

B 6387

SG Post/Süd eV 93051 Regensburg
B 6387 Gebühr bezahlt

Herrn
Günter Leja
Eichendorffstr 9

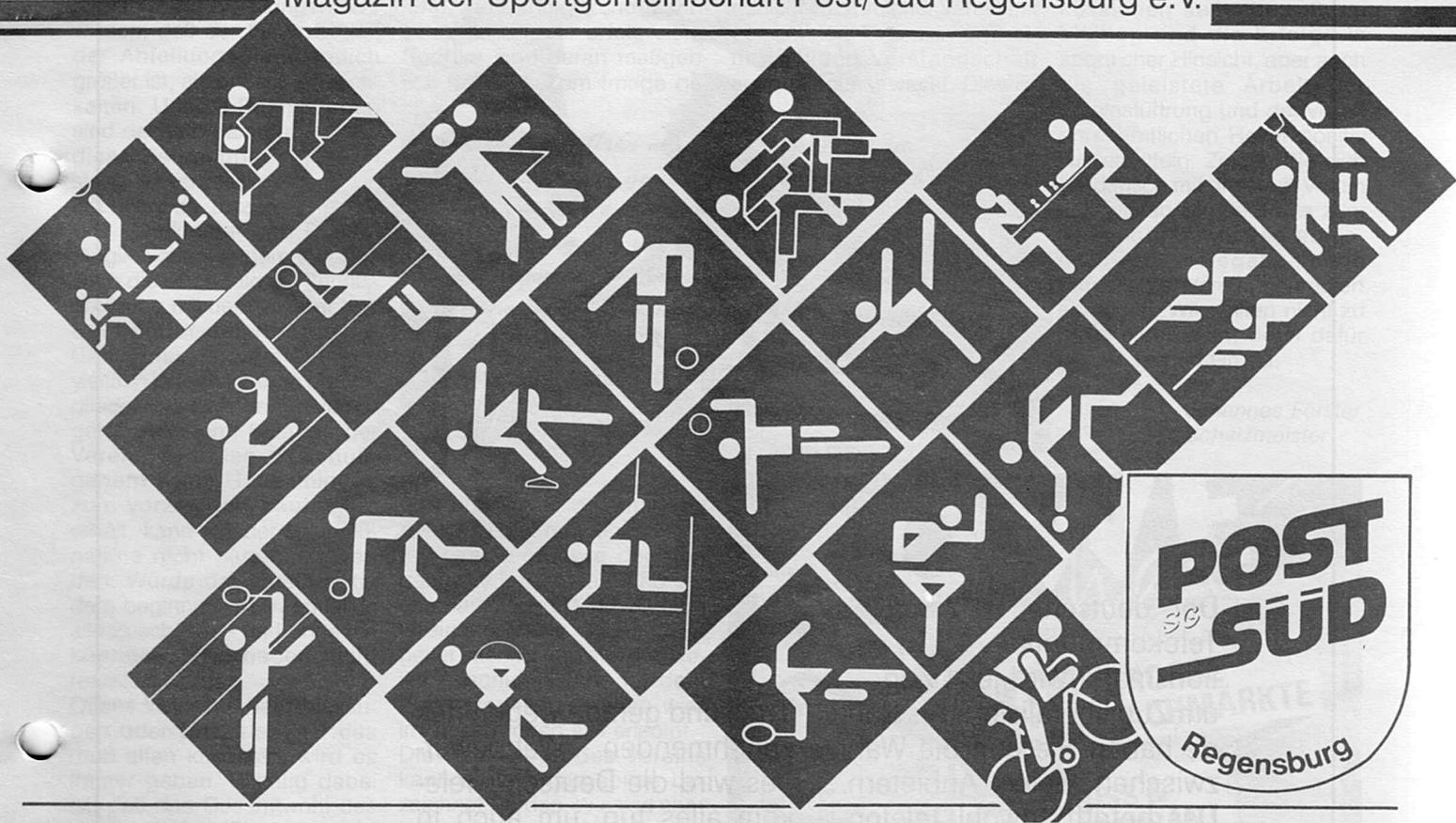
84085 Langquaid

4/1997

Okt. – Dez.

Kutziert

Magazin der Sportgemeinschaft Post/Süd Regensburg e.V.



Die
Nr. 1
in Regensburg

Nach Total-Umbau und Erweiterung der 2. Etage:

WOHNEN-LANDHAUS

NEUERÖFFNUNG

Naturtrends vorbildlich präsentiert! In einer faszinierenden Naturholz-Schau zeigt Ihnen hiendl einen umfassenden Überblick über die ganze Schönheit und Vielfalt des Landhaus-Stils!



Regensburg
hiendl

WUNDERLAND DES WOHNENS

Wir freuen uns auf Sie: Montag-Freitag 9-20 Uhr · jeden Samstag 9-16 Uhr

Arbeiten Sie couragiert an unserem Image mit!

Liebe Mitglieder, liebe Freunde des Sports,

die SG Post/Süd ermöglicht als kompetenter Anbieter in 25 Abteilungen über 4 000 Mitgliedern vielfältige Möglichkeiten für Sportaktivitäten. Wir stellen Rahmenbedingungen in Form von Sportstätten und Einrichtungen zur Verfügung und in begrenzter Form auch Finanzmittel für die Abteilungen. Wir wissen, daß der Finanzbedarf der Abteilungen wesentlich größer ist, als unsere Möglichkeiten. Unsere Bemühungen sind deshalb darauf gerichtet, diese Rahmenbedingungen stetig zu verbessern.

Oft werden unzureichende WC-, Umkleide- und Duschmöglichkeiten angemahnt und auch die Ungeduld der Tennisabteilung mit dem verzögerten Baubeginn der Plätze und Umkleiden ist verständlich, vielfach jedoch kennen die Mitglieder die Gründe für Verzögerungen nicht. Solange der Verein von den Zuschußgebern keine Genehmigung zum vorzeitigen Baubeginn erhält, kann mit der Baumaßnahme nicht begonnen werden. Würde der Verein trotzdem beginnen, dann entfallen alle Zuschüsse - und ohne die können Bauvorhaben nicht realisiert werden.

Offene Wünsche der Abteilungen oder Unzufriedene, das muß allen klar sein, wird es immer geben. Wichtig dabei ist, daß das Gesamtwohl des Vereins und die Finanzen nicht

aus den Augen verloren werden. Die Solidarität zwischen den Abteilungen und gegenüber dem Vorstand müssen wieder stärker gepflegt werden.

Das Image unseres Vereins ist ein Barometer unserer Aktivitäten. Jede erfolgreiche Abteilung, jede erfolgreiche Mannschaft und jeder erfolgreiche Sportler sind daran maßgeblich beteiligt. Zum Image ge-

vielfach in den Medien dargestellt wird. Wir geben nur nicht mehr aus, als wir einnehmen. Der Leitsatz des Vorstands „Sparsamkeit ist die beste Einnahmequelle“ ist für uns das Maß aller Dinge und wir meinen, daß wir damit gut gefahren sind. Wir verkennen nicht, daß ein erfolgreicher Verein mit geordneten Finanzen und einer soliden Vorstandschaft auch Mißgunst weckt. Dies ist

zwar bedauerlich, aber von uns nicht zu ändern.

Ziel der Vereinsführung wird es weiterhin sein, durch solide Arbeit zu überzeugen und dadurch die Wertschätzung der Mitglieder zu erhalten. Wir bitten deshalb alle, in den zum Teil öffentlich geführten Diskussionen selbstbewußt zu bleiben und die Erfolge in sportlicher Hinsicht, aber auch die geleistete Arbeit der Vereinsführung und der vielen ehrenamtlichen Helfer positiv zu vermitteln. Zeigen Sie sich solidarisch mit unserem Verein und wirken Sie dem uns zum Teil von den Medien aufgedrückten Negativ-Image (ungeliebter Verein) couragiert entgegen. Wir sollten nicht zu bescheiden sein, denn dafür gibt es keinen Grund.

