

2727010 ZTG 000

R 6387 F

HERRN
LEJA GUENTER
EICHENDORFFSTR 9

8301 LANGQUAID

2/1991 April – Juni

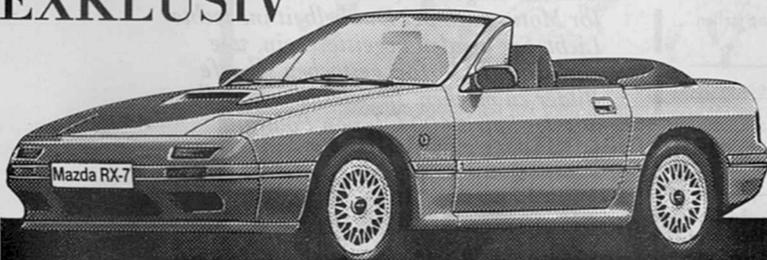
POST/SÜD

Kurier

Vereinszeitung der Sportgemeinschaft
Post/Süd Regensburg e. V.



**LICHT, LUFT,
SONNE
EXKLUSIV**



MAZDA RX-7 CABRIOLET
2-Scheibenkreiskolben-Turbomotor, 147 kW (200 PS),
230 km/h, Kat., 5-Gang, serienmäßige Komplett-
Ausstattung vom elektrischen Cabrio-Verdeck
bis zu BBS Leichtmetallrädern.

**UNSER AKTUELLES ANGEBOT:
DM 65.350**

mazda
VERTRAGSHÄNDLER

AUTO ströbl FORM

Haid 20 · 8411 Altenthann

☎ (0 94 08) 4 33 u. 4 93 · Telefax 14 74

Arbeitsnehmerüberlassung
Furtmayrstraße 6, 8400 Regensburg

Kunden!

IHRE ZEITUNG IST IMMER IM BILD



VERTRAUENS- GARANTIE

Diese Bestellung kann ich innerhalb von einer Woche gegenüber dem MZ-Leserservice, Postfach 178, 8400 Regensburg 1, schriftlich widerrufen.

Wenn Sie aktiv werden und für Ihre Zeitung einen neuen Abonnenten werben, ist Ihre Dankeschön-Prämie schwarz auf weiß garantiert!

IHRE IMMER IM BILD-PRÄMIE:

PRÄMIEN- COUPON

EINSENDEN AN: MZ-LESER-SERVICE - POSTFACH 178 - 8400 REGENSBURG 1

DER PRÄMIEN-EMPFÄNGER: Ich habe für die große Zeitung meiner Heimat den untenstehenden, neuen Abonnenten geworben. Hier meine angekreuzte Wunschprämie:

- Schicken Sie mir die Polaroid-Kamera. Ich wandle meine Prämie in einen Förderschek um, spende DM 50,- und erhalte den symbolischen MZ-Förder-Schirm!

Ich bin Abonnent ihrer Zeitung und werde diese auch künftig lesen. Mich selbst, meinen Ehepartner und Personen die in meinem Haushalt leben, kann ich leider nicht werben.

Name/Vorname: _____ Kd.-Nr.: _____

Straße/Nr.: _____

PLZ/Ort: _____ Telefon: _____

Datum: _____ Unterschrift: **X**

DER NEUE ABONNENT:

Bitte liefern Sie mir ab sofort/ab _____ für die Dauer von mindestens 12 Monaten die große Zeitung meiner Heimat zum derzeit gültigen Abo-Preis von monatlich DM 26,80. Ich und in meinem Haushalt lebende Personen sind in den letzten 6 Monaten nicht Bezieher dieser Zeitung gewesen. (Gültig nur für Voll-Abo!)

Die Bezugsgebühren wollen Sie bitte bargeldlos einziehen
 monatlich 1/4jährlich 1/2jährlich jährlich in Rechnung stellen.

Geldinstitut: _____ Kto.-Nr.: _____ BLZ: _____

Name/Vorname: _____

Straße/Nr.: _____

PLZ/Ort: _____ Telefon: _____

Datum: _____ Unterschrift: **X**

Vertrauensgarantie: Diese Bestellung kann ich innerhalb von einer Woche gegenüber dem MZ-Leser-Service, Postfach 178, 8400 Regensburg 1, schriftlich widerrufen.

Datum: _____ Unterschrift: **X**



Immer im Bild

Die Spirit CL von Polaroid ist kinderleicht zu bedienen. Mühsame Einstellarbeiten sind dank des Fix-Focus-Objektivs überflüssig. Und der eingebaute Elektronenblitz rückt Ihr Motiv auch bei Dunkelheit ins rechte Licht. Sie werden begeistert sein, wie einfach es ist, sofort gestochen scharfe Bilder zu machen. In Sekundenschnelle mit der Spirit 600 CL von Polaroid.

MZ
DIE GROSSE ZEITUNG IHRER HEIMAT

Vereinsführung schaut schon auf morgen

Jahresmitgliederversammlung: Die Zeichen der Zeit sind erkannt

Der enttäuschend schwache Besuch war das einzige Manko, das die diesjährige Jahresmitgliederversammlung aufzuweisen hatte. Ansonsten präsentierte sich die SG Post/Süd als ein Sportverein, der die Zeichen der Zeit erkannt hat. Vorsitzender Stadtrat Herbert Schlegl formulierte es so: "Der Sportverein von morgen wird anders sein, als der von heute. An dieser Umstrukturierung arbeitet die Vorstandschaft sehr intensiv."

Auch ein Jahr nach den Sportwochen zum Jubiläum, bei dem sich der Verein zigtausenden von Gästen präsentieren konnte, stehe die SG Post/Süd gut da. Nicht

nur zufällig sei schon damals ein Motto gewesen: Ein Verein auf dem Weg ins Jahr 2000. Von dieser Einstellung gaben die Berichte von Vorstandschaft und Abteilungen ein deutliches Zeichen. Heute treiben die Mitglieder in nicht weniger als 20 Abteilungen Sport. Im vergangenen Jahr sind Jazztanz, Badminton und seit Mai Judo neu hinzugekommen. Vorsitzenden Schlegl veranlaßte dies zur Forderung an die Stadt, dem weitaus größten Sportverein Regensburgs mehr Hallenkapazitäten für den Sportbetrieb zur Verfügung zu stellen. Nächstes Ziel, so Schlegl, sei es, dem Gesundheitssport in allen seinen Facetten mehr Raum einzuräumen. Nicht zuletzt der Imagewerbung dient die Berufung eines Beirats. In ihm mitzuwirken haben schon einige namhafte Persönlichkeiten der Stadt zugesagt. Schlegl berichtet den Mitgliedern weiter, daß Werbung und Vermarktung des Vereins der MZ-Tochter Radius-Werbung

Vereinsmeisterschaft Eisstockschießen Jeder kann teilnehmen

Eine Vereinsmeisterschaft im Eisstockschießen auf Asphalt richtet die Eisstockabteilung am Samstag, 7. September, um 14.30 Uhr im Sportpark am Kaulbachweg aus. Jede Abteilung kann dazu mehrere Mannschaften (je vier Schützen) melden. Auch Damen- und Mixed-Mannschaften sind möglich. Für die besten gibt es Medaillen und den Wanderpokal der Wirtsleute der Vereinsgaststätte.

Die Meldung der Mannschaften muß bis spätestens 30. Juni bei der Eisstockabteilung vorliegen.

Wir gratulieren herzlich

Zum 50. Geburtstag
Werner Reng, Sigrid Spandl, Heidrun Krömer, Walter Völkl, Hannelore Semmler, Walter Hermann, Helga Pommer, Manfred Hößl, Heinrich Krinner, Walter Hecht, Heidi Kratzer, Reinhold Kamm, Inge Kaiser, Edeltraud Richter, Max Gierstner, Adolf Klinger, Lieselotte Lengsfeld und Franz Sternecker.

Zum 60. Geburtstag
Alois Bach, Anna Adler, Georg Baier, Karl Groß, Franz Wittkowsky, Erna Engl und Erich Hornauer.

Zum 65. Geburtstag
Luise Semmler, Hugo Straßberger, Georg Stadler, Lisa Dillinger, Karl Götz und Heinrich Dietz.

Zum 70. Geburtstag
Max Saradeth, Georg Götz, Adelheid Knorr, Helene Pflügel, Jakob Loipeldinger, Herta Planer,

Therese Grau, Oskar Völkl, Adele Dittrich, Johannes Dittmann, Luise Thevessen und Pauline Ned.

Zum 75. Geburtstag
Emilie Schmitz, Charlotte Stark, Emilie Zehender, Eduard Fellner, Ferdinand Neges und Gerhard Reichwitz.

Zum 80. Geburtstag
Jakob Brandl, Dr. Franz Schenkel, Christoph Brunner, Therese Pretz, Johann Ertl und Theresia Geislinger.

Zum 90. Geburtstag
Franz Nothaft.

Allen Jubilaren wünscht die SG Post/Süd auch weiterhin Gesundheit und Erfolg.



