

POST/SÜD

Kutziert

1/2005 Jan. – April



**Frühjahrsstart
mit Sport und
Spiel bei der
SG Post/Süd**



Präsidium

Liebe Mitglieder,

Am 28.01.2005 ging die außerordentliche Delegiertenversammlung ohne große Aufregungen über die Bühne. Das Präsidium möchte sich auf diesem Wege bei allen Beteiligten für die harmonische und sehr konstruktive Versammlung bedanken. Waren es mit der Beitragserhöhung und der Satzungsneufassung doch riesige Brocken, die es zu bewältigen galt. Natürlich ist die Entscheidung für eine, wenn auch mäßige, Beitragserhöhung für alle sehr schmerzlich und das Präsidium hat es sich nicht leicht gemacht, diesen Antrag zu stellen. Aber, liebe Mitglieder, bedenken sie bitte, dass der Verein zu diesem Schritt mehr oder weniger gezwungen wurde. Die Hallenmieten wurden von der Stadtverwaltung erhöht und ein Ende ist nicht abzusehen. Versicherungen sowie die Versorgungsbetriebe taten ein weiteres. Wenn wir in unserem Verein allen Beteiligten ein gutes Sportprogramm anbieten wollen, so

ist diese Beitragsanpassung absolut notwendig. Wir, das Präsidium, wollen ihnen, liebe Mitglieder, einen modernen und aktiven Verein bieten, der Ihren sportlichen Interessen entgegenkommt. Dazu braucht der Verein den nötigen finanziellen Spielraum. Das Präsidium ist zur Zeit mit einer Rationalisierung in der Verwaltung beschäftigt um Kosten zu sparen. In diesem Sinn ist es unter anderem Teil der Mitgliedsbedingung der SG Post / Süd - wie in der Satzung § 6 Absatz 2 verankert - dass alle Mitglieder am Banklastschriftverfahren teilnehmen. Die Beiträge können auch nicht mehr monatlich abgerechnet werden. Liebe Mitglieder, das Präsidium möchte Sie alle dazu auffordern, diese Entscheidungen auf breiter Basis mitzutragen mit dem Ziel, eine attraktive Zukunft für die SG Post/Süd Regensburg zu gestalten.

Ihr
Präsidium

DER LEICHTERE WEG ZU BESSEREN SACHWERTEN

Die SÜDFINANZ AG bietet Ihren Kunden alle Vorteile für eine sorgenfreie und sichere Investition in Sachwerte. Die Integrität bei der Beratung ist unsere Unternehmensgrundlage. Der Sachverstand für richtige Entscheidungen ist unser Kapital. Das Vertrauen unserer Kunden ist unsere Existenz.

Alle Leistungen und Informationen, die für fundierte Entscheidungen zu einer Sachwertanlage benötigt werden, sind bei der SÜDFINANZ AG unter einem Dach. Das spart Kosten, Zeit und gibt Entscheidungssicherheit.

Die Dienstleistungen der SÜDFINANZ AG spannen einen Bogen vom jungen Anleger bis zum kapitalstarken Investor. Und genau das macht dieses Konzept so einzigartig.



AM INSELPARK



GOLFRESIDENZ DEUTENHOF



GRAF STERNBERG ENSEMBLE

Vermietung und Haus- / Mietverwaltung

Anlage Immobilien

Maklerdienste

Immobilien Ansparfonds



Stammhaus der Südfinanz AG in Regensburg

Eigengenutzte Immobilien

Gewerbeimmobilien

Projektentwicklung

SÜDFINANZ
AKTIENGESELLSCHAFT

Schwarze-Bären-Str. 10 • 93047 Regensburg • Tel. 0941/50 47 0 • Fax: 0941/50 47 140



70. Geburtstag von Edwin Wifling

Herzlichen Glückwunsch zum runden Geburtstag. In aller Stille und Bescheidenheit konnte im Februar Edwin, genannt „Sure“, seinen 70. Geburtstag feiern. Nach fast 50 Dienstjahren bei der Deutschen Post, zuletzt als Sozialbetreuer, wechselte er in den ehrenamtlichen Dienst der SG Post/Süd. Als wertvoller Mitarbeiter in der Redaktion und der Abwicklung unserer Vereinszeitung „Post/Süd-Kurier“ ist „Sure“ seit Jahren tätig. Während seiner aktiven Zeit als Sportler war er eine Stütze der Fußballabteilung. Seit Jahrzehnten stellt er sich als Kassenprüfer in den Dienst unserer Sportgemeinschaft. Bei der letzte Mitgliederehrung wurde er mit der Verdienstnadel in Gold ausgezeichnet. Wir wünschen weiterhin gesundheitlich alles Gute und bitten um die weitere Zusammenarbeit. A. H.