Ihr
Johannes Förster
Schatzmeister

*Ein rasantes Jahr neigt sich dem Ende zu.
Vieles haben wir gemeinsam zum Erfolg gebracht -
dafür möchten wir uns bedanken.
Grund genug für uns, Ihnen und Ihren Lieben
ein gesegnetes Weihnachtsfest zu wünschen.
Bleiben Sie gesund und starten Sie mit uns
in die letzten zwei Runden zum erfolgreichen
Endspurt ins Jahr 2 000!*

Präsidium, Vorstandschaft und Abteilungsleitungen

hört aber auch der Umgang der Mitglieder mit den gewählten Gremien sowie der Umgang der Funktionäre und der ehrenamtlichen Mitarbeiter untereinander. Der Vorstand arbeitet intensiv und effektiv. Vieles geschieht nicht auf dem Präsentierteller, sondern wird im wesentlichen still erledigt. Die Finanzlage des Vereins kann als gut und solide bezeichnet werden. Wir sind aber kein reicher Verein, wie dies

Gewinnen Sie mit der SG Post/Süd

- ... für Ihre Gesundheit beim aktiven Sport
- ... für Ihre Freizeit, die Sie bei uns mit netten Leuten verbringen können
- ... und natürlich beim Preisrätsel für Post/Süd-Kurier-Leser.

1. Welches neue Medium möchte die Fußballjugend für die Öffentlichkeitsarbeit nutzen?
2. Welches Ziel hatte die Bergwanderwoche der Wanderabteilung?
3. Um welchen Pokal wird beim Dreikönigsturnier der Basketballer gespielt?

Unter den richtigen Einsendungen, die bis 20. Dezember 1997 unter dem Stichwort Gewinnspiel in der Geschäftsstelle eingehen, werden wieder drei Preise verlost. Beim letzten Mal lautete die richtige Lösung:

1. Marko Djuric, 2. 16 Meter, 3. Inline-Skating.
Die Preise gingen an Gerlinde Neff, Günter Leja und Gaby Häusler.

KÖWE hat's

- 9x GROSSE FACHMÄRKTE
- 5x IMBISS & RESTAURANT
- 18x SPEZIAL-FACHGESCHÄFTE
- 12x DIENST-LEISTUNG

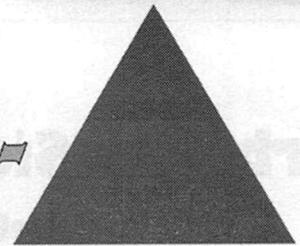
Viele gute Namen - Eine gute Adresse

hat's

KÖWE

DAS EINKAUFSZENTRUM DIREKT AN DER AUTOBAHN
REGENSBURG · KÖNIGSWIESEN

Das Gesundheits-



im Bayerischen Wald

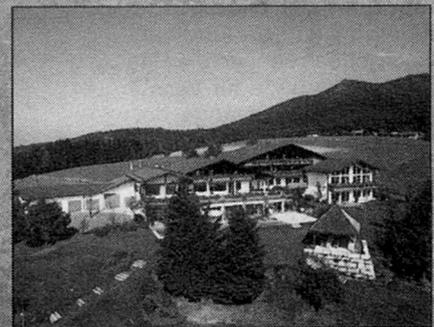


**Fachklinik
Waldmünchen**



Öko-Region

**... Medizin,
Therapie
und mehr**



**Klinik St. Michael
Lohberg**



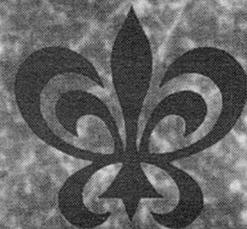
Arber-Region



Nationalpark



**Hochwald-Klinik
Sankt Englmar**



Sanwald Kliniken

Basketballer im Aufwind

Nach der Übergangssaison mit dem Neuaufbau der 1. Herrenmannschaft in der letzten Spielzeit, wo mit den zwei männlichen Jugendmannschaften immerhin ein souveräner Meistertitel (B-Jugend Kreisklasse) und eine Vize-meisterschaft (A-Jugend Leistungsklasse) erreicht wurde, sind die Basketballer jetzt wieder im Aufwind. Die erste Herrenmannschaft steht nach dem dritten Spieltag zusammen mit Aufsteiger TSV Schwandorf ungeschlagen an der Tabellenspitze der Bezirksliga. Die neuformierte „Zweite“ ist ebenfalls noch ungeschlagen ganz oben. Die B-Jugend erfüllt nach ihren zwei Kanter-siegen - 90:65 gegen SV Nittendorf und 107:34 gegen FC Tegernheim - die Erwartung ihres Trainers Christian Höß zumindest von den Ergebnissen her bis jetzt mit Bravour. Nur

die A-Jugendlichen starteten mit einer neuen Mannschaft unter dem neuen Trainer Andreas Eberl mit zwei Niederlagen in die Saison, was aber auf die noch uneingespielte Mannschaft zurückzuführen ist. Das Ziel der ersten Mannschaft unter dem Trainergespann Felix Schlachetzki und Christian Höß ist es, auf jeden Fall um die ersten beiden Plätze mitzumischen, was angesichts der momentanen Lage durchaus möglich ist. Auf jeden Fall würden sich alle Mannschaften freuen, wenn sich einige Zuschauer zu den Heimspielen einfinden würden, um die „Postler“ anzufeuern. Auch für Nicht-Basketballfans wäre dies sicherlich ein abwechslungsreiches Erlebnis. Die Heimspiele der Basketballer finden normalerweise in der Dreifachhalle Königswiesen statt, der Eintritt ist frei.

1. Herren
14.12.97, 18 Uhr, Posthalle, gegen TSV Schwandorf
18.01.98, 18 Uhr, gegen Sulzbach-Rosenberg
08.02.98, 18 Uhr, gegen DJK Nord Regensburg
01.03.98, 18 Uhr, gegen TB Weiden
08.03.98, 18 Uhr, gegen TS Regensburg
22.03.98, 18 Uhr, gegen BSC Woffenbach
2. Herren
18.01.98, 16 Uhr gegen DJK Nord Regensburg
01.02.98, 18 Uhr, gegen Sulzbach-Rosenberg
01.03.98, 16 Uhr, gegen TB Roding
08.03.98, 16 Uhr gegen FC Tegernheim
- A-Jugend
14.12.97, 16 Uhr, gegen FC Tegernheim
01.02.98, 16 Uhr, gegen DJK Nord Regensburg
- B-Jugend
01.03.98, 14 Uhr, gegen FC Tegernheim
08.03.98, 16 Uhr, gegen TS Regensburg
22.03.98, 16 Uhr, gegen DJK Nord Regensburg

Jetzt auch Basketball für Mädchen

Seit Mitte Mai bietet die Basketballabteilung auch Trainigsseinheiten für Mädchen zwischen 13 und 15 Jahren an. Anfangs wagten sich neun junge Mädels an das Spiel mit dem roten großen Ball, der in den in nahezu unerreichbarer Höhe hängenden Korb hineingeworfen werden muß. Mit viel Eifer und Trainingsehrgeiz, Einsatzbereitschaft und Kameradschaftssinn wuchs die Gruppe auf inzwischen fast 20 Mädchen heran. Ein erstes

Freundschaftsspiel ging mit 8:60 an die Tegernheimer Mädels, die teilweise schon seit Jahren trainieren und in der Leistungsklasse spielen. Trotz dieser ernüchternden Niederlage waren sich alle einig, daß das nächste Freundschaftsspiel bald kommen muß, um das im Training Erlernete in die Praxis umzusetzen. Kopf hoch Mädels, nur weiter so. Trainingszeiten der B-Jugend weiblich: Dienstags von 18.30 bis 20 und donnerstags von 18 bis 19.30 Uhr.



Ausflug der Schützen, heuer wieder auf Schusters Rappen

Schützen auf Schusters Rappen

Um Fahrtkosten zu sparen schnürten die Mitglieder der Schützenabteilung heuer am 3. Oktober wieder die Wanderstiefel für den Vereinsausflug. Über Prüfening gings entlang der Donau mit einer kurzen Rast in der Walba nach

Lohstadt. Nach dem Mittagessen und einem gemütlichen Beisammensein machten sich die Schützen wieder auf den Rückweg, der durch eine Fahrt auf der Donaufähre und einige kurze Pausen unterbrochen wurde.