übertragen worden seien. Hier könnten auch alle Mitglieder aktiv werden und so für eine Aufbesserung der Abteilungskassen sorgen.

Zurückblickend auf die Jahresmitgliederversammlung vor einem Jahr, in der der Verkauf der Tennisanlagen am Weinweg vorgeschlagen worden war, erklärte Schlegl, daß es das Ziel der Vorstandschaft sei, alle sportlichen Aktivitäten am Kaulbachweg zu konzentrieren. An eine Veräußerung der Anlagen am Weinweg sei aber frühestens dann zu denken, wenn für die Tennisabteilung im Sportpark Ersatz geschaf-

fen worden sei. Schatzmeister Johannes Förster freute sich, verkünden zu können, daß der Verein trotz bisher vier Millionen Mark Investitionen weiterhin ohne Schuldenbelastung sei. Im zweiten Bauabschnitt sollen für Anbau und Erweiterung des Vereinsheims weitere 1,2 Millionen ausgegeben werden. Als schließlich auch noch Kassenprüfer Wolf Dietrich Weser dem Hauptverein und den Abteilungen eine ordentliche Kassenführung bescheinigte, konnte die Versammlung unter dem Beifall der Anwesenden mit einem Kürze-Rekord beendet werden.

Wenn Termine brennen...

Die Personal-Feuerwehr®



Für Großbaustellen und Betriebe suchen wir dynamische, selbständig arbeitende Facharbeiter, möglichst mit mehrjähriger Berufserfahrung:

San.-, Lüftungs-, Heizungsmonteure, Schlosser, Dreher, Fräser, Elektriker, Drucker, Schweißer, Vorrichter, Spengler, Schreiner, Chemie - Facharbeiter, Staplerfahrer, Helfer und Maler. Wir bieten: beste Bezahlung, Auslöse, gute soziale Leistungen. Mitfahrgelegenheit und schöne Unterkunft.

KASER

Zeitarbeit GmbH ☎ (09 41) 7 10 72
Arbeitnehmerüberlassung
Furtmayrstraße 6, 8400 Regensburg

Über
5 Jahre

Vertrauen
bei
Mitarbeitern
und
Kunden!

Wanderer auf Böhmerwald-Fahrt Ein Blick hinter den ehemaligen Eisernen Vorhang

Bald nach Bekanntgabe der Fahrt ins Chodenland war der Langquaidler Schmidbus ausgebucht. Jeder wollte einmal einen Blick hinter den ehemaligen eisernen Vorhang werfen und außerdem war den meisten das Chodenland (zwischen Furth i.W. und Pilsen) unbekannt.

Pünktlich um 7 Uhr früh starteten 54 Postwanderer und ihre Freunde über Straubing, Rattiszell, Cham, Furth i.W. zum Grenzübergang. Eine knappe halbe Stunde dauerten die Formalitäten und bereits nach einer viertel Stunde kamen wir über Babylon in unserer 1. Etappe Taus (Domazlice) an. Bei einem einstündigen Rundgang wurden die bezaubernden Laubengänge zu beiden Seiten des Stadtplatzes, die Fassaden der Bürgerhäuser aus der Zeit der Gotik, Renaissance und Barock und

der 59 m hohe gotische Stadtturm bewundert.

Nach einer weiteren halben Stunde Fahrt kam bereits unser Mittagsziel Bischofteinitz (Horsovsky Tyn) in Sicht. Im Hotel "Delnický Dum" wurde eine chodische Spezialität, Kraut, zweierlei Schweinefleisch, Würstl, Kartoffel- und Hefeteigschnitten serviert. Das süffige Bier sorgte für eine gelockerte Stimmung. Die anschließende Führung durch das Renaissance-Schloß wurde dankbar angenommen und ganz besonders das Interieur, Möbel, Gemälde, Lüster, Porzellanerzeugnisse und Teppiche bestaunt.

Unsere 3. Station Klattau (Klatovy) wurde angesteuert, eine Stadt aus dem 13. Jahrhundert mit ca. 20 000 Einwohnern. Bei der Stadtführung konnten wir das Renaissance-Rathaus, den Schwarzen Turm, das Wahrzeichen der Stadt, den Weißen Turm und die gotischen Befestigungsanlagen in Augenschein nehmen. Leider waren die Katakomben der Jesuiten-Kirche, in denen mumifizierte Mönche ruhen, nicht geöffnet, ebenso die barocke Apotheke am Hauptplatz. Sehenswert war noch das Wunderbild der Madonna in der Dekanatskirche. Bekannt ist Klattau durch die berühmte Tradition der Nelkenzucht.

Aber nach all dem Interessanten mußte an den Rückweg gedacht werden. Nach fast einer Stunde Fahrt tauchte Böhmisches Eisenstein (Zelezna Ruda) mit der zwiebeltürmigen, eigenartigen Kirche auf. Eine reichliche Abendmahlzeit wartete auf uns und gestärkt konnten wir den Heimweg über Bayrisch-Eisenstein, Zwiesel, Regen, die Rusel und Deggendorf nach Regensburg antreten.

Schwimmen - aber richtig

Sobald die Freibad-saison eröffnet wird, ist Schwimmen wieder eine der Sportarten, um sich fit zu halten oder der Gesundheit auf die Sprünge zu helfen. Der Gesundheitsdienst der Deutschen Angestellten-Krankenkasse (DAK) berichtet: Nur ins Wasser zu springen macht allerdings noch nicht fit, dazu braucht's schon mehr Abwechslung - auch im Schwimmstil. Brustschwimmen mit stolz gerecktem Schwanenhals empfiehlt sich da kaum. Dabei wird nämlich das Rückgrat höchst einseitig belastet. Gesundheitsförderlich, besonders beim Halswirbelsäulen-Syndrom, ist hingegen die Rückenlage mit Wechsel-(Kraul-)beinschlag. Das schont Wirbelsäule und Kniegelenke.

Lauftreff

Ein Breitensportangebot der Leichtathletikabteilung

Von der körperlichen Veranlagung her ist der Mensch zum Gehen und Laufen geboren. Als Jäger und Sammler war er in der Steinzeit auf Beweglichkeit und Schnelligkeit angewiesen. Mittlerweile wird uns die körperliche Betätigung durch das Auto, durch Maschinen, durch Automation abgenommen. Der menschliche Organismus kann sich allerdings nicht so rasch an den "Müssiggang" anpassen. Das führt natürlich zu Komplikationen.

Viele "Zivilisationskrankheiten" werden direkt oder indirekt vom Bewegungsmangel beeinflusst. So ist nachgewiesen, daß Bewegungsmangel, gepaart mit Übergewicht und Bluthochdruck, die Gefahr eines Herzinfarktes verzehnfacht.

Um dem entgegenzuwirken, setzen wir auf Ausdauertraining. Laufen und andere Ausdauersportarten bewirken im menschlichen Körper eine bessere Durchblutung eine Kräftigung des Herzmuskels eine Erhöhung der Leistungsfähigkeit des Herzens einen niedrigen Puls eine bessere Versorgung des gesamten Körpers mit Sauerstoff einen guten Stoffwechsel und eine Normalisierung des Gewichts.

**Wir bieten an:
LAUFTREFF
jeden Dienstag, 18.30 Uhr,
Treffpunkt: Kassenhäuschen, Sportpark am Kaulbachweg**

Von hier können Sie regelmäßig im langsamen Tempo und unter fachlicher Betreuung laufen, mit der ganzen Familie. Teilnehmen kann jeder. Im Zweifel vorher zum Arzt gehen. Notwendig: Gute Laufschuhe (Beratung



ist möglich); bei kühlem Wetter warm anziehen.

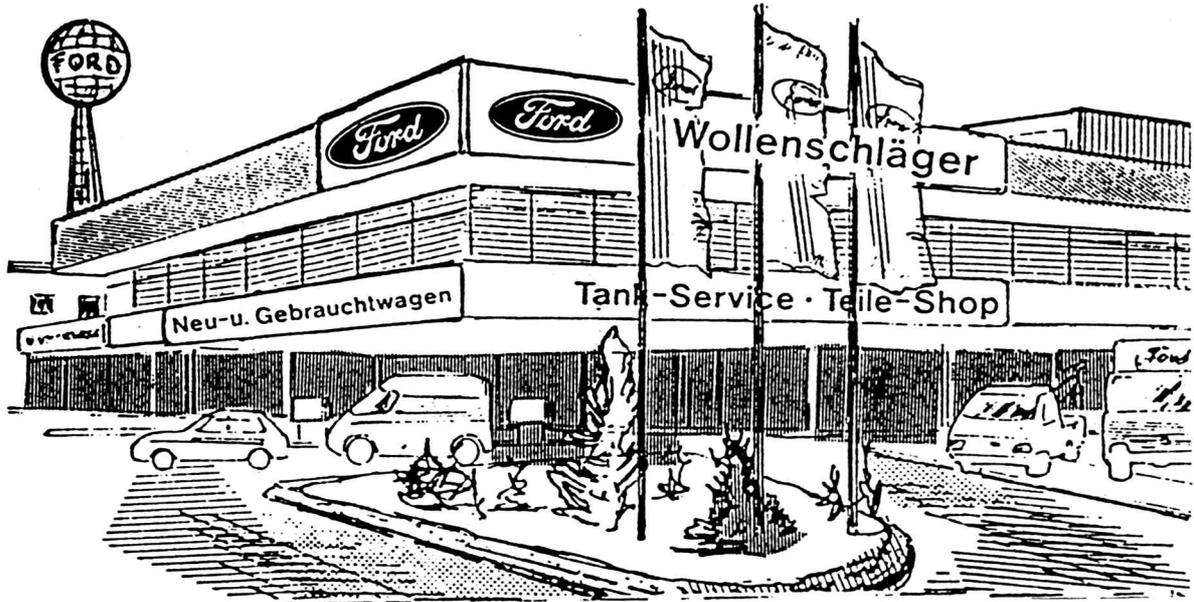
Wichtig: Regelmäßig laufen; sich der Gruppe anschließen, in der man sich ohne Atemnot noch unterhalten kann.