Gutschein Sports-Experts

Alle Neumitglieder des Jahres 2005 erhalten in der SG Post/Süd-Geschäftsstelle einen Gutschein der Firma Sports Experts über € 10,—, der bei einem Einkaufswert von mindesten € 100,— angerechnet wird. Eine Barauszahlung ist ausgeschlossen. Die Gültigkeit der Gutscheine endet am 31. Dezember 2005, pro Person und pro Einkauf ist nur ein Gutschein einlösbar.

SPORTS EXPERTS
GUTSCHEIN
€ 10,-
ab einem Einkaufswert von € 100,—
Einlösbar beim Kauf von Sportgeräten und Sporttextilien in allen SPORTS-EXPERTS-Shops.
Pro Person und Einkauf nur ein Gutschein einlösbar. Barablässe nicht möglich. Gutschein gültig bis 31. Dez. 2005.



Die Geschäftsstelle

Kaulbachweg 31
93051 Regensburg

Telefon (0941) 92052-0
Fax (0941) 92052-15
E-Mail Sgpostsued@t-online.de

Ziehen Sie um?

Dann füllen Sie bitte das Formular aus und senden Sie es an die Geschäftsstelle der SG Post/Süd, Kaulbachweg 31 93051 Regensburg

Name, Vorname

Alte Anschrift

Umgezogen ab/ seit :

Neue Anschrift

Hat sich Ihre Bankverbindung geändert? Dann vergessen Sie nicht, die SG Post/Süd zu informieren

Neue Bankleitzahl

Neue Kontonummer

Name der Bank

Neue Mitgliedsbeiträge ab 2005

Ab dem 1. Januar 2005 gelten neue Beitragsklassen und neue Beitragssätze. Alle Beiträge sind Jahresbeiträge und werden grundsätzlich per Banklastschrift eingezogen. Dies wurde von der Delegiertenversammlung der SG Post/Süd beschlossen. Die Sportabteilungen legen die Höhe ihrer Abteilungsbeiträge gesondert fest.

	Jahresbeitrag in EUR
Hauptvereinsbeiträge	
Kinder und Jugendliche bis einschließlich 18 Jahre	40,00 EUR
Erwachsene bis einschließlich 65 Jahre	100,00 EUR
Senioren ab 66 Jahre	55,00 EUR
Kinder und Jugendliche bis 18 J. im Haushalt eines erwachsenen und kontoinhabenden Mitglieds	beitragsfrei
Partner ab 19. Jahre im Haushalt eines erwachsenen und kontoinhabenden Mitglieds	40,00 EUR
Partner ab 66. Jahre im Haushalt eines Seniorenmitglieds (Kontoinhaber)	20,00 EUR
Passives Mitglied (mit Bezug der Vereinszeitung)	33,00 EUR
Fördermitglied (mit Bezug der Vereinszeitung)	240,00 EUR
Bearbeitungsgebühr je Vorgang (viertel-/halbjährlicher Beitragseinzug, Quittungen etc.)	5,00 EUR
Abteilungsbeiträge	
Aikido	
Erwachsene bis einschließlich 65 Jahre	90,00 EUR
AVCI WT	
Erwachsene bis einschließlich 65 Jahre	320,00 EUR
Kinder und Jugendliche bis einschließlich 18 Jahre	170,00 EUR
Studenten, Azubi bis 25 J., Polizeibeamte	272,00 EUR
Basketball	
Spielerpassinhaber unter 17 Jahre	24,00 EUR
Spielerpassinhaber über 17 Jahre	36,00 EUR
Handball	
Kinder und Jugendliche bis einschließlich 18 Jahre	12,00 EUR
Erwachsene bis einschließlich 65 Jahre	30,00 EUR
Kung Fu	
Kinder und Jugendliche bis einschließlich 18 Jahre	144,00 EUR
Judo	
Kinder und Jugendliche bis einschließlich 18 Jahre	144,00 EUR
Erwachsene bis einschließlich 65 Jahre	156,00 EUR
Nin-Jutsu	
Kinder und Jugendliche bis einschließlich 18 Jahre	90,00 EUR
Erwachsene bis einschließlich 65 Jahre	180,00 EUR
Rock ´n Roll (alle)	
Aufnahmegebühr für Mitglieder ab 15 Jahre (einmalig)	50,00 EUR 25,00 EUR
Kegeln	
Erwachsene bis einschließlich 65 Jahre	50,00 EUR
Schützen	
Kinder und Jugendliche bis einschließlich 18 Jahre	18,00 EUR
Erwachsene bis einschließlich 65 Jahre	42,00 EUR
Aufnahmegebühr Erwachsene (GK und KK) (einmalig)	100,00 EUR
Aufnahmegebühr Kinder, Jugendliche (GK, KK) (einmalig)	50,00 EUR
Gastschützen mit Sportpistole GK und KK incl. Versicherung je Besuch (Munition extra)	5,00 EUR
Ski (alle)	
	6,00 EUR
Tennis	
Kinder und Jugendliche bis einschließlich 18 Jahre	31,20 EUR
Erwachsene bis einschließlich 65 Jahre	74,40 EUR
Senioren ab 66 Jahre	74,40 EUR
Partner ab 66. Jahre im Haushalt eines Seniorenmitglieds (Kontoinhaber)	30,00 EUR