Jede Nacht acht Stunden Erholung im Wasserbett

DAS WASSERBETT

Schlafen in seiner schönsten Form

- Wasserbetten in verschiedenen Ausführungen und Größen
- tolle Bettgestelle
- Spannbetttücher
- Bettwäsche
- Steppbetten und Kissen
- Accessoires und Serviceartikel

Im Gewerbepark C 56
Regensburg
Telefon: 09 41 / 4 19 52

P Parkplätze vor dem Haus

Wußten Sie schon, daß unsere 1. Fußballmannschaft...

- ... die erfolgreichste in ganz Ostbayern ist?
- ... vom Hauptverein keinen Pfennig an finanzieller Unterstützung erhält?
- ... sich ausschließlich aus Eintrittsgeldern, Werbeeinnahmen und Sponsoring finanziert?
- ... für die Benutzung der Sportstätten und des Vereinsheims jährlich über 20 000 Mark an den Hauptverein zahlen muß?
- ... die Trainer selbst finanziert und dadurch den Hauptverein finanziell erheblich entlastet?
- ... als Leistungsträger wesentlich zum Bekanntheitsgrad des Vereins beiträgt?
- ... eine solche Anziehungskraft auf die Jugendlichen ausübt, daß inzwischen 18 Nachwuchsmannschaften zu betreuen sind?
- ... als einziges Team in Ostbayern vom Weltkonzern Nike mit Sportartikeln gesponsert wird?
- ... keine zufriedenstellenden Umkleide- und Duschkmöglichkeiten wie gleichrangige Mannschaften hat?
- ... sich bei ihren Heimspielen mehr Unterstützung durch die Zuschauer (auch Vereinsmitglieder) wünscht?
- ... für ihre Leistungen eine wesentlich stärkere Zuschauerresonanz verdient hätte?

Deshalb: Kommen Sie zu den Spielen der 1. Fußballmannschaft und zeigen Sie damit Ihre Verbundenheit mit den Spielern, dem Manager, dem Trainer und dem Verein!

Neuer Standrekord mit MLP

Während der Gaumeisterschaft für die mehrschüssige Luftpistole (MLP) hatte Gausporthleiter Reiner Lukowiak die Idee, einen Gauliga-Rundenwettkampf mit dieser relativ neuen Sportwaffe durchzuführen. Schnell waren einige Vereine gefunden, die eine Mannschaft stellten und einen Wettkampf in ihren Schießsportan-

lagen durchführten. Die Post/Süd-Schützen mit Günter Leja, Marko Djuric, Wolfgang und Christian Gans belegten zweimal den zweiten Platz, wurden einmal erster und lieferten im letzten Heimkampf das Meisterstück ab: Mit einem hervorragenden Standrekord von 81 Treffern wurde Post/Süd Sieger im Rundenwettkampf.

Die Abschlußtabelle:

1. SG Post/Süd	14 Punkte	297 Treffer
2. Hagelstadt II	11	286
3. Hagelstadt II	11	278
4. Ratisbona Regensburg	4	169

Schützen mit viel Zielwasser

Erfolge bei Direktionsmeisterschaften

Beim PostSV Neumarkt fanden die 19. Direktionsmeisterschaften im Sportschießen statt. Die Post/Süd-Luftge-

wehrmannschaft belegte hinter dem neuen deutschen Postmeister Plattling den hervorragenden zweiten Platz. Bester Einzelschütze in der Schützenklasse war Thomas Haslbeck mit 391 Ringen. Die Luftpistolenmannschaft sicherte sich zum dritten Mal hintereinander den Wanderpokal. Mit großem Abstand (1 818 Ringe) belegte sie den ersten Platz vor Neumarkt (1 678) und Regensburg II (1 639). In der Jugendklasse siegte Christian Gans, in der Altersklasse Marko Djuric. In der Schützenklasse belegte Franz Brunner den zweiten Platz.

Wann schadet Sport?

Die einfache Antwort lautet: Vor allem dann, wenn man ihn nicht betreibt. Man sollte die Wehwehchen, die man sich durch Übertraining holen kann, nicht allzu ernst nehmen. Untertraining, sprich Faulheit, ist allemal ungesünder.

Prof. Richard Rost, Deutsche Sporthochschule in Köln

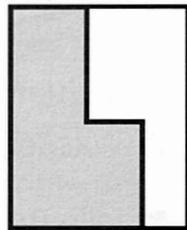
Erfolgreiche Schützen

In der höchsten Regensburger Schützenliga, der Schützensektion Regensburg-Süd erkämpften sich die Luftgewehrschützen einen hervorragenden zweiten Platz. Die Luftpistolenschützen waren noch erfolgreicher, sie wurden 1. Sieger in der Sektionsliga Süd. Bei den Sektionsmeisterschaften belegten außerdem in der Jugendklasse

Luftpistole Christian Gans und in der Altersklasse Luftpistole Marko Djuric jeweils den Siegerplatz. Mit dem Luftgewehr erkämpfte sich Stefan Häusler einen guten dritten Platz in der Jugendklasse. Mit einem Glücksschuß wurde schließlich Abteilungsleiter Günter Leja Knackerkönig mit der Luftpistole in der Sektion Regensburg-Süd.

BECK

& PARTNER



Inh. Beck + Krätschmer
Dienstleistungs-GmbH

Glas- und Gebäudereinigung
Pflege von Außenanlagen
Sicherheitsdienst
Winterdienst

REGENSBURG
TEGERNHEIM
+ RIEDENBURG

TEL.

(0 94 42) 91 91-0

FAX

(0 94 42) 25 16

Fußballjugend erfolgreich und aktiv

Eine erfreuliche Zwischenbilanz können die meisten der 18 Jugendmannschaften nach dem ersten Saisondrittel ziehen. Die A1- bis F1-Jugendteams stehen auf vordersten Plätzen in den jeweiligen Gruppen. Erfolgreich auch der Spitzenplatz der D2 in der Kreisklasse und die Tabellenführung der B2 und C2, die sich Hoffnung auf den Aufstieg machen können. Hauptproblem in der Fußballjugend ist derzeit der große Bedarf an ehrenamtlichen Trainern und Betreuern gerade bei „unteren“ Mannschaften. Trotz Erfolgen konnte das Trainer- und Betreuerproblem bei der C3-Jugend (drei Siege und eine Niederlage) und der E3-Jugend (vier Siege und ein Unentschieden) bisher nicht gelöst werden. Bei der E3-Jugend ist außerdem der Spielerkader sehr dünn, so daß ein Rückzug nach der Winterpause nicht ausgeschlossen werden kann. Vielleicht findet sich auf diesem Weg jemand, der sich als Betreuer (für die C3

oder E3) zur Verfügung stellt? Auch im Organisatorischen besteht Bedarf an Mitarbeitern, die die Jugendleitung von Arbeit entlasten oder neue Aufgabenfelder erschließen könnten: Helfer bei Aktionen, einen Verantwortlichen für die Suche nach Sponsoren, ein Jugendsprecher ...

Über den Punktspielbetrieb hinaus hat die Fußballjugend einiges geplant. Hallenturniere

für jede Jugendmannschaft, vier Weihnachtsfeiern, Sportabzeichenwettbewerb, Winterfreizeit am Kleinen Arber, Betreuerschulung mit Karsten Wettberg, Abschlußfahrt nach Italien u.v.m.

Guten Anklang findet auch die erstmals von den Jugendlichen selbst gestaltete Jugendzeitung mit insgesamt 20 Seiten. Jedes Team konnte eine Seite selbst gestalten.