Gruppe I: Laufpensum 3 - 5 km mit Gehpausen in 30 - 45 Minuten. Für Untrainierte und Anfänger. Jede, jeder kann mitmachen.

Gruppe II: Laufpensum 5 - 8 km mit Gehpausen in 60 Minuten. Für Gesunde und weniger Trainierte sowie als Ausgleichssport.

Gruppe III: Laufpensum 8 - 10 km ohne Gehpausen in 60 Minuten. Für gut trainierte Läufer.

Ford



Ein Zentrum für Autofahrer im Zentrum der Stadt

- **Drei Etagen mit Neu- und Gebrauchtwagen** – ständig 300 Fahrzeuge zur Auswahl
- **Besichtigung jederzeit** – auch Samstag und Sonntag
- **Zentral-Ersatzteillager** mit über 20 000 Einzelpositionen
- **SB-Großtankstellen**
- **ADAC-Abschlepp- und Nothilfe** Rund um die Uhr, Tel. (09 41) 70 13 13
- **Dienstbereit von 8.00 bis 18.00 Uhr** durchgehend Montag bis Freitag
- **Versicherungs-Büro im Haus** eigene Schadensabteilung mit Sofortregulierung
- **Wollenschläger's Autoladen** Das Fachgeschäft für Autotechnik und Zubehör im Donau-Einkaufszentrum

**Wir bieten mehr als nur Automobile
Unsere Leistung – Ihr Vorteil**

REGENSBURG
(09 41) 7 50 61

SCHWANDORF
(0 94 31) 5 16 38

NEUSTADT/DO.
(0 94 45) 3 00

KELHEIM/NDB.
(0 94 41) 78 51

Auto-Zentrum *Wollenschläger*

TRAININGSZEITEN JUDO

BAMBINI (Kinder 4-6 J.)	Mittwoch	16.00 - 17.00	Vereinshalle
ANFÄNGER I	Dienstag	16.30 - 17.30	Vereinshalle
	Donnerstag	16.30 - 17.30	Vereinshalle
ANFÄNGER II	Montag	15.30 - 16.30	Kreuz-Schule
	Donnerstag	16.30 - 17.30	Kreuz-Schule
JUGEND C / B	Dienstag	15.30 - 16.30	Vereinshalle
	Donnerstag	15.30 - 16.30	Vereinshalle
SENIOREN / U-21	Montag	16.30 - 18.00	Individ. Train.
JUGEND A	Dienstag	18.00 - 20.00	Stützp.Train.
	Mittwoch	17.00 - 19.00	Kraft-Training
	Donnerstag	17.30 - 19.00	Technik
		jeweils	Kreuz-Schule
NIN-JITSO	Samstag	18.30 - 20.00	Vereinshalle
	Sonntag	16.00 - 18.30	Vereinshalle

Uralte Kampfkunst

Ninjutsu ist eine uralte Kampfkunst, die sich vor mehreren Jahrhunderten im feudalen Japan entwickelt hat. Die früheste Erwähnung des Ninjutsu findet in Legenden aus der Zeit des japanischen Kaisers Jinmu statt, der vor etwa dreizehn Jahrhunderten herrschte.

Was uns heute über das Ninjutsu bekannt ist läßt sich bis zirka acht Jahrhunderte direkt zurückverfolgen. Zu jener Zeit erfolgte die Gründung der heute als älteste erhaltene *Ryu* (das bedeutet Schule oder Richtung) durch *Daisuke Togakure*: das *Togakure Ryu* Ninjutsu. Das Wissen und die Fertigkeiten aus jener Zeit wurden im Verborgenen weitergegeben, so daß schließlich heute als einzige Autorität auf diesem Gebiet der jetzige Großmeister *Dr. Masaaki Hatsumi* neben knapp einem Dutzend weiterer *Ryu* den Titel des 34. *Soke* (d. h. Oberhaupt) des *Togakure Ryu* inne hat. Seiner Person ist es auch zu verdanken, daß das Ninjutsu nun aus dem Verborgenen auftaucht und Verbreitung findet. Mittlerweile gibt es auch in unserem Land eine Organisation, die im Sinne des Großmeisters Ninjutsu betreibt - das *Bujinkan Dojo Deutschland* - und unter dessen Anleitung vielerorts Gruppen bestehen, die Ninjutsu trainieren.

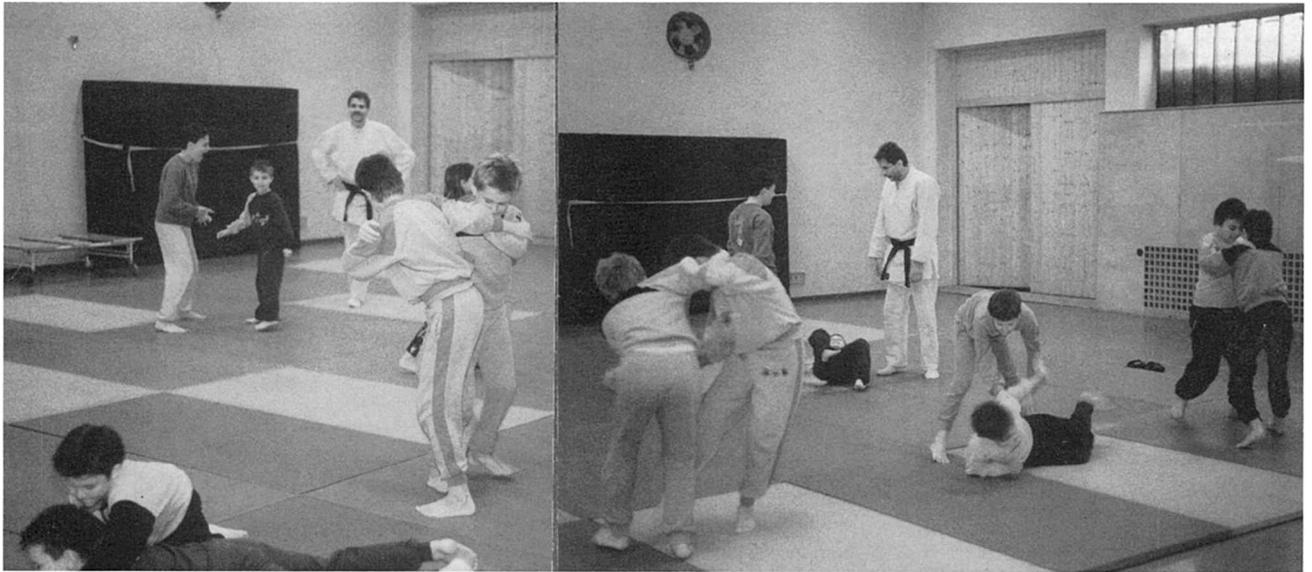
Zuviel Sonne schadet

Längere Sonnenbestrahlung kann schnell der Gesundheitsschaden. In unseren Breitengraden sind im Sommer meist eine halbe Stunde, am Mittelmeer 20 Minuten täglich genug. Sonst drohen nicht nur Sonnenbrand oder Blasen, sondern auch vorzeitiges Altern der Haut bis hin zum Hautkrebs. Der Gesundheitsdienst der Deutschen Angestellten-Krankenkasse (DAK) weist darauf hin, daß auch Sonnenschutzmittel keineswegs ein Freibrief für ausgedehnte Sonnenbäder sind. Mehr als 50 pro Jahr können schon des Guten zuviel sein.

Die Haut bräunt übrigens auch im Schatten durch die ultraviolette Streustrahlung. Vorsicht bei Kosmetika und Medikamenten: Manche können beim Sonnenbaden Allergien auslösen. Im Solarium vorzubräunen, ist nach Meinung vieler Ärzte wenig sinnvoll.



