mittwoch	17:30 - 19:00	DFH Köwi, Halle 1 - 3 19:00 - 20.30 nur 2/3)
Jugend Mannschaftsspieler	Freitag	19:00 - 20:30	
Erwachsene	Dienstag	19:30 - 22:00	
	Mittwoch	19:30 - 22:00	
	Freitag	19:00 - 22:00	

BASKETBALL

Nähere Information

Geschäftsstelle

Tel: 0941 920520

Trainer: Andrej Schleicher

Gruppe	Tag	Zeit	Ort
Jugendtraining (10-14 jährige)	Dienstag	17:30 - 19:30	Wolfgangsschule Halle 2
Jugendtraining (10-14 jährige)	Donnerstag	17:30 - 19:30	Vereinshalle

HANDBALL

Nähere Information

Anton Arnold

Tel. 09448 901836

Kinder ab 5 - 14 Jahre

Gruppe	Tag	Zeit	Ort
Minis (5 - 8 Jahre)	Donnerstag	15:00 - 16:30	DFH Köwi
E - Jugend (9-10 Jahre)	Donnerstag	16:00 - 17:30	DFH Köwi
D - und C - Jugend männlich (11 - 12 Jahre)	Donnerstag	17:00 - 18:30	DFH Köwi
D-Jugend weiblich (11-12 Jahre)	Donnerstag	18:00 - 19:30	DFH Köwi
C-Jugend weiblich (13-14 Jahre)	Donnerstag	18:00 - 19:30	DFH Köwi
C-Jugend männlich (13-14 Jahre)	Donnerstag	18:00 - 19:30	DFH Köwi

KEGELN

Nähere Information

Christa Schuster

Tel. 09402 8596

Gruppe	Tag	Zeit	Ort
Damen	Montag	18.30 - 23.00	Vereinsheim, Sportpark am Kaulbachweg 31
Herren	Montag	16.00 - 18.30	
	Mittwoch	16.00 - 19.30	
Wettkämpfe	Freitag	ab 18.30	

KORONARSPORT

Nähere Information

Kurt Rudner

Tel. 0941 48936

Übungsleiter: Markus Artner

Gruppe	Tag	Zeit	Ort
Koronarsport	Donnerstag	17.00 - 19.00	St. Wolfgang, alt

LEICHTATHLETIK

Nähere Information

Marga Graf

Tel. 0941 92132

Gruppe	Tag	Zeit	Ort
Wettkampfgruppe	Montag	17:00 - 18:30	RT Halle
Schüler, Wettkampf	Montag	17:00 - 18:30	DFH Köwi
Leichtathletik II ab 14 Jahre	Montag	16:00 - 18:00	DFH Köwi
Leichtathletik II 9 -14 Jahre	Montag	16:00 - 17:00	DFH Köwi
Männer allgemein / LRG	Donnerstag	20:00 - 22:00	VMG Halle 2
Leichtathletik I ab 7 - 9 Jahre	Donnerstag	16:30 - 18:00	VMG II
Schüler, Wettkampf	Mittwoch	17:30 - 19:00	Kaulbachweg 31, Sportplatz DFH Köwi
Senioren	Freitag	18:00 - 20:30	VMG Halle 1
Krafttraining Wettkampfgruppe	Donnerstag	18:00 - 21:00	Köwi, Kraftraum

Gültig bis 31.03.2006 dann Sommerprogramm

*Zusätzliche Trainingszeiten nach Absprache mit der Abteilungsleitung (Wald / Dreifachhalle / Kindertraining)

ROCK´N ROLL

Nähere Information

Werner Hubert

Tel.0941 63639

Gruppe	Tag	Zeit	Ort
Anfängertraining Freedance Mädchenformation	Dienstag	20:00 -22:00	VMG
Anfängertraining Freedance Mädchenformation	Mittwoch	17:30 -19:00	Vereinshalle
Anfängertraining Paare	Mittwoch	17:30 - 19:00	Vereinshalle

SCHACH

Nähere Information

Karl Geiger

Tel.0941 400261

Gruppe	Tag	Zeit	Ort
Erwachsene	Dienstag	ab 19:00	Vereinsheim
Kinder und Jugendliche	Freitag	15.00 - 16.30	Vereinsheim Nebenraum

SCHÜTZEN

Nähere Information

Günter Leja

Mobil. 0171 9340851

Gruppe	Tag	Zeit	Ort
Sportpistole GK/KK	Montag	ab 18.00	Sportpark am Kaulbachweg 31
	Dienstag	ab 19.00	
Wettkämpfe	Mittwoch		
Luftgewehr/Luftpistole Jugendliche ab 12 Jahre	Donnerstag	ab 18.00	
Freies Training	Fr. Sa. So.	nach Absprache	

SENIORENGYMNASTIK

Nähere Information

Judith Bachleitner

Tel.0941 92756

Gruppe	Tag	Zeit	Ort
Gymnastik	Donnerstag	13.30 - 14.30	Vereinshalle
Kegeln und Tischtennis	Donnerstag	ab 14.30	Vereinshalle

TENNIS

Nähere Information

Küster Horst

Tel.0941 920510

Es kann auf 10 Plätzen gespielt werden.