Badminton

Zum ersten mal feierte die Badmintonabteilung ihre Weihnachtsfeier, nicht wie bisher am Kaulbachweg, sondern auswärts. Im Courtyard Hotel wurde eine sehr schöne und besinnliche Feier durchgeführt. Bernd Schwarz las eine Weihnachtsgeschichte und Sahara Volpert brachte eine musikalische Einlage. Anschließend konnten sich die Teilnehmer an einem super Buffet stärken. Zum Abschluss wurde noch eine knifflige Denksportaufgabe durchgeführt, bei der drei wertvolle Preise, gestiftete vom Courtyard Hotel, zu gewinnen waren.

Lange Pause hatten die aktiven Spielerinnen und Spieler nicht, denn am 15. Januar war gleich der nächste Termin der Rückrunde in der Regionalliga. Das Regionalliga Team hatte zum Beginn der Rückrunde Ende Dezember gegen die TSG Augsburg gepatzt und musste auswärts einen Punkt lassen. An dem ersten Punktspielwochenende im neuen Jahr wurde aber dann mit Neubiberg und Neuhausen in heimischer Haller kurzer Prozess gemacht. Das Spielwochenende vom 19. und 20.

Februar versprach spannend zu werden, da am Samstag der punktgleiche Tabellenzweite Viernheim und am Sonntag der Tabellenerste Neusatz auf dem Programm standen.

Viernheim konnte klar mit 6:2 besiegt werden. Das vierstündige Match gegen Neusatz am Sonntagmorgen sorgte schon für deutlich mehr Spannung. Nach den Doppeldisziplinen lag Post Süd mit 1:2 Spielen zurück und ging aber nach dem gewonnenen 3. Herren-einzel und Dameneinzel mit 3:2 in Führung. Martina Brejchova und Thimm Spitzer paukten das Mixed Kurdelska / Herb ordentlich zusammen und nun lag sogar ein Sieg in der Luft. Arthur Schacht und Florian Körber mussten aber beide jeweils in hart umkämpften Spielen im dritten Satz den Kürzeren ziehen und so kam es zum gerechten 4:4 Endstand. Auf jeden Fall gab es viele sehenswerte Spiele und das Publikum war begeistert. Besonders erfreulich war es, dass mit Frau Ludwig und Herrn Grundl auch des Präsidiums unter den Zuschauern vertreten waren.

Am Wochenende des 5. und 6.

März finden die letzten beiden Regionalligaspiele statt und dann stellt sich auch heraus, wer die Aufstiegsspiele zur 2. Bundesliga bestreiten darf.