Weltmeister im SG-Sportpark: Die Hallenweltmeister 1991 von Sevilla über 4 x 400 Meter, Rico Lieder (rechts) und Thomas Schönlebe (mitte) waren die prominentesten Teilnehmer an der Bahneröffnung, die von der LG Regensburg ausgerichtet wurde. Post/Süd - Vorsitzender Herbert Schlegl ließ es sich nicht nehmen, als Gastgeber die Weltmeister persönlich zu begrüßen. Zur Erinnerung an ihren Regensburg-Start, der von der Sparkasse gesponsert wurde, überreichte der Vorsitzende beiden einen Vereinswimpel. Als Erinnerung werden die Läufer aber auch mit nach Hause nehmen, daß im Sportpark der SG Post/Süd eine hervorragende und vor allem auch schnelle Laufbahn besteht.



Hoch her geht es beim Training der Judo-Anfänger in der Vereinshalle. Die neue Abteilung der SG Post/Süd, übrigens die zwanzigste, erfreut sich großen Zulaufs. Für die Vorstandschaft ist dieser Erfolg zugleich Auftrag, das Sportangebot auch künftig zu erweitern, wenn genügend Interesse vorhanden ist.

Judo-Ferienkurs

Judo und Selbstverteidigung sowie Freizeitspiele drinnen und draußen bietet die Judo-Abteilung während der Sommerferien vom 29. Juli bis 16. August jeweils von 9 bis 13 Uhr. Ort des Geschehens: Vereinshalle und Gelände des Sportparks am Kaulbachweg. Anmeldung ist bis eine Woche

vor Kursbeginn möglich. Die Gebühren betragen 35 Mark. Am letzten Kurstag erhalten die Teilnehmer nach der Abschlußprüfung ein Urkunde.

Die Aktion findet in enger Zusammenarbeit mit dem BLSV und dem Deutschen Sportbund im Projekt "Sport mit Aussiedlern" statt. Nähere Informationen und Anmeldungen in der Geschäftsstelle der SG Post/Süd und bei Trainer Kurzetkowski, Telefon 70 16 84.

Wir machen den Weg frei

**Ihr Spielraum
für mehr
Lebensqualität.**

Besser leben heißt auch, spontane Wünsche und Ideen zu verwirklichen. Dafür haben Sie bei uns Kredit. Wir beraten Sie vernünftig und entscheiden schnell. Damit Sie schon bald Ihr Leben genießen, wie Sie es sich wünschen.



Volksbank Regensburg eG

Neue Tänze zu fetziger Musik

Jazz-Dancers mit neuem Trainingsprogramm

Von einem Fortbildungslehrgang in München brachte Übungsleiterin Brigitte Dzaack wieder neue Impulse und die neuen Trends mit. Seit Ostern gibt es deshalb ein komplett verändertes Trainingsprogramm und neue Tänze werden zu fetziger Musik einstudiert.

Diese sollen im Rahmen der Sportwochen bei Auftritten in der Innenstadt und im DEZ vorgestellt werden. Neben der Fortgeschrittenengruppe wird auch die 2. Gruppe dabei sein. Seit der Teilung der Anfänger (wie berichtet) zeigen sich große Fortschritte und eine deutlich erkennbare Verbesserung durch ein nun leistungsgerechtes Training.



Die Happy Dancers in action - während des Fortgeschrittenen-Trainings...



...music & fun bei der 2. Gruppe



Zuviel Fett macht krank

Wer möchte schon gerne krank werden? Aber viele Jugendliche schaffen durch zu fettes Essen die Voraussetzungen für spätere Krankheit. Ohne daß sie's wissen, verzeh-

ren sie zuviel Fett; mehr als 80 Gramm pro Tag sollten nicht überschritten werden. Die Menge ist schnell überschritten: Stecken doch in Käse und Wurst, Eiern und Fleisch oft reichlich "verborgene" Fettmengen. Die überschüssigen Kalorien bilden dann Fettpölsterchen, die eben nicht nur unschön sind,

sondern auf Dauer Krankheiten begünstigen. Wie die Ernährung nicht zum "Selbstmord mit Messer und Gabel" wird, stattdessen das Wohlbefinden steigert und auch noch gut schmeckt, zeigt die Deutsche Angestellten-Krankenkasse (DAK) in ihrer Broschüre "Essen & Trinken mit Verstand".



HOTEL GASTSTÄTTE



Wiendl

Universitätsstraße 9 · 8400 Regensburg
Telefon 0941/904 16 und 963 22

- Ihr Hotel in Uninähe
- Ihr Gasthof für Feierlichkeiten aller Art
- Warme Küche bis 22.00 Uhr
- Schöner schattiger Garten

WIE WEIHNACHTEN UND OSTERN ZUSAMMEN . . .



Unser Küchenstudio:

BOSCH-Hausgeräte:

- Kühlen
- Waschen
- Spülen
- Mikrowelle
- Gefrieren
- Trocknen
- Herde
- Kleingeräte



Unser Kfz-Reparatur- und Service-Center:

- Elektronik
- Elektrik
- Mechanik



Unser Verkaufsraum:

- Bosch-Kfz-Ausrüstung
- Blaupunkt Autoradio/Antennen
- Haus-Alarm-Anlagen
- Fernsehüberwachungsanlagen
- Garagentorantriebe
- Stromerzeuger/Ladeger./Leuchten
- Bosch-Funktechnik
- Autotelefone
- Werkstattausrüstung
- Elektrowerkzeuge

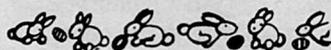


BOSCH
VERTRAGS-
GROSSHÄNDLER



BOSCH
DIENST

Küblbeck
Guerickestr. 35
8400 Regensburg



. . . UND DAS 365 TAGE IM JAHR. — AUSSER SONNTAGS. ABER DA - DENKEN WIR AN SIE.

KÜBLBECK MEHR ALS EIN WORT. — EIN VERSPRECHEN.

Kegler weiterhin in der Misere

Nur die Damen zeigten sich souverän

Sehr hart traf es diese Saison die Kegelabteilung. Während die 1. Mannschaft auch in der Landesliga den freien Fall nicht stoppen konnte, rutschten die 3. (Kreisklasse A1) und 5. Mannschaft (B2) jeweils eine Etage tiefer. Lediglich die 2. Mannschaft konnte zum Abschluß in der Bezirksliga B-Süd die Regensburger Turnerschaft und die Mannschaft der Befreiungshalle III. Kelheim hinter sich lassen und als Tabellenzehnter das rettende Ufer erreichen. Der 4. Mannschaft wurde noch einmal ein Rettungsring zugeworfen. Als Elfter der Kreisklasse B-1 kann sie gegen die Vorletzten der anderen drei B-Klassen noch den Kopf aus der Schlinge ziehen.

Die Rettungsaktion, die 1. Mannschaft für die Rückrunde auf zwei Positionen umzubesetzen, mißlang leider, auch wenn ein paar Erfolge mehr gefeiert werden konnten. Zwar kam unser Team noch auf acht Punkte, doch die Konkurrenten ließen sich nicht mehr einfangen. Kapitän Dietmar Hueber konnte sich wohl nur über eine komplett anwesende Mannschaft bei Spielschluß und darüber hinaus freuen, denn trotz noch so großer Taten von ihm und seinem Bruder Ralph ließen sich die unglücklichen Niederlagen in Eibach um 29 und zu Hause gegen Neustadt um drei Holz nicht verhindern. In einer solch verhexten Saison reichte folgerichtig auch eine Saisonbestleistung von 5222 Holz gegen Michelau im letzten Heimspiel nicht zum Erfolg. Gernot Wenzel konnte in der Rückrunde nur auf heimischem Terrain an seine Leistungen in der 3. Mannschaft anschließen, während er auswärts doch noch seiner Unerfahrenheit Tribut zollen mußte. Ebenfalls eine starke

Differenz zwischen Heim- und Auswärtsleistungen beklagte Johannes Zellner. Fritz Michl mußte erfahren, daß ein Stammplatz etwas anderes ist als eine einmalige Aushilfe. Lediglich Klaus Sommerer konnte seine Leistungen noch konstant gestalten.

Die 2. Mannschaft erreichte mit einer starken Rückrunde noch den kaum erhofften Klassenerhalt.

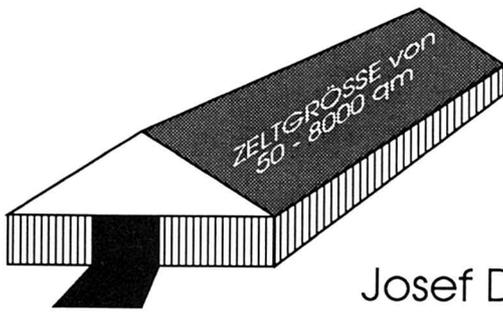
Der 3. Mannschaft gelang trotz der Verstärkung durch Franz Janka nur noch ein einziger Sieg, was ihr in der Abschlusstabelle die rote Laterne einbrachte.

Für die 4. Mannschaft gab es auch mit Kurt Novotny nicht viel zu erben, da Altmeister Max Hueber und auch Hans Janka eine Krise durchlebten. Dem jugendlichen Senkrechtstarter der vergangenen Saison, Mario Michl, fehlte wohl sein Vater in der Mannschaft, nachdem er in der Vorrunde noch überzeugendere Leistungen zeigte. So blieb nur Platz 11.