Hallenfußballturniere 1997/98

- 7. Dezember, 9 Uhr, A, Clermont-Ferrand-Halle
- 14. Dezember, 9 Uhr, B2, Posthalle
- 14. Dezember, 12 Uhr, B1, Posthalle
- 10. Januar, 9 Uhr, C2/3, Clermont-Ferrand-Halle
- 10. Januar, 12 Uhr, C1/2, Clermont-Ferrand-Halle
- 18. Januar, 9 Uhr, F1, Posthalle
- 18. Januar, 12 Uhr, E2/3, Posthalle
- 18. Januar, 15 Uhr, D1, Posthalle
- 1. Februar, 9 Uhr, D3, Posthalle
- 1. Februar, 12 Uhr, D2, Posthalle
- 1. Februar, 15 Uhr, 2. Mannschaft, Posthalle
- 21. Februar, 9 Uhr, E3, Posthalle
- 21. Februar, 12 Uhr, E2, Posthalle
- 21. Februar, 15 Uhr, D-Mädchen, Posthalle
- 22. Februar, 9 Uhr, B2, Posthalle
- 22. Februar, 13 Uhr, C3/2, Posthalle
- 28. Februar, 9 Uhr, E1, Clermont-Ferrand-Halle,
- 28. Februar, 13 Uhr, D1/2, Clermont-Ferrand-Halle
- 8. März, 9 Uhr, F2/3, Posthalle
- 8. März, 13 Uhr, F1, Posthalle



Dreikönigsturnier

Die Basketballer veranstalten ein großes Dreikönigsturnier für A-Jugend Mannschaften um den Radio-Gong-Wanderpokal am 5. bzw. 6. Januar 1998 in der Dreifachhalle Königswiesen. Teilnehmen werden Top-Jugendmannschaften des Bezirks und der Nachwuchs von Regional- und Oberligamannschaften. Bitte Aushang ab Mitte Dezember im Vereinsheim beachten.

Schützen-Termine

Jahresend- und Königsschießen mit Luftgewehr und Luftpistole am 20. und 22. November, jeweils 18 bis 22 Uhr. Schießtage mit KK und GK sind am 24. November von 18 bis 22 Uhr und am 25. November von 19 bis 22 Uhr. Bei Bedarf können die Schießzeiten verlängert werden. Die Weihnachtsfeier mit Preisverteilung ist am 6. Dezember um 17 Uhr im Schützenheim am Kaulbachweg.

WEIL IHR GELD IHRE PRIVATE SACHE IST

Privatbankhaus seit 1828

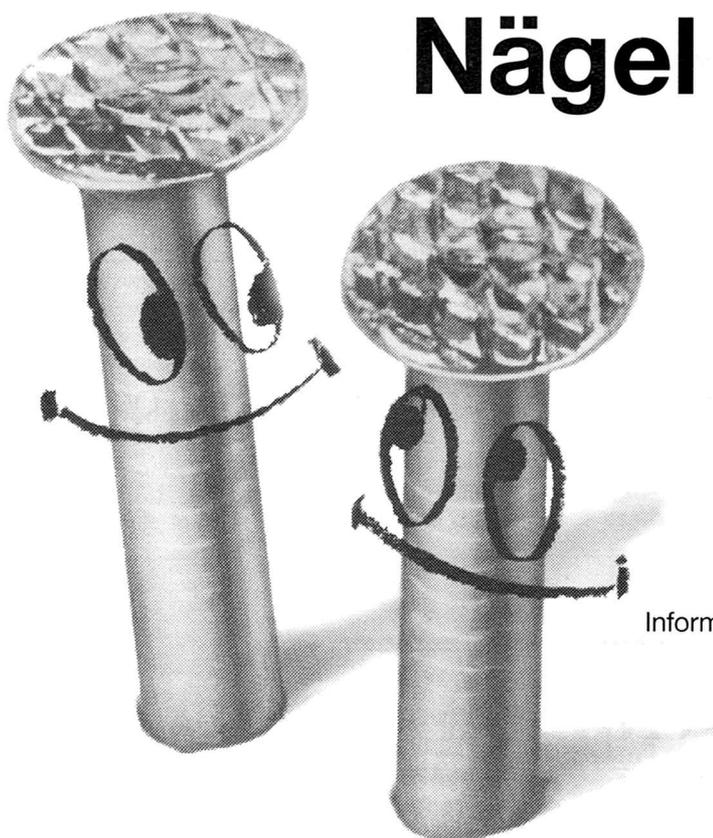
Schmidt Bank

125 Niederlassungen in Bayern
Sachsen und Thüringen

Regensburg · Speichergasse 3 · Am alten Kornmarkt · Telefon 5 69 00

Sonne + Erdgas:

Machen Sie jetzt Nägel mit Köpfen!



Das Solarpaket zum günstigen Sonderpreis der Regensburger Solarinitiative ist da. Ein Tip der REWAG: Kombinieren Sie doch eine Solaranlage zur Warmwasserbereitung mit Erdgasbrennwerttechnik zum Heizen. Damit schonen Sie die Umwelt, und Sie können durch staatliche Förderungen und einen Zuschuß der REWAG im Rahmen der "Aktion Umweltbonus" gleichzeitig eine Menge Geld sparen.

Informieren Sie sich in der REWAG-Beratungszentrale, Greflingerstraße 22, oder rufen Sie an:

Telefon (09 41) 6 01-32 75

Die REWAG ist Gründungsmitglied der Solarinitiative Regensburg.

REWAG

REWAG Regensburger Energie- und Wasserversorgung AG & Co KG

Greflingerstr. 22, 93055 Regensburg
Buslinien 10, 30 und 31

Sportlicher Zwischenbericht der Fußballabteilung

2. Mannschaft

Nach gutem Start rutschte die Zweite in der Tabelle immer weiter ab. Mangelnde Chancenverwertung war der Hauptgrund für so manche unnötige Niederlage. Dennoch hofft das Team um Trainer Peter Tschirner, der kürzlich zum zweiten Mal Vater wurde (die Redaktion gratuliert zu einem strammen Buben!), auf einen Aufschwung in der Rückrunde. Erfreulich ist auch, daß inzwischen drei Jugendspieler gut in das Team integriert wurden.

A1-Jugend

Nach fünf Spielen steht die A1 von Trainer Walter Hoch in der Bezirksliga mit fünf Siegen in einem Spitzenquartett ganz vorne. Die Spiele gegen Schirmitz, Cham und Weiden stehen jedoch noch aus, in denen eine Vorentscheidung um die Meisterschaft und den möglichen Wiederaufstieg in die Bayernliga fallen wird.

B1-Jugend

Völlig überraschend steht die B1-Jugend auf Platz eins in der

Bayernliga. Das Team von Günter Brandl ist in der Liga als einziges noch ungeschlagen. Zu Buche stehen Siege beim 1.FC Nürnberg (2:1) und gegen den Meister Greuther Fürth (6:1).

C1-Jugend

Die mit Auswahlspielern gespickte Mannschaft um Trainer Harald Langmeier ist auf dem besten Weg, den Bezirksmeistertitel der vergangenen Saison zu verteidigen, auch wenn man in Schwarzenfeld einen 1:2-Dämpfer hinnehmen mußte.

D1-Jugend

Punktgleich mit dem SSV Jahn steht das Team von Detlef Staude auf Platz eins. Das Hinspiel gegen den rot-weißen Lokalrivalen, der 13 (!) Auswahlspieler in seinen Reihen hat, endete 0:0.

E1-Jugend

Erfolgstrainer Rainer Kilian eilt mit seiner „Sieben“ von Sieg zu Sieg. Jüngste Beispiele: 12:0 beim SSV Jahn und 7:0 gegen Freier TuS. ▶

Sie

suchen noch ein Geschenk?

Wir

haben was für Fans:

Caps

Wimpel



T-Shirts

Sweat-Shirts

Aufkleber

Aufnäher

Regenschirme

Vereinsnadeln

Geschäftsstelle und POST/SÜD-Sportwerbung
Sportpark Süd am Kaulbachweg, Regensburg

Spaziergang durch die Park-Geschichte

Seniorenportler waren Sehenswürdigkeiten auf der Spur

Eine Besichtigung der nicht nur sehenswerten, sondern auch gehenswerten Parks in Regensburg hatte die Seniorensportabteilung im Programm. Als Fremdenführer hatte sich Übungsleiter Max Klee bestens vorbereitet. Im Dörnbergpark machte er zunächst allgemeine Ausführungen über die Entstehung der Grünanlagen von Regensburg. Danach hat Carl Anselm, Fürst von Thurn und Taxis, die Alleen 1779/80 anlegen lassen. Die Vorwerke, die man im Dreißigjährigen Krieg vor der mittelalterlichen Stadtmauer errichtet hatte, wurden damals abgebrochen und mit Baumpflanzungen in einen Grüngürtel verwandelt.

Den Dörnbergpark hat ein Nachfahre des berühmten Nymphenburger Gartenarchitekten Effner im Stil eines englischen Gartens angelegt. Wir schlenderten durch den wundervollen Baumbestand über

verschlungene, stille Wege, vorbei an Ruhebänken im Gras, unter mächtigen Baumkronen hindurch. Unser Weg führte vorbei am Cafe Rosarium, einem Haus im Schweizer Stil, zum im klassizistischen Stil erstellten Dörnbergpalais, in dem einst der gräfliche Herr des Parks gewohnt hat.