Alle angegebenen Termine sind auf Wunsch mit Trainer.

Gruppe	Tag	Zeit	Ort
Anfänger	Montag	15.00 - 20.30	Alle Plätze
1. Frauen	Dienstag	17.00 - 20.00	Platz 8 - 9
Anfänger	Mittwoch	18.00 - 20.30	Alle Plätze
Anfänger	Donnerstag	18.00 - 20.30	Alle Plätze
Anfänger	Freitag	15.00 - 17.30	Plätze 4 -10
1. Herren	Freitag	18.00 - 20.00	Platz 2 - 3
1. Juniorinnen	Freitag	15.00 - 18.00	Platz 1 - 3
1. Junioren	Freitag	15.00 - 18.00	Platz 1 - 3

TISCHTENNIS

Nähere Information

Scholze Jürgen

E-Mail juergen.scholze@googlemail.com

Gruppe	Tag	Zeit	Ort
Punktspiele Jugend	Montag	17:00 – 19:30	Vereinshalle
Herren Training	Montag	19:30 – 22:00	Vereinshalle
Jugend Anfänger	Dienstag	17:00 – 19:00	Vereinshalle
Jugend Fortgeschrittene	Dienstag	17:00 – 19:00	Vereinshalle
Herren / Training allgemein	Mittwoch	19:30 – 22:00	Vereinshalle
Fortgeschrittene Jugend *	Donnerstag	15:00 – 17:30	Vereinshalle
Punktspiel 1. Herrenmannschaft	Freitag	19:30 – 22:00	Vereinshalle
Punktspiele Jugend (nach Absprache)	Samstag	9:00 – 12:00	Vereinshalle

*findet momentan **nicht statt**

UNIHOKEY

Nähere Information Treutler Christian

E-Mail sgps@teadrinker.de

Gruppe	Tag	Zeit	Ort
Unihockey	Montag	18.00 - 20.00	Wolfgangsschule Halle 2
	Dienstag	19.00-20.00	Wolfgangsschule Halle2

VOLLEYBALL

Nähere Information

Albert Kellner

Tel.0941 5930215

Jugendliche ab 15 Jahre

Gruppe	Tag	Zeit	Ort
Training - Anfänger Damen / Herren	Montag	19.00 - 21.00	St. Wolfgang Halle 1
Training - Wettkampfgruppe Damen / Herren	Dienstag	19.00 - 21.00	St. Wolfgang Halle 1
Jugendtraining ab 12 Jahre	Dienstag	17.45 - 19.00	St. Wolfgang Halle 1

Fitness und Ausdauer und Walking

Nähere Information

Familie Ludwig

Tel. 0941 999666

Ausflüge, Radtraining, Walking und Nordic Walking

Siehe Jahresprogramm in der Geschäftsstelle oder im Internet

SKI

Nähere Information

Friedrich Weinbeck

Tel. 0941 81824

Peter Bornschlegl

Tel. 0941 897401

Skikurse, Tages-, Wochenend- und Wochenfahrten - Siehe Skiprogramm in der Geschäftsstelle

WANDERN

Nähere Information

Bitomsky Sigrid

Tel. 09498-8389

Hermann Rein

Tel. 0941 91917

Ausflüge und Wanderungen - Siehe Jahresprogramm in der Geschäftsstelle

Gesundheitsgruppe

Nähere Information

Geschäftsstelle

Tel.0941-94271870

oder Tel.0941-3997777

Trainer: Andrej Schleicher

Gruppe	Tag	Zeit	Ort
Training	Montag	18:30 –20:00	Praxis Morgenroth Edenharter 93051 Regensburg
Training	Mittwoch	18:30 –20:00	Praxis Morgenroth Edenharter 93051 Regensburg

*Anerkannter Stützpunktverein 2009/ Integration durch Sport

Kampfsport

AIKIDO

Nähere Information

Thomas Noszko

Mobil.0179 4610479

Gruppe	Tag	Zeit	Ort
Erwachsenen Training	Dienstag	20.00 - 21.30	Vereinshalle
Kinder/Jugend Training	Donnerstag	17.30 - 19.00	Mattenraum
Erwachsenen Training	Donnerstag	19.30 - 21.30	Mattenraum
Allgemeines Training	Samstag	14.00 - 16.00	Nach Absprache Mattenraum

NINJUTSU

Nähere Information

Michael Kaplick

Mobil.0170 8947380

Gruppe	Tag	Zeit	Ort
Jugend Training	Dienstag	17.00 - 19.30	Mattenraum
Allgemeines Training	Dienstag	19.30 - 21.30	Mattenraum
Allgemeines Training	Sonntag	19.00 - 21.00	Mattenraum

KARATE

Nähere Information

Andreas Pippig

Tel: 0941 20050479

Mobil.0179 7744143

Gruppe	Tag	Zeit	Ort
Allgemeines Training (ab 15 Jahre)	Montag	19.00-21.00	Mattenraum
Allgemeines Training (ab 15 Jahre)	Mittwoch	19.00-21.00	Mattenraum