Überraschend nicht Schneider wurde die 5. Mannschaft. Verstärkt durch Joachim Wahnschaffe aus der 3. und Josef Michl aus der 4. Mannschaft konnte der SKK Siemens bezwungen werden, der nun als Elfter der Kreisklasse B-2 der schwerste der drei Konkurrenten der Vierten im Kampf um den Klassenerhalt sein dürfte.

Die 1. Damen-Mannschaft hatte sich zu Saisonbeginn vorgenommen, nicht wieder bis zuletzt um den Klassenerhalt zittern zu müssen. Mit Platz 5 in der Bezirksliga A/Süd hat sie diese Aufgabe auch souverän erfüllt. Zeitweise war sogar die Meisterschaft möglich, doch gegen Saisonende ging der Truppe etwas die Luft aus, so daß man in der "Landkreismeisterschaft" zwischen KF Pfatter und TSV Wörth nicht mehr mithalten konnte.

Das 2. weibliche Team schloß auf dem guten 9. Platz in der Kreisklasse B vor der punktgleichen Mannschaft des SWC 1946 III. (24 : 28) ab, die sowohl zu Hause als auch auf deren Bahnen besiegt wurde.

Josef Dengler
Festwirt und Zeltverleih
Party-Zelte

HOLZERSTRASSE 5 - 8400 REGENSBURG
TELEFON 0941/70 06 73 - AUTOTELEFON 0161/2 91 25 46

**Zinn
Pokale
Bierkrüge
Schützenbedarf**

ständig
Sonderangebote

AUER

8400 Regensburg
Nelkenweg 3 · Telefon (09 41) 7 21 69

Montag - Freitag 9.00 - 18.00 Uhr, Samstag 9.00 - 13.00 Uhr
 Parkplätze vorhanden

Gravur in eigener Werkstätte



Reinhold Winkler ist neuer Fußballboß

Endspiel im DFB - Pokal auf Bezirksebene

In der Jahresmitgliederversammlung wurde der bisherige techn. Leiter und Betreuer der 1. Mannschaft, Reinhold Winkler, zum neuen Abteilungsleiter gewählt. Seine Stellvertreter sind Ludwig Riepl und Hans Thaller. Er wurde damit Nachfolger von Rainer Kilian, der zwei Jahre dieses Amt ausübte. Kilian stellte sich nicht mehr zur Wahl, da ihm die Doppelbelastung, Abteilungs- und Jugendleiter in Personalunion, in so einer großen Abteilung verständlicherweise zuviel wurde und er sich nunmehr voll auf die Jugendarbeit konzentrieren will.

Auch das Trainerkarusell dreht sich wieder. Nach dem spektakulären Trainerwechsel Schmidt / Schuderer während der Saison, gibt es nun auch am Saisonende einen weiteren Wechsel. Nachfolger von Sepp Schuderer wird mit Karl-Heinz Stieglmeier wieder ein ehrgeiziger junger Trainer, der zuletzt die Mannschaft des Bezirksoberligisten Regensburger Turnerschaft trainierte und auch schon während seiner aktiven Zeit das Trikot des damaligen Post-SV getragen hatte.

Drei Spieltage vor Saisonende belegt die 1. Mannschaft mit 34 : 20 Punkten und 40 : 22 Toren einen guten 5. Tabellenplatz, den man vor der Saison als optimal angesehen hätte, wenn während der Saison der Erfolgshorizont aufgrund der sehr guten Leistungen nicht immer höher angesetzt wurde. Fast bis zum Schluß schadlos hielt man sich im DFB - Pokal auf Oberpfalzebene, wo man im Viertelfinale den Bayernligisten FC Amberg nach überzeugender Leistung mit 2 : 0 und im Halbfinale trotz überlegen geführten Spiels den A-Klassisten FC Tegernheim knapp mit 1 : 0 besiegen konnte. Gegner im Endspiel am 17. Mai im Schwandorfer Sepp-Simon-Stadion war mit der SpVgg Weiden ein Spitzenteam der Bayernliga, gegen das unser Team ohne die geringste Chance auf einen Sieg mit 4:2 verlor.

Nicht zu beneiden ist der Trainer der 2. Mannschaft Manfred Obermüller. Praktisch jedes Wochenen-

de hatte er Mühe, eine komplette Mannschaft auf das Spielfeld zu schicken. Ohne Spieler aus dem Seniorenbereich hätte die Mannschaft längst aus Spielermangel vom laufenden Spielbetrieb zurückgezogen werden müssen. Hier müssen die Weichen frühzeitig gestellt und eine akzeptable Lösung für die neue Saison gefunden werden. Derzeit steht man mit 23:23 Punkten und 36:30 Toren auf einem unter diesen Umständen guten 7. Tabellenplatz in der B-Klasse Gr. 3 und hat weder mit Auf- noch mit Abstieg etwas zu tun.

Die weiterhin mit personellen Sorgen geplagte Damenmannschaft belegt kurz vor dem Saisonende mit 9 : 21 Punkten und 23 : 43 Toren den 7. Tabellenplatz und dürfte mit dem Abstieg nichts mehr zu tun haben. Wie es derzeit aussieht, wird es jedoch aus verschiedensten Gründen in der nächsten Saison keine Fußball-Damenmannschaft der SG Post/Süd mehr geben.

Auf Meisterschaftskurs steuern dagegen die Senioren A (Alte Herren) in der Kreisliga Gr. 2. Vier Tage vor Saisonende sind sie mit fünf Punkten Abstand bei 25:3 Punkten und 58:15 Toren klarer Tabellenführer und stehen damit praktisch schon im Endspiel um den Kreismeistertitel. Auch die Senioren B (Alte Liga) starteten überzeugend in die neue Saison 1991, die von April bis Oktober dauert. Mit 7:1 Punkten und 13:5 Toren nehmen sie derzeit einen Spitzenplatz ein und haben sich die Meisterschaft zum Ziel gesetzt.



Mit einer neuen Trikot-Garnitur hat die Trattoria da Fernando die A-Jugend-Fußballer ausgestattet. Die Spende überreichte Fernando (2. von links) im Beisein von Trainer Richard Flöter, Spielführer Thomas Huber, Jugendleiter Rainer Kilian und Betreuer Xaver Weinzierl (von links).



**FÜR DIE GANZE
FAMILIE**

... immer im Trend

**Gleich
in
Ihrer
Nähe . . .**



Samstag auch von 10.00 – 23.00 Uhr geöffnet!



SPECTRAL

V · I · D · E · O

ÖFFNUNGSZEITEN:
Montag – Samstag

10.00 – 23.00

Unterislinger Weg 41
Regensburg, ☎ 7 43 44

Wolfgang Benisch Vereinsmeister

Die am 6. Mai ausge- tragene Vereinsmei- sterschaft der Tischtennis- abteilung brachte folgende Ergebnisse: Der Spitzen- spieler der 1. Herrenmann- schaft Wolfgang Benisch setzte sich vor dem überra- schend stark spielenden Günther Merk sowie Heinz Breiter und Jürgen Scholze durch. Herzlichen Glück- wunsch zum 1. Vereins- meistertitel in der 1. Saison bei der SG Post/Süd.

Zum Abschluß der Saison 1990/91 belegte die 1. Herrenmannschaft einen hervorragenden 3. Tabel- lenplatz in der 3. Bezirksliga Süd. Die 2. Herrenmann- schaft sicherte sich den 5. Platz in der 2. Kreisliga Gruppe B, obwohl nahezu die gesamte Rückrunde mit drei Ersatzspielern bestrit- ten werden mußte. Diese entpuppten sich jedoch durchwegs als Verstärkung. Die 3. Herrenmannschaft erreichte nach langem Kampf gegen den Abstieg einen rettenden 8. Platz und sicherte sich damit den Ver- bleib in der 2. Kreisliga Gruppe A. Die 1. Jugendmannschaft belegte in der 2. Kreisliga Jungen B einen guten 3. Platz. Bei den diesjährigen Oberpfäl- zer Versehrtenmeister- schaften gewann Johann Hahn in seiner Kategorie zum 7. Mal (!) in Folge den Titel. In der allgemeinen Klasse gab es mit Jürgen Scholze und Herbert Epner einen Doppelerfolg unse- rer Abteilung. Das von der DJK SB Regensburg ver- anstaltete Hans-Starzinger- Turnier zählt wohl zu den am stärksten besetzten Turnieren im Raum Regensburg. Um so größer ist der Erfolg von Günther Merk zu bewerten, der bei den Herren C sowohl im Einzel wie auch im Doppel den 2. Platz belegte.

Gruppenliga in Sicht ?

Ergebnisse und Termine der Tennisabteilung

Respektabel behauptet sich die 1. Tennis-Herren- mannschaft in der Bezirksliga. Die Mannen um Spielertrainer Thomas Moßhamer stehen nach vier Spieltagen an der Tabellenspitze, und zwar punktgleich mit TC Tirschen- reuth, Rot-Blau 2 und Rot- Weiß Cham 2. Nach der an- fänglichen Niederlage gegen den Favoriten Tirschenreuth (3 : 6), der an 1 - 3 so stark auftrumpfte, daß unsere Spie- ler keine Gewinnchance hat- ten, kam unsere Mannschaft so richtig in Schwung.