Nach Überqueren der Prüfeninger Straße erreichten wir den Stadtpark. Vorbei ging es am Kriegerdenkmal, immer unter schönen, alten Bäumen auf schattigen Wegen. Im Norden des Parks erhebt sich die Ostdeutsche Galerie, im Süden befindet sich das Parkcafe „Unter den Linden“; daneben das alte Posthäusel, in dem das Regensburger Figurentheater seine Heimat hat. Einstmals soll es hier auch einen Schießstand gegeben haben. Dann führte der Weg vorbei an einem Kirchlein, dem Leichenhaus eines alten, aufgelassenen Friedhofs, wo orthodoxe

Gottesdienste stattfinden. Weiter gings zum Stadtparkweiher mit seinen weitausladenden Weiden und zu einem großen, herrlichen Blumenbeet, das angelegt ist, wo vor 50 Jahren noch eine hölzerne Stadthalle stand.

Der Herzogspark umschließt das ehemalige Württembergische Palais, das 1804 nach Plänen von d'Herigoyen erbaut wurde. Max Klee führte uns zu einem Söller in der Gartenmauer unter einer nahezu 200 Jahren alten Platane, von dem die Geschichte erzählt wird, daß von hier aus ein Angehöriger des württembergischen Herzogshauses mit einer riesenlangen Angelgerte in der Donau gefischt haben soll. Unter Bäumen versteckt befindet sich ein Stadttor, das Prebrunnentor aus dem Jahr 1293. Es wurde bei der Erweiterung und Befestigung der Westnervorstadt am Ende des 13. Jahrhunderts an der Nordwestspitze der Regens-

burger Stadtanlage als Gegenstück zum Ostentor erbaut und Prebrunnentor oder Nürnberger Tor genannt. Durch dieses Tor führte die Hauptstraße nach Nürnberg, anfangs die Donau entlang nach Prüfening, wo die Reisenden mit einer Fähre übersetzt wurden. Max Klee erwähnte, daß 1804 der fürstliche Geheimrat von Müller das Gelände mit den altentümlichen Bauwerken gekauft hat. Er ließ sich vom Architekten des Fürstprimas Carl von Dalberg, von Emanuel d'Herigoyen, ein Palais errichten und gleichzeitig einen schönen Park anlegen. 1843 erwarb die Herzogin von Württemberg Palais und Park, weshalb man den Park noch heute Herzogspark nennt. 1931 kaufte die Stadt Palais und Gärten.

Fazit des Nachmittags: Es gibt viele Sehenswürdigkeiten in Regensburg, aber leider wissen wir Regensburger sehr wenig darüber.

► **F1-Jugend**

Drei Siege und zwei Niederlagen stehen für das Team von Hasim Akkas zu Buche, der dennoch auf einen Platz unter den ersten vier hoffen kann. Der Aufstieg in die A-Gruppe wäre damit erreicht.

Mädchen

Trotz eifrigen Bemühens verloren die Mädels bisher alle Punktspiele. Trainerin Sylvia Spießl ist aber guten Mutes, daß der Knoten bald platzt und ein Erfolgserlebnis Auftrieb bringt.

Weitere Jugendteams

Die B2 strebt den Aufstieg in die Kreisliga an. Mit dem BSC steht die Mannschaft punktgleich auf Platz eins. Noch besser steht die C2-Jugend, die alle Spiele für sich entscheiden konnte. Trainer Alexander Landgraf hofft deshalb auf den Aufstieg in die Kreisklasse. Auch die C3 steht nach drei Siegen und einer Niederlage im vorderen

Tabellendrittel. Die D2-Jugend hat bereits in der vergangenen Saison den Aufstieg in die Kreisklasse geschafft und hält sich beachtlich unter den ersten fünf in der 10er Liga. Dagegen geht es der D3 nicht so gut, die gegen die D1-Teams der anderen Vereine meist den kürzeren ziehen mußte. Erfreulich die E1b-Mannschaft, die erst ein Spiel verlor und den Aufstieg in die A-Gruppe wohl schaffen wird. Einen Mittelplatz belegt die E2-Jugend, während die E3 ganz vorne steht. Genauso wie im E-Bereich kommt der sportliche Erfolg erst nach dem Erlebnis „Fußball“, das den Kleinen Spaß und Freude bringen soll. Unter diesem Motto spielen die F2- und die F3 in ihren Runden sehr gut mit. Neu hinzugekommen ist jetzt sogar eine G-Jugend (Kinder bis sechs Jahre), die auch schon ein Freundschaftsspiel absolvieren konnte.

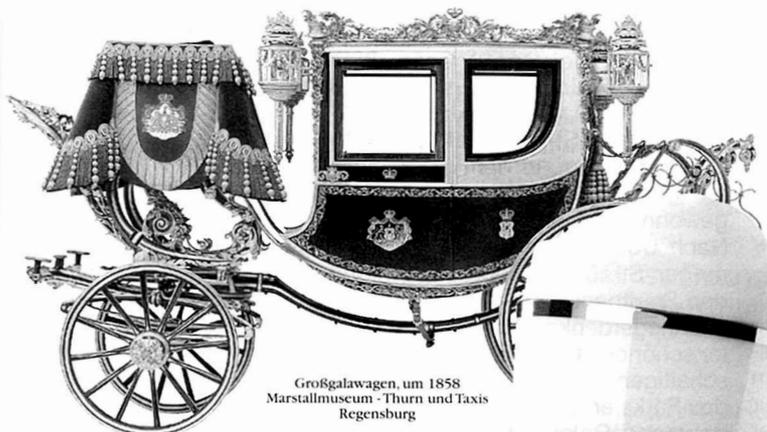
Termine der Fußballjugend

- 21. November, 18 Uhr, Haselbach, Betreuerschulung
- 28.- 30. November, Gauting, BLSV-Wochenendschulung
- 5. Dezember, 18 bis 20.30 Uhr, Westbad, Sportabzeichenabnahme/Schwimmen
- 13. Dezember, 14.30 Uhr, Sportpark Süd, Weihnachtsfeier C/D-Jugend
- 14. Dezember, 14.30 Uhr, Sportpark Süd, Weihnachtsfeier E/F-Jugend, Mädchen
- 20. Dezember, 19 Uhr, Sportpark Süd, Weihnachtsfeier B-Jugend
- 3. Januar, 9 bis 12 Uhr, RT-Halle, Trainerlehrgang - Hallenfußballtraining
- 23. - 25. Januar, Kleiner Arber, Winterlager
- 29.5. - 6.6., Rimini (Italien), Abschlußfahrt C2/3-, D- und E-Jugend
- 3. - 5. Juli, Schwalbennest, Zeltlager
- 26. - 26. Juli, Sportpark Süd, Fußballturnier um den Zwack-Cup

Einfach lachhaft

Der Boxer hängt im Gasthaus seinen Mantel auf und befestigt daran einen Zettel: „Dieser Mantel gehört einem bekannten Boxer.“ Als er gehen will, ist der Mantel weg, dafür ein anderer Zettel an der Garderobe: „Jetzt einem unbekanntem Sprinter.“

**Guter
Geschmack
ist zeitlos.**



Großgalawagen, um 1858
Marstallmuseum - Thurn und Taxis
Regensburg

Das Thurn und Taxis
unter den Pilsenern.

Ferien mit Vereinskameraden verbracht

**Jugendleitung war für die
Daheimgebliebenen aktiv**

Nicht alle Kinder können in den Ferien mit ihren Eltern Urlaub im sonnigen Süden verbringen. Für die Daheimgebliebenen hat sich die Fußballjugend der SG Post/Süd deshalb einiges einfallen lassen. Das Ferienprogramm mit verschiedenen Angeboten fand großen Anklang bei den am Ende über 50 teilnehmenden Kindern bis 14 Jahre.