Der TC Hirschau wur- de mit 6 : 3, Neunkirchen und TC Amberg am Schanzl je- weils souverän mit 8 : 1 be- siegt. Seit dem 9. Mai (Redaktionsschluß) haben wir berechnete Aussichten auf den Meistertitel: Tirschen- reuth hat in Cham verloren, wir sind Tabellenführer und können es aus eigener Kraft schaffen. Natürlich wird es schwer werden. Rot-Weiß Cham 2 und Rot-Blau 2 müs- sen erst besiegt werden. Die Mannschaft spielt ein begei- sterndes und sehenswertes Tennis. Gönnen Sie sich das Vergnügen des Zuschauens!

Aber nicht nur die erste Mannschaft ist erfolgreich. Unsere 2. Mannschaft hat in der Bezirksklasse 2 in zwei Spielen gegen Freystadt und den VfB Regensburg jeweils mit 7 : 2 gewonnen.

Besonders erfreulich und anerkennenswert sind auch die Leistungen der Seniorinnen. Sie sind Tabel- lenführer in der Bezirksliga und befinden sich auf Meister- schaftskurs: 3 Spiele, 3 Sie- ge: gegen Siemens Amberg 6:3, Neunkirchen 7:2 und Postkeller Weiden 7:2.

Auch das 3:3 der Kna- ben gegen Rot-Blau 3 kann sich sehen lassen. Allen Mannschaften herzlichen Glückwunsch!

Die Vereinsmeister- schaft findet vom 26. bis 28. Juli statt, die Jugend- vereinsmeisterschaften am 14. September.

Bitte für das Juxturnier am 31. August Termin frei- halten. Großes Kuchenbuffet (Kuchenspenden werden ger- ne entgegengenommen), Bier vom Faß und Bratwürstl vom Rost. Kuchenspenden bitte unter Telefon 70 33 22 anmelden.

Der Jugendausflug führt in den Sommerferien nach Geiselwind. Meldung

bei Fredl Mayer Telefonnum- mer (85 36 1) oder Eintra- gung in die Liste am schwar- zen Brett. Fahrt nach Falkenstein zu den Burghof- spielen (Tartüff v. Moliere) am Freitag, den 2. August. Radlausflug am 7. Juli um 10.00 Uhr; Treffpunkt DEZ - Tankstelle. Listen hängen je- weils an den Tafeln der Tennisanlagen!

Einem Idol begegnet



Einem Idol seiner Jugendzeit konnte Vorsitzender Herbert Schlegl im Sportpark am Kaulbachweg die Hand schütteln: Martin Lauer. Der Leichtathlet hatte in den 50er und 60er Jahren für Schlagzeilen gesorgt, unter anderem mit seinem 13,2-Sekunden-Weltrekord über 110 Meter Hürden 1959 in Zürich und als Schluß- läufer der deutschen 4 x 100-Meter-Staffel, die bei den olympischen Spielen in Rom 1960 die Goldmedaille holte. Nach Regensburg war Martin Lauer gekommen, um seinen Sohn bei der Bahneröffnung im Stadion der SG Post/Süd zu beobachten, der mit einer exzellenten Zeit aufhorchen ließ.

Empfang für den Weltmeister

SG Post/Süd ehrt Ralph Hueber

Bei einem Empfang im Sportpark am Kaulbachweg ehrte die Sportgemeinschaft Post/Süd ihren Kegel-Weltmeister Ralph Hueber. Präsident Dieter Sander beglückwünschte im Kreis der Vorstandschaft und Mitgliedern der Kegelabteilung den erfolgreichen Sportler, der bei den Juniorenweltmeisterschaften im oberösterreichischen Linz in der Kombination den Titel sowie zweimal den Vize-



Januar 1968 an. Mit zehn Jahren begann er bei der damaligen TSG Süd mit dem Kegelsport. Bereits in der A- und B-Jugend wurde er mehrfacher deutscher Meister im Einzel und in der Mannschaft. Ende Februar

qualifizierte sich Ralph Hueber unter den 20 besten deutschen Juniorenkeglern für die Nationalmannschaft als einziger Teilnehmer aus Bayern für die Weltmeisterschaften vom 2. bis 8. Juni. Präsident Sander erinnerte

beim Empfang daran, daß auch der Verein einen beachtlichen Beitrag zum erfolgreichen Abschneiden Huebers geleistet habe: 1986 wurde eine neue Kegelbahn mit einem Kostenaufwand von rund 170 000 Mark gebaut, die dem Sportler hervorragende Trainingsbedingungen bot. Einen entscheidenden Anteil am Erfolg habe aber auch Vater Max Hueber, der als Abteilungsleiter Kegeln fungiert. Präsident Sander sprach zum Abschluß die Hoffnung aus, daß der Erfolg von Ralph Hueber dazu beitrage, daß es mit der Kegelabteilung der SG Post/Süd wieder aufwärts gehe.

Sicherheit als Privatpatient

Interessant für alle Angestellten, die 1991 im Monatsschnitt mehr als 4875 Mark brutto verdienen. Mit entscheidenden Leistungsvorteilen: Freie Wahl der behandelnden und operierenden Ärzte. Ein- oder Zweibettzimmer im Krankenhaus mit individuellem Service. Und besonders erfreulich: Vielleicht kostet Sie das alles weniger, als Sie jetzt in der „Gesetzlichen“ bezahlen.

Fragen Sie mich einfach.

Bezirksdirektor der
Vereinten Krankenversicherung AG

Karl-Heinz Jäger
Maierhoferstraße 1
8400 Regensburg
Tel. (09 41) 5 02 03 18

Mit Sicherheit gut beraten®



Vereinte
Versicherungen

Gut aus den Startblöcken kamen die Schüler beim Startschuß in die Saison 1991. So belegten sie beim 1. Schülerabendsportfest in Obertraubling bei widrigen Wetterbedingungen teils sehr gute Plätze. Zu absolvieren waren: 50 m-Lauf bzw. 75 m-Lauf, Weitsprung, Hochsprung, Ballwurf bzw. Kugelstoßen, 800 m-Lauf bzw. 1000 m-Lauf.

Mit dabei waren: Halbauer Stefan, Pompe Cornelius, Schaffarczik Nicolai, Heilmeier Stefan, Graf Michael, Laudi Falk, Hoffmann Wolf, Graf Uli, Schön Henning, Kamm Andreas, Lärm Marco, Heilmeier Michael, Hoffmann Simon, Weinierl Nicolas, Baisl Richard, Kodewitz Andreas, Maier Stefan, Denninger Daniela, Stiewing Daniele, Kamm Maria, Elsing Vanessa, Melnik Viktoria, Williger Bettina, Dietrich Daniela.

Allen Teilnehmerneinen herzlichen Glückwunsch.

Werbewirksame Schlagzeilen brachte das Rolf-Watter-Sportfest für die Leichtathletik, das auf unserem Gelände ausgetragen wurde. Dieses hochklassige Meeting der besten Leichtathleten Bayerns nutzten wir und sorgten für die

Lauter positive Schlagzeilen von der Leichtathletikabteilung



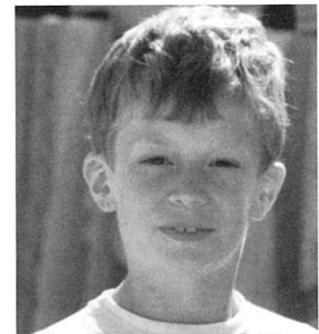
Hier einige "ihrer" Sprößlinge von links nach rechts: Kohler Georg, Weinzierl Nicolas, Bäuml Andreas und Matthias, Weichsgartner Adrian, Kasüske Stefan, Grinöw Patrick, Heinkel Petra, Ludwig Mathias, Bauer Sebastian, Ivonne, Peter Robert, Keil Stefanie, Scherr Sebastian, Egretsberger Heidrun, Dietrich Daniela, Bauer Sonja, Artinger Verena, Hauchschild Marianne, Melnik Viktoria, Artinger Julia, Himmlier Anna.

Kaffeepause der Besucher. Unsere Abteilung gestaltete ein Kuchenbuffett auf das nur die "Besten" aus Muttis Küche kamen. Ein herzliches Dankeschön an alle fleißigen Bäckerinnen! Einen herzlichen Dank auch an Wirt Heinz Hauser und seine fleißigen

Küchendamen für die zukommende Zusammenarbeit. Es kam ein schönes Sümmchen zusammen, das für den Kauf eines Cassettengerätes mitverwendet wird, um das Hallentraining etwas attraktiver gestalten zu können.



Maria Ludwig, ein Gewinn für unsere Abteilung, leitet schon seit Januar mit viel Engagement die Schülergruppe 6 bis 8 Jahre. Jetzt hat sie auch die Prüfung für den Übungsleiterschein erfolgreich bestanden. Spielerisch führt sie die Kinder an die Leichtathletik heran.



Einen schönen Erfolg konnte Michael Graf bei den Crosslaufmeisterschaften der Regensburger Schulen verbuchen. Erkam als Sieger des Jahrganges 1980 ins Ziel und darf sich Crossmeister 1991 nennen. Auch hier zeigt sich, daß sich die Mühe des Trainings lohnt.



SCHILLINGER

STAHL- UND METALLBAU

Eignungsnachweis nach DIN 18800

Fenster, Türen und Tore in Stahl- und Leichtmetall · Rolllöre
Stahlkonstruktionen · Geländer und Gitter · Bauschlosserei

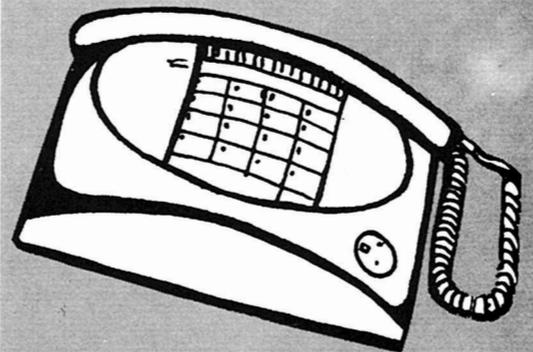
8400 REGENSBURG

Ditthornstraße 6 · Telefon (09 41) 79 82 21 · Telefax (09 41) 79 82 27

RIESIG DAS ANGEBOT IM TELEKOMLADEN der Deutschen Bundespost TELEKOM



-informieren
-ausprobieren
-mitnehmen
im TelekomLaden in der



GOLIATHSTRASSE



 Tele·kom

Gürtelprüfungen erfolgreich bestanden SG-Karatekas beim Bundesleistungskurs

Vom 19. bis 21. April fand in Regensburg ein Bundesleistungskurs in Karate statt. Ausrichter der Veranstaltung war das Karate-Zentrum Regensburg. Als Trainer konnte Horst Handel, 5. Dan - Träger und Bundestrainer, für die Drei-Tages-Veranstaltung gewonnen werden. Die Trainingszeiten waren so gelegt, daß in den Turnhallen des Albrecht-Altendorfer- und Werner-von-Siemens-Gymnasiums jeweils zunächst die Karateka's der 9. bis 4. Kyu's (weiße bis violette Gürtelfarbe) und anschließend die der 3. bis 1. Kyu's (braune und schwarze Gürtelfarbe) in verschiedenen Techniken geschult wurden.

An der Veranstaltung, an der ca. 200 Aktive aus der ganzen Bundesrepublik be-

teiligt waren, nahmen auch sechs Karateka's des SG Post/Süd teil. Von den Grundtechniken des Angriffes und der Abwehr über Kombinationsübungen bis hin zur 4. Kata - Heian Yondan (Angriffs- und Abwehrtechnik mit einem imaginären Gegner) war an schweißtreibenden Aktivitäten alles geboten. Den Teilnehmern wurde einiges abverlangt.

Nach dem Trainingszyklus legten die Mitglieder der SG Post/Süd erfolgreich die Prüfungen in den entsprechenden Gürteldisziplinen (1 x Gelbgurt und 5 x Orangegurt) ab. Für die teilnehmenden Karatekas wird dieser Bundeslehrgang ein bleibendes Erlebnis sein.

Aber auch der Karate-Trainer lag an diesem Wo-



chenende nicht auf der faulen Haut, sondern besuchte den Fortbildungslehrgang für Übungsleiter "A". Die Referenten, Karin und Peter Fäth, boten ein breitgefächertes aber auch sehr anstrengendes Programm, so z.B. zu Beginn des Lehrgangs eine volle Stunde Skigymnastik. Hierauf wurden Stretching,

Zirkeltraining und Wirbelsäulengymnastik trainiert.

Am 2. Tag wieder Skigymnastik, Funktionsgymnastik, Konditionsgymnastik, sowie Stundeneinleitungen und -Abschlüsse geübt. Ein insgesamt sehr anschaulicher und beachtenswerter Lehrgang, der viele Anregungen hinterließ.



GELDANLEGEN IST EINE KUNST

Und umgekehrt: Kunst ist eine Geldanlage. Das haben nicht erst die astronomischen Summen der jüngsten Versteigerungen gezeigt.

Kunstwerke sind sicher die schönste Art, Geld gewinnbringend anzulegen, aber durchaus nicht immer die praktischste.

Wir von der Sparkasse empfehlen unseren Kunden daher lieber, es z. B. mit Aktien zu versuchen. Hier ist erstens der Einsatz niedriger als bei van Gogh, und zweitens sind die Gewinne besser zu kalkulieren.

20. Abteilung gegründet

Judo-Sport findet starken Zulauf

Was in der letzten Ausgabe des Kuriers bereits angekündigt wurde, ist mittlerweile Realität geworden - die neue Judoabteilung der SG ist gegründet. Nach kurzen aber fruchtbaren Verhandlungen hat sich der als PTK bekannt gewordene Judoclub der SG Post/Süd angeschlossen. Die SG verfügt nun über eine komplette Abteilung mit Abteilungsleitung, Trainer und Aktiven.

Trainer Peter Kurzetkowski hat in Polen Sport mit Schwerpunkt Judo studiert und wardort zuletzt Assistententrainer bei der polnischen Juniorennationalmannschaft.

Seit ca. sechs Jahren ist er in Deutschland und betreibt hier erfolgreiche Jugendarbeit. Unter seinen Fittichen hat es der kleine PTK zu beachtlichen Erfolgen gebracht.

Unter den aktiven Judokas ist Günther Sulzer hervorzuheben, der im letzten Jahr Nationaler und Internationaler Deutscher Meister wurde und kämpfendes Mitglied der Jugendnationalmannschaft war. Mittlerweile Junior geworden, versucht er nun, seine Erfolge in dieser Altersstufe zu wiederholen. Daneben haben sich aber weitere beachtliche Talente

entwickelt, die sich anschicken, bereits im B-Jugendbereich ähnliche Erfolge zu erringen - vorderste Plätze bei Bayerischen und Süddeutschen Meisterschaften lassen einiges erhoffen! Nennt man aber nur die erfolgreichsten Judokas, dann tut man der Masse an hervorragenden Sportlern unrecht, die mit viel Einsatz und Freude diesen Kampfsport betreiben aber lediglich auf Turnieren und Meisterschaften den großen "Wurf" noch nicht geschafft haben. Und derengibt es auch eine ganze Menge neben den "Stars" der neuen Abteilung. Immerhin kämpft eine kombinierte Mannschaft aus C-, B- und A-Jugendlichen in der Bayernliga.

Unglaublichen Zulauf hat man bei den Anfängern. Oft tummeln sich bereits über 20 Kinder auf der Matte und versuchen sich gegenseitig sportlich "aufs Kreuz" zu legen.

Noch einige Worte zum **Judosport**: "Judo" heißt bei den Japanern "mit dem Körper begreifen"! Aus alten Samuraiursprüngen basiert Judo auf zwei Prinzipien: 1. Jede Technik, jede Bewegung hat dem Prinzip der "größtmöglichen Wirkung" zu gehorchen, wobei dieses Prinzip gleichzeitig auf körperliche

Ziehen Sie um?

Dann füllen Sie bitte das Formular aus und senden Sie es an die Geschäftsstelle der SG Post/Süd, Kaulbachweg 31

Name, Vorname

Alte Anschrift

Umgezogen ab/seit

Neue Anschrift

Hat sich Ihre Bankverbindung geändert?
Vergessen Sie nicht die SG Post/Süd zu informieren

Neue Bankleitzahl Neue Kontonummer

Name der Bank

und geistige Kräfte anzuwenden ist. Dabei ist der Gegner ohne die Anwendung von Schlägen, möglichst unter Ausnutzung seiner eigenen Kraft zu besiegen. Dabei ist der Selbstverteidigungseffekt dieser Sportart nicht zu unterschätzen. Das 2. Prinzip hebt Judo über einen bloßen Zweikampf hinweg, es ist die Idee des "gegenseitigen Helfens und Verstehens". Jede Judoübung wird mit einem Partner und nicht mit einem Gegner durchgeführt. Der Partner teilt sofort mit, wenn eine Technik nach seinem Empfinden nicht ganz

richtig oder wirkungsvoll angewandt wurde.

Lehren und Lernen wird somit **eine** Tätigkeit!

Die Ziele des Judo nach Jigoro Kano, seinem Begründer sind:

Ausbildung des Körpers, seiner Muskel- und Organkraft und seiner Reflexe. Ausbildung des Geistes, des Charakters und der Persönlichkeit durch die Einhaltung strenger Regeln.

Schaffung einer "glücklichen Zufriedenheit des Menschen".