Ehe die Radtour am Schwetendorfer Weiher einen gemütlichen Badeausklang fand, mußten die Kinder sportliche Zwischenstationen überwinden. Neben einem Fußballspiel verlangte die „Bergwertung“ am Adlersberg den jungen Pedalrittern alles ab. Einmal nicht vor der Mattscheibe sitzen, sondern eine Sendung live im Münchner Studio miterleben konnten 20 Kinder auf Einladung des Bayeri-

schen Fernsehens. Den Blick hinter die Kulissen der Abendschau ermöglichte Anna Schönherz vom BR. Den Tagesausflug in die Landeshauptstadt rundeten ein Stadtbummel und ein Besuch im Schloß Nymphenburg ab. Die Bischofsstadt Eichstätt im Altmühltal war das Ziel einer dreitägigen Fahrt. Neben viel Sport und Fußball standen auch ein Quiz, die Fossilien-suche in einem Steinbruch, eine Nachtwanderung und ein Grillfest auf dem Programm. Ziel eines Ausflugs war schließlich die Falknerei auf der Rosenberg bei Riedenburg mit einer Greifvogelschau. Jugendleiter Detlef Staude und die Betreuer Heinz Zwack, Rudi Bayer und Richard Ruhstorfer freuten sich, vielen Kindern etwas Abwechslung in den Sommerferien ermöglicht zu haben.



Die Post/Süd-Fußballjugend im Abendschau-Studio des Bayerischen Fernsehens



Bergwanderwoche im Pitztal

Sieben Tage lang strahlte die Sonne



29 Teilnehmer der Wanderwoche trafen nach einer angenehmen Fahrt in Plangeroß ein. Die meisten unternahmen noch kleinere oder größere Erkundungspaziergänge in dieser wunderbaren Bergwelt.

Am ersten Tag lockte die Sonne aus den Federn. Mit den Autos ging's nach Piösmes. Auf steilem Pfad stiegen wir auf zur Arzler Alm. Eine Gruppe machte sich nach kurzer Rast auf zum Marsch um den Rappenkopf. Der Anstieg auf den Roßkopf war mühsam, aber das Panorama vom Gipfel aus lohnte den vergossenen Schweiß. Das nächste Ziel war die Tiefentaler Alm. Nach einer Erfrischung wandte sich die Gruppe talwärts.

Da auch am nächsten Tag die Sonne lachte, machten wir uns

mit den Autos auf nach Mandarfen und fuhren hinauf zum Riffsee. Bei der Bergstation teilten sich die Gruppen. Einige machten es sich ganz gemütlich, wanderten nur um den See und genossen den schönen Blick. Einige „Supersteiger“ nahmen den Weg zur Kaunergrathütte. Diese Tour war die längste dieses Tages. Die meisten aber stiegen über den Fuldaer Höhenweg zum Taschachhaus. Die Brotzeit in der Hütte war wohlverdient. Am Nachmittag stiegen wir zuerst auf einem leichteren Steig, dann auf einem breiteren Forstweg ins Tal ab.

Am Dienstag strahlte die Sonne wieder von einem wolkenlosen Himmel. Wir fuhren mit dem Pitzexpress hinauf zum Pitztalgletscher. Diese Bahn verkehrt direkt im Berg. Vom Bergrestaurant in 2 800 Meter Seehöhe brachte uns noch eine Gondelbahn hinauf zur Panoramaaussicht auf 3 440

Meter. Der Rundblick faszinierte alle. Nach der Rückfahrt zum Bergrestaurant nahm die größte Gruppe den Weg über den Gletscher zur herrlich gelegenen Braunschweiger Hütte und stieg von dort über einen Felsenweg, vorbei an einem tosenden Wasserfall, hinunter ins Tal. Einige nahmen den Weg auf den Mittagkogel. Da hieß es ganz schön steigen und klettern, über Schneefelder und Felsen. Aber die Aussicht auf dem Gipfel lohnte die Mühe.

Am Mittwoch schien wieder die Sonne, lockte der Sechsziger. Mit den Autos steuerten wir in Jerzens die Talstation der Hochzeigerbahn an und ließen uns von der Gondel hinaufbringen. Von der Bergstation aus erstiegen wir über schöne Hänge den Gipfel des Sechszigers. Das Inntal lag unter uns und neben vielen anderen Bergketten konnten wir im Norden sogar das Wetterstein-

gebirge mit der Zugspitze ausmachen. Nach einer Rast marschierte eine Gruppe über den Gratweg noch auf den Gipfel des Hochzeigers. Oben angekommen war wieder ein herrliches Panorama zu genießen. Die andere Gruppe pausierte

Internet-Auftritt

Mit einem Auftritt im Internet möchte die Fußballjugend neue Wege in der Öffentlichkeitsarbeit gehen. Wenn's klappt, kann man ab Dezember schon am Samstagabend alle Jugendergebnisse abrufen, die neuesten Infos über alle Aktivitäten erfahren oder einfach durch die Portraits der Jugendteams surfen.

etwas länger und stieg auf haben Weg vom Grat hinunter zur Jerzer Alm bei der Bergstation der Bahn.

Am Donnerstag erkoren wir die Chemnitzer Hütte zu unserem Ziel. Von Beginn an hieß es steil steigen, auf schmalem Weg entlang eines rauschenden Bächleins. In knapp zwei ▶ 11

► Stunden war das Ziel erreicht und wir konnten uns erfrischen und die Aussicht genießen. Ein paar Unentwegte wollten noch höher hinaus und marschierten noch eine Stunde weiter nach Gabinden, wo sich ein herrlicher Ausblick ins Taschachtal bot. Andere wanderten noch zu einem schön gelegenen See. Die meisten aber dehnten die Pause bei der Hütte aus. Plötzlich aufziehende Wolken mahnten uns an den Rückweg. Auch am Freitag schien am Morgen wieder die Sonne, doch die Mehrheit der Wanderer fand, es sei des Steigens genug und freuten sich an einer Talwanderung auf romantischem Weg in Richtung St. Leonhard. Etliche Ausreißer gab es aber doch. Ein paar stiegen noch auf dem Weg über die Gletscherstube und den Wasserfall auf zur Braunschweiger Hütte. Andere wanderten auf einer Forststraße von Eggenstall zur Neubergalm und nach einer Erfrischung über den Jägersteig zur Tiefentalalm hinaus. Beim Abschiedsabend ließen wir die wunderbare Woche Revue passieren. Wanderkamerad Herbert Schindler hatte die Ereignisse in Gedichtform gebracht. Dem Organisator der Wanderwoche, Hermann Rein, wurde gedankt. Am Samstag schlug dann die Abschiedsstunde. Alle Fahrgemeinschaften nahmen sich noch einen kleinen Zwischenstop vor, denn bei dem schönen Wetter wollten alle die Berge möglichst lange genießen.

EIN GEDICHT

*Ein Kind, ob größer oder klein,
gehört in einen Sportverein -
denn so wie Rechnen, Malen, Schreiben
braucht es die Jugend, Sport zu treiben!*

*So tritt denn, fröhlich, fromm und frei
das Kind der Sportabteilung bei.
Dort lernt man dann, das ist zu loben,
sich ohne Schaden auszutoben,
wobei gezielt und mit Bedacht
ein Trainer alles überwacht.*

*Die Eltern sehen mit Entzücken
den Sprößling an die Spitze rücken:
Vor einem Jahr noch bleich und schwächling,
entwickelt sich der Nachwuchs prächtig!*

*So sieht man, daß die lieben Kleinen
beim Sport gut aufgehoben scheinen,
weil Turnen, Ballspiel, Springen, Traben
kaum jemand noch geschadet haben -
das gilt natürlich auch fürs Schwimmen
und was es sonst noch gibt zum Trimmen.*

*Es wächst, wie könnt es anders sein,
das Selbstvertrauen und das Bein.
Auch weiß manch Mutter und manch Vater:
Das Kind hat besser Muskelkater,
anstatt mit eingefärbten Locken
in zweifelhaftem Kreis zu hocken.*

gefunden in „Die Germania“ - Clubnachrichten der Frankfurter Rudergesellschaft Germania 1896

Buehtip

Erlebniswelt Sport



Ideen für die Praxis in Schule, Verein und Kindergarten heißt der Untertitel dieses 376 Seiten starken Werkes aus dem Verlag

Karl Hofmann in Schorndorf. Mit diesem Buch wollen in der Praxis tätige Lehrerinnen und Lehrer ihre Erfahrungen und Erkenntnisse mit Kindern weitergeben. Die Autoren treten für eine breit angelegte Bewegungserziehung im Altersbereich vier- bis zwölfjähriger Kinder ein. Die Kinder sollen dadurch wichtige positive Erfahrungen sammeln, die für ihr weiteres Leben prägend sind. Das Buch „Erlebniswelt Sport“ spricht vor allem diejenigen an, die in ihrer Arbeit mit Kindern im Kindergarten- und Grundschulalter zu tun haben.