ELEKTRO-ULBRICHT

- SEIT 1911 -

Elektroinstallation - Blitzschutzanlagen

Heilig-Geist-Gasse 4 · 8400 Regensburg
Telefon (09 41) 5 74 63



Die SG Post/Süd Faustballmannschaften bei der OPD - Hallenmeisterschaft. Von links: knieend Nuber, Brauer, Duschner, dahinter Himmelstoß, Wiedenbauer, Brucker, Pscheidt, Bujak, Hutzler, Schaffelhuber, Fick.

Herzlich willkommen

Als Neumitglieder begrüßen wir in der SG Post/Süd:

Christina Bezenka, Christoph Aumer, Klaus Antesberger, Michael Antesberger, Helga Antesberger, Gerhard Antesberger, Walter Einberger, Heinrich Groeneweg, Kurt Kasüske, Martin Kasüske, Stefan Kasüske, Sebastian Kriegel, Matthias Kriegel, Anna Puchmayr, Sandra Punk, Lukas Speckner, Emma Wagner, Rainer Walzel, Baharch Bozorg Doagoo, Harald Dewert, Andrea Fiedler, Margarete Gassmann, Alfred Hofmaier, Angelika Kunert, Sonja Olwitz, Daniel Ruhstorfer, Roland Schenk, Jasmin Schweitzer, Simone Sprödhuber, Robert Strebl, Barbara Ziesche, Anna

Zimmermann, Korbinian Spiessl, Petra Meyer, Andreas Weickl, Hilde Schelbert, Ingrid Berner, Birgitta Ott-Rötzer, Ralf Buchhauser, Viktoria Melnik, Sebastian Scherr, Fabian Gerl, Simon Gerl, Daniele Harangozo, Heike Flemmerer, Christoph Hoegl, Michaela Klendl, Thomas Kröhnert, Bernhard Platzer, Stefan Renner, Thorsten Salzberger, Ulrike Schüller, Jürgen Sedlak, Johann Vancea, Dr. Anna Vancea, Ingrid Vancea, Helmut Walkhoff, Johann Wieninger, Manuel Zettl, Robert Bachmeier, Markus Berrer, Stefan Berrer, Andreas Caspers, Lothar Hierl, Carina Jackermeier, Daniela Kasseckert, Siegfried Krainz, Klaus Kuchlmaier, Andreas Kuchlmaier, Stephanie Maier, Herbert Schenk, Katrin

Wieder nur Vizemeister

Die Zweite ein ernstzunehmender Gegner

Die Faustballabteilung hat in der Städt. Sporthalle Königswiesen ein Turnier für Senioren veranstaltet, in dem wir, zwar ersatzgeschwächt und jeweils nur knapp geschlagen, einen guten Eindruck hinterließen (Wankerl, Bujak, Brauer, Sommerer, Gürtler); von allen beteiligten Vereinen wurde der Wunsch geäußert, daß wir bald wieder ein solches Turnier ausrichten sollten. Die Tabelle:

1. TG Walhalla	4 Spiele	123 : 77 Bälle	8 : 0 Punkte
2. DJK Sportbund	4 Spiele	87 : 89 "	6 : 2 "
3. ESV 1927	4 Spiele	80 : 92 "	4 : 4 "
4. Sportclub	4 Spiele	82 : 95 "	2 : 6 "
5. SG Post/Süd AH	4 Spiele	81 : 100 "	0 : 8 "

Bei den 3. OPD - Hallen-Meisterschaften in der Städt. Sporthalle Königswiesen galt es, einen von Vizepräsident und Vereinschef Dieter Sander gestifteten Wanderpokal zu gewinnen. Aus den spannenden und fairen Spielen ging der PostSV Weiden, der bereits die beiden vergangenen OPD - Meisterschaften in der Halle gewonnen hatte, wieder als Sieger hervor; unsere 1. Mannschaft (Pscheidt, Brauer, Brucker, Bujak, Hutzler, Fick) mußte sich mit der Vizemeisterschaft begnügen. Entscheidend war, daß man beim ersten Spiel gegen Weiden den Halbzeitvorteil nicht retten konnte und sich schließlich nach prächtigem Kampf mit 18 : 22 Bällen geschlagen geben mußte.

Die zweite Mannschaft erwies sich, wenngleich ohne Punkteausbeute, durchaus als ernstzunehmender Gegner und unterlag Straubing nur mit 21 : 24 und 21 : 25 Bällen (Klaus Müller, Schaffelhuber, Nuber, Fick, Himmelstoß, Duschner, Wiedenbauer). Die Abschlußtable:

	Spiele	Bälle	Punkte
1. PostSV Weiden	8	176 : 106	12 : 0
2. SG Post/Süd II	8	156 : 118	8 : 4
3. PostSV Straubing	8	118 : 171	4 : 8
4. SG Post/Süd II	8	114 : 169	0 : 12

Schiese, Milan Stapar, Bernhard Schneider, Sabine Gregor Wagershauser, Thaut, Ralph Thimm, Thomas Christian Schneider, Franz Voelkl, Susanne Voelkl und Greimel, Matthias Müller, Renate Weingärtner



Ihr Partner für den Sport



Sport Tahedl
GmbH

**DONAU
EINKAUFZ
ZENTRUM
REGENSBURG**

Telefon (09 41) 40 12 40

Wir führen Sportartikel aller führenden Markenfirmen in großer Auswahl

Die Abteilungen

Badminton:	Fritz Schweinfurter, Telefon 7 07-55 03
Eisstock:	Rolf Schmitz, Telefon 9 14 38
Faustball:	Wolfdietrich Weser, Telefon 4 77 48
Fußball:	Reinhold Winkler, Telefon 5 05-78 82
Handball:	Karlheinz Müller, Telefon 5 05-91 59
Jazztanz:	Birgit Flauger, Telefon 99 19 18
Judo:	Klaus Kuchlmaier Telefon 507 - 33 49
Karate:	Trainer: Franz Seebauer, Telefon (0 94 03) 87 23
Kegeln:	Max Hueber, Telefon 9 09 39
Leichtathletik, Kleinkinderturn.:	Marga Graf, Telefon 9 21 32
Rock'n Roll:	Werner Hubert, Telefon 6 36 39
Schach:	Karl Geiger, Telefon 5 05-74 87
Schützen:	Günter Leja, Telefon 7 07-55 14
Senioren:	Rudolf Treiss, Telefon (0 94 02) 42 51
Ski:	Hans-Peter Wolf, Telefon 2 57 37
Tennis:	Lothar Schriml, Telefon 5 05-35 20
Tischtennis:	Hubert Pfister, Telefon 9 54 26
Kinderturnen, Damengymn.:	Sigrid Bitomsky, Telefon (0 94 98) 83 89
Volleyball:	Justin Gruber, Telefon 7 07-50 92
Wandern:	Dipl.-Ing.(univ.) Gerd Ruhland Telefon 7 07-55 00

Die Vorstandschaft

Präsident:	Dipl.-Ing. Dieter Sander, Telefon 5 05-20 00
Vorsitzender:	Herbert Schlegl, Telefon 5 05-70 20
Stellvertretende Vorsitzende:	Dipl.-Kfm. (univ.) Norbert Bambl, Telefon 9 81 22
	Dipl.-Ing. Hermann Riedl, Telefon 5 05-24 00
	Herbert Schiller, Telefon 5 05-71 34
	Dipl.-Ing. Sturmhart Schindler, Telefon 5 07-26 00
	Hans Thaller, Telefon 9 62 66
Schatzmeister:	Dipl.-Ing. (FH) Johannes Förster, Telefon 5 05-77 60
2. Schatzmeister:	Herbert Lohwasser Telefon 5 05-95 16
3. Schatzmeister:	Roswitha Lehner, Telefon (0 94 03) 83 49
Schriftführer:	Dipl.-Ing. (FH) Johann Schmid, Telefon 7 07-61 10
Pressesprecher:	Michael Schaller, Telefon 2 01-4 57
Jugendleiter:	Walter Hübl, Telefon 5 05-36 24
Orga-leiter	Hermann Vanino Telefon 9 77 76
Hauptsportwart:	Karin Schindler, Telefon 99 85 45
Geschäftsstelle:	8400 Regensburg Kaulbachweg 31, Telefon 99 72 94

POST/SÜD
Kurier

Herausgeber: Sportgemeinschaft Post/Süd Regensburg e.V.,
Kaulbachweg 31, 8400 Regensburg
Redaktion: Michael Schaller
Gestaltung und Gesamtkoordination:
Radius Werbegesellschaft mbH, Regensburg, Tel.: 0941 207-384
Anzeigen/Werbung: Herbert Schiller und
Radius Werbegesellschaft mbH, Regensburg, Tel. 0941 207-384
Erscheinungsweise: vierteljährlich
Bezugspreis im Mitgliedsbeitrag enthalten
Druck: Mittelbayerische Druckerei- und Verlagsgesellschaft MBH
Regensburg
Redaktions- und Anzeigenschluß für die nächste Ausgabe:
9. August 1991

Die Geschäftsstelle der SG Post/Süd ist
Montag bis Freitag, von 9 bis 11 Uhr geöffnet