Das Buch ist zum Preis von 47,80 Mark zzgl. Versandkosten bei Sport und Medien, Rheinallée 1, 55116 Mainz, Telefon 06131/2814-141, erhältlich.



**Unsere Sponsoren und
Inserenten unterstützen uns.
Deshalb:
Kaufen Sie bei ihnen**

Umweltschutz im Sportverein

Sport ist heute eine Massenbewegung. Der Deutsche Sportbund hat mittlerweile fast 26 Millionen Mitglieder in 86 000 Vereinen. Es erstaunt daher, daß der Umweltschutz im Sportverein in der Diskussion des Sport-Umwelt-Konfliktes eher vernachlässigt wurde. Mit dem Buch liegt nun erstmals eine praxisnahe und ausführliche Darstellung von Ansatzpunkten für einen umweltverträglichen Vereinsbetrieb vor. Das Buch ist ein 288seitiger Ratgeber für die Vereinspraxis.

Das Buch ist zum Preis von 29,80 Mark zzgl. Versandkosten bei Sport und Medien, Rheinallee 1, 55116 Mainz, Telefon: 06131/2814-141, erhältlich.

Der Kommentar:

Notdienst für alle Fälle

Schon lange verstehen Sportvereine Nachwuchsarbeit und spezielle Angebote für die Jüngsten im Klub nicht nur als Investition für die eigene Zukunft, sondern als soziale Verpflichtung im Rahmen ihrer Möglichkeiten, zum körperlichen und seelischen Wohlbefinden von Kindern beizutragen, Mangel an Bewegung, Raum- und Spielmöglichkeiten aufzufangen. Und gerade jetzt, so scheint es, sehen sich manche Vereinsverantwortliche wie auch Übungsleiter und Übungsleiterinnen besonders in die Pflicht genommen: Während Kommunen, Kirchen und Wohlfahrtsinstitutionen wegen finanzieller Engpässe Projekte und Programme streichen, Einrichtungen wie Kindergärten oder Tagesstätten schließen,

gibt es immer wieder beispielhafte Aktionen rund um den Verein, die gerade für die jüngsten Bürger und Bürgerinnen etwas anbieten, die unter den Sparzwängen aus verschiedenen Gründen leiden müssen. Meist reichen schon Phantasie und Kreativität, die Kleinsten zu begeistern - und natürlich müssen engagierte Betreuer ihre Zeit einbringen (was viele nicht nur gerne, sondern auch kostenlos tun). Flexibel und für die Probleme ihrer Mitglieder sensibilisiert zeigen sich mittlerweile viele Vereinsführungen, denen doch so oft Starrsinn und Unbeweglichkeit nachgesagt wird.

Sich auf den verändernden Arbeitsmarkt, das damit zwangsweise veränderte Freizeitverhalten der Menschen einzu-

stellen, das ist aber noch nicht jedermanns Ding - auch nicht im Sport. Es wird noch zu oft in alten Bahnen gedacht und gehandelt, ohne sich über gesellschaftliche Veränderungen und somit veränderte Bedürfnisse der Mitglieder Gedanken zu machen. So ist es also einerseits schon ein erfreulicher Anfang, wenn nicht nur aus Eigennutz, sondern unter dem Aspekt der sozialen Offensive, für die Jüngsten und vor allem Schwächsten in der Gesellschaft vom Sport (wieder einmal) getan wird, was andere nicht für nötig halten. Andererseits springt der Sport(-verein) hier wieder in die Bresche für politische Versäumnisse: Vereine sind weder Kinder-Verwahranstalten noch ein Notdienst für alle Fälle. Der Notruf SOS wird dennoch von vielen mittlerweile so interpretiert: Sport optimiert Schadensbegrenzung.

Bianca Schreiber-Rietig

Die Schmunzelecke

Wochenspeiseplan für Linienbewusste Die Sportlerdiät



Montag morgens	Schale von zwei Eiern 5 große Brotkrümel
mittags	4 Ameisenhexen in Blätterteig 1 Apfelstiel
abends	1 Stunde Dauerlauf
Dienstag morgens	Hauch von Rührei
mittags	Gemüse von zwei Erbsen und eine Bohne 1 Zwetschenkern
abends	20 Liegestützen
Mittwoch morgens	2 Cornflakes
mittags	vorüberziehender Bratenduft Kartoffelschalen einer kleinen Kartoffel 1 Mokkalöffel Fruchtojoghurt
abends	1 Stunde Treppensteigen
Donnerstag morgens	1/8 l Magermilch
mittags	1 Blatt Spinat mit zwei Fliegeneiern Saft einer Kirsche
abends	23 Liegestützen
Freitag morgens	1 Löffel Waldhonig
mittags	3 Gräten vom Alaska-Lachs 2 gekochte Kartoffelaugen 3 frische Heidelbeeren
abends	1 Klimmzug
Samstag	Fastentag
	1 trockene Semmelbrösel
Sonntag morgens	6,75 g Müsli
mittags	Knollenblätterpilz-Auflauf
abends	entfällt

Katalog
1998

KULTUR UND REISEN e.V.



Australien und Tasmanien	20.04. - 09.05.98
Irland	23.05. - 01.06.98
Inseln und Landschaften der nördlichen Ägäis	20.06. - 03.07.98
Peru und Ecuador/ Galapagos Inseln	31.07. - 13.08./ 12. - 19.08.98
Auf dem Jakobsweg nach Santiago de Compostela	09. - 20.09.98
Maharajas, Tempel und Paläste in Rajasthan	12. - 29.10.98

und viele andere interessante Ziele im neuen
kostenlosen Katalog 1998!

Rufen Sie an: Tel. 089/ 167 54 19 und 167 96 15
Fax 089/ 167 96 31



Das Prinzenpaar der Faschingsgesellschaft Lusticania sind heuer Sabine Saß und Christian Biefel von der Happy Shakers

Happy Shakers stellen Regensburgs Faschingsprinzenpaare

Die närrische Zeit hat bereits begonnen und die Happy Shakers sind in dieser Saison in ganz besonderer Weise vertreten. Ihre Lieblichkeit Sabine I. und Prinz Christian II. sind das Faschingsprinzenpaar der Lusticania. Im bürgerlichen Leben als Sabine Saß und Christian Biefel sind die beiden Tänzer bei den Happy Shakers. Auf allen Faschingsbällen werden sie also nicht nur Prinzenwalzer tanzen, sondern als echte Post/Süd-Rock'n'Roller eine rockige

Kostprobe ihrer Akrobatik-künste bieten. Dabei werden sie natürlich vom Rest der Happy Shakers tatkräftig unterstützt. Doch damit nicht genug: Auch das Kinderprinzenpaar der Lusticania wird von den Happy Shakers gestellt. Prinzessin Jana und Prinz Alexander sind als erfahrene Rock'n'Roller bestens für diese Aufgabe geeignet. Als Jana Sträußl und Alexander Ring sind sie derzeit das stärkste Schülerpaar der Happy Shakers.

Happy-Shakers-Auftritte mehr denn je gefragt

Trotz arger Personalnot ist das Showprogramm der Happy Shakers mehr denn je gefragt. Aus diesen Gründen wurde eine neue Choreographie einstudiert. Premiere war am Wochenende der Altstadtkaufleute, wo bei großem Rummel und leider schlechtem Wetter auch die SG Post/Süd mit ihren Rock'n'Rollern vertreten war. Am Haidplatz wechselten sich die Happy Shakers mit anderen Tanzgruppen ab und präsentierten unter viel Applaus des Publikums ihre neue Choreographie.

Auch bei nationalen Veranstaltungen wie Anfang November in Nürnberg traten die Happy

Shakers, von einer Berliner Agentur engagiert, mit international erfahrenen Stars der Unterhaltung auf. Gerade bei diesem Auftritt gebührt der jungen Happy-Shakers-Tänzerin Kathrin Schiese besonderer Dank, die aufgrund des krankheitsbedingten Ausfalls einer Stammtänzerin innerhalb kürzester Zeit die neue Choreographie einstudierte und tadellos tanzte.

Auch bei der Sportgala am 13. Dezember im Regensburger Audimax, deren Erlös dem Lappersdorfer Kinderheim zugute kommt, werden die Happy Shakers ihren Teil zum Gelingen der Veranstaltung beitragen.

Die Kalorientabelle

Die Kalorientabelle ist für viele zum täglichen Begleiter beim Einkauf, in der Kantine oder im Restaurant geworden. Auch aktive Sportler wählen häufig ihre Lebensmittel nach dem Kaloriengehalt aus. Doch wer sich nur auf die Tabellen verläßt, um sein Körpergewicht zu reduzieren oder beizubehalten, vergrößert das Risiko einer Unterversorgung mit wertvollen Nährstoffen. Denn Kalorientabellen sagen nichts über die Inhaltsstoffe des Lebensmittels wie Vitamine, Mineralstoffe und Kohlenhydrate aus.

Nicht der Kaloriengehalt entscheidet, ob ein Lebensmittel die Fettpölsterchen an Bauch, Po oder Beinen vergrößert, oder ob es die Leistungsfähigkeit unterstützt. Ausschlaggebend ist das Verhältnis von Kohlenhydraten zu Fetten.

Lebensmittel mit der Kalorientabelle auszuwählen, macht nicht nur für sportlich Aktive wenig Sinn. Wer auf körperliche und mentale Höchstleistungen angewiesen ist, benötigt ausreichend Kohlenhydrate. So auch das Ergebnis eines Round-Table-Gesprächs im Institut für Sporternährung der Sportklinik Bad Nauheim

zum Thema „Ernährungsverhalten der Olympiateilnehmer in Atlanta“. Dr. med. Johannes M. Peil, leitender Arzt der Sportklinik und Betreuer zahlreicher Olympioniken, stellte in seinem Abschlußstatement heraus, „daß nur eine langfristig fettarme und kohlenhydratreiche Ernährungsweise die Basis für sportliche Leistungen und Höchstleistungen in Beruf und Studium legen kann“.

So steht die Dauer der sportlichen Leistungsfähigkeit in direktem Zusammenhang mit dem Kohlenhydratgehalt der Ernährung. Fett hingegen macht träge, verringert die Leistungsfähigkeit und kann bei langfristig hoher Aufnahme das Auftreten von Zivilisationskrankheiten begünstigen. Häufig in seiner Bedeutung unterschätzt werde dabei die Zubereitung der Lebensmittel, so der Sportmediziner Dr. Peil.

Mit nährstoffschonenden und fettarmen Garmethoden, wie zum Beispiel dem Garen in modernen Schnellkochtöpfen, wird weit mehr erreicht als mit dem ständigen Blick auf die Kalorien. „Wer beim Fett spart und nährstoffschonend gart, hat Kalorien zählen nicht nötig“.



Auftritte der Happy Shakers sind gefragt - hier beim Wochenende der Altstadtkaufleute am Haidplatz

erscheint vierteljährlich zum Quartalsende.
Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag
enthalten.



VEREINSANSCHRIFT

**SPORTGEMEINSCHAFT
POST/SÜD REGENSBURG e.V.**
Sportpark am Kaulbachweg 31
93051 Regensburg

Tel. (09 41) 9 20 52-0, Fax (09 41) 9 20 52-15

Bitte reichen Sie Berichte und Zuschriften nur
maschinengeschrieben oder - noch besser - auf
Diskette ein. Bilder können nur als Papierabzüge
(schwarz/weiß oder farbig, jeweils hochglanz)
verwendet werden.

Über Anregungen, Verbesserungen oder allge-
meine Beiträge aus dem Vereinsgeschehen freut
sich die Redaktion.

Über diese Anschrift erreichen Sie alle auf die-
ser Seite genannten Personen.

IMPRESSUM

HERAUSGEBER
Sportgemeinschaft Post/Süd
Regensburg e.V.

REDAKTION
Michael Schaller

ANZEIGEN/WERBUNG
SG Post/Süd Sportwerbung GmbH

DRUCK
H. Marquardt, Prinzenweg 11,
Regensburg

**REDAKTIONS- UND
ANZEIGENSCHLUSS**
für die nächste Ausgabe:
20. Februar 1998

GESCHÄFTSSTELLE

MITGLIEDERBETREUUNG
Roswitha Lehner, Tel. 9 20 52-10
BUCHHALTUNG
Gertrud Kammermeier, Tel. 9 20 52-11

ÖFFNUNGSZEITEN
Montag bis Freitag 8 bis 12 Uhr
außerdem Montag, Dienstag, Donnerstag:
13 bis 17 Uhr
Mittwoch: 13 bis 19 Uhr

SG POST/SÜD SPORTWERBUNG GMBH

Tel. 9 20 52-19, Fax 9 20 52-15
Wir sind
Montag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag
von 9 bis 12 Uhr
sowie nach Vereinbarung für Sie da

DER VORSTAND

PRÄSIDENT
Norbert Gawron
Tel. 40 94-3 00

VORSITZENDER
Herbert Schlegl
Tel. 56 86-1 20

**STELLVERTRETENDE
VORSITZENDE**
Maximilian Mittermaier
Tel. 58 38-2 22

Sturmhart Schindler
Tel. 5 07-16 00
Hermann Vanino
Tel. (0 94 21) 9 49-9 03

1. SCHATZMEISTER
Johannes Förster
Tel. 58 38-4 79

1. SCHRIFTFÜHRER
Michael Schaller
Tel. 94 71 24

2. SCHATZMEISTER
Florian Meyerhofer
Tel. 7 21 35

2. SCHRIFTFÜHRER
Otto Meyerhofer
Tel. 7 21 35

JUGENDWART
Joachim Riede
Tel. (0 94 05) 66 86

JUGENDSPRECHER
Florian Meyerhofer
Tel. 7 21 35

VORSTANDSMITGLIEDER
Norbert Bambl
Tel. 9 81 22

Dr. Christian Baumann
Tel. 92 01 60

Rainer Kilian
Tel. 29 65-1 01
Hermann Riedl
Tel. 09 61/80 60 00

Hans Thaller
Tel. 9 62 66

AIKIDO
Hagen Seibert
Tel. 7 90-24 14

BADMINTON
Fritz Schweinfurter
Tel. 7 07-52 30

BASKETBALL
Christian Höß
Tel. 99 03 09

EISSTOCK
Rolf Schmitz
Tel. 9 14 38

FAUSTBALL
Eduard Bujak
Tel. 6 13 28

FUSSBALL
Josef Knecht
Tel. 56 80-5 07

HANDBALL
Karl-Heinz Lermer
Tel. 6 66 72



JAZZTANZ
Birgit Flauger
Tel. 99 19 18

JUDO
Peter Kurzetkowsky
Tel. 70 16 84

KARATE
Franz Seebauer
Tel. (0 94 03) 87 23

KEGELN
Heinz Becke
Tel. 4 10 71

KORONARSPORT
Christine Noske
Tel. 89 46 46

LEICHTATHLETIK
Marga Graf
Tel. 9 21 32

NIN-JUTSU
Robert Löw
Tel. 9 43-20 74

RADSPORT
Siegfried Wagner
Tel. 7 07-47 02

ROCK´N´ROLL
Werner Hubert
Tel. 6 36 39

SCHACH
Karl Geiger
Tel. 40 02 61

SCHÜTZEN
Günter Leja
Tel. (0 94 52) 24 12

SENIORENSPORT
Karl Lehmann
Tel. 3 54 65

SKI
Gerhard Bornschlegl
Tel. 4 56 78

TENNIS
Lothar Schriml
Tel. 8 43 37

TISCHTENNIS
Hans-Willi Reichelt
Tel. 2 37 09

**TURNEN/DAMEN-
GYMNASTIK**
Sigrid Bitomsky
Tel. (0 94 98) 83 89

VOLLEYBALL
Werner Regner
Tel. 99 71 30

WANDERN
Gerd Ruhland
Tel. 3 33 27