Team der Regionalliga

Bayernliga

Gegen den Aufstiegsaspiranten Rosenheim war Mitte Januar nicht viel zu holen. Mehr Hoffnungen lagen da schon auf

dem vergangenen Spielwochenende. Leider war aber wieder eine Vielzahl an Ausfällen zu beklagen, sodass durch das Nachrücken von Spielern aus den unteren Mannschaften die Zweite extrem geschwächt anrücken musste. Trotzdem konnte Nördlingen ein 3:5 Auswärtssieg abgetrotzt werden, nicht jedoch Neuaubing, wo man mit 6:2 verlor. Am kommenden letzten Bayernligaspielwochen-



Team Regionalliga

**RUND UM DIE
IHR PARTNER
HAUSTECHNIK**

GB-TECH

- 24-h Service ● Heizung ● Lüftung
- Sanitär ● Klimatechnik ● Elektro

Telefon 0991 / 998939-0
Graflinger Str. 196 - Deggendorf
www.gb-tech-gmbh.de

ende gilt es noch, sich vom derzeitigen 5. Platz in die obere Hälfte der Tabelle zu bringen und gegen Augsburg 2 und Neuhausen 3 zu punkten.

Bezirksoberliga

Eine Hiobsbotschaft erreichte uns samstagsmorgens am Punktspieltag. Die Stütze der 3. Mannschaft Michael Schweinfurter ist mit einem Hexenschuss außer Gefecht gesetzt. Aufgrund der Aushilfs-situation in den oberen Mannschaften war die 3. Mannschaft nun nicht mehr in der Lage vollständig anzutreten und musste sich bei DJK Regensburg I und II unnötigerweise abstrafen lassen. Sicherlich sehr frustrierend für alle Spieler, die an diesem Tage den Kopf hingehalten haben. In der Tabelle ist der 5. Platz sicher, aber nach oben hin ist noch Musik drin, denn der Tabellendritte Landshut 2 liegt nur 2 Punkte vorne.

B-Klasse

Als letztes Glied der „Nahrungskette“ ist die 4. Mannschaft von der Abgabe von Spielern für die

oberen Mannschaften am stärksten betroffen und dies spiegelt sich auch in dem 6. Platz der Tabelle wider. Besonders ambitioniert und trainingsmotiviert zeigt sich derzeit der Mannschaftsführer Matthias Müller, der sich für die anstehenden Ranglisten einiges vorgenommen hat. Das junge Team, welches ausschließlich aus Jugendlichen besteht, hat allerdings noch ein Problem: Vor jedem Punktspiel ist die wichtige Fahrerfrage zu klären. Schön wäre es, wenn hier der eine oder andere Elternteil ab und zu einen kleinen Fahrdienst erbringen könnte um den Nachwuchs zum Spielort zu bringen.

Turnierergebnisse (Jugend)

Südostdeutsche Meisterschaften

Fabian Steiger belegte mit seinem Partner Benz im Herrendoppel U19 den zweiten Platz. Lukas Schmidt dominierte mit seinem Rosenheimer Partner Peter Käsbauer das Doppel U17 sowie das Einzel und gewann in beiden Disziplinen. Damit war die Marschroute für

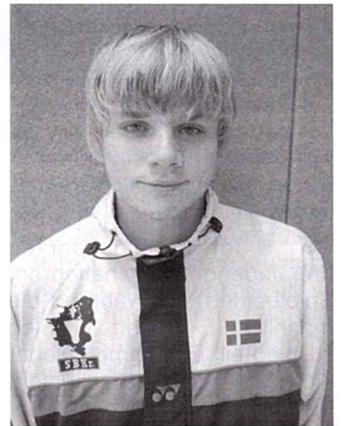
die Deutsche Meisterschaft auf jeden Fall schon einmal klar.

Deutsche Meisterschaften

Auf der Deutschen Meisterschaft startete Lukas sogar in allen drei Disziplinen und bereits am Samstagmittag hielt er mit dem 3. Platz im Mixed schon die erste Trophäe in Händen. Alles Weitere lief auch nach Plan und so wurden Lukas und Peter ohne viel Gegenwehr Turniersieger und **Deutscher Meister**. Auch Lukas' Gegner im Einzel hatten nicht viel zu melden und so ging selbst das Finale klar in zwei Sätzen an den jungen Regensburger Nachwuchsspieler. **Mit dem zweiten Meistertitel wurde Lukas zum erfolgreichsten Teilnehmer „dreimal Stockerplatz“ der diesjährigen Deutschen Einzelmeisterschaft auch noch extra gekürt.**

Ausblick

Für die letzten anstehenden Spielwochenenden gilt es jetzt nun noch einmal alle Reserven zu mobilisieren und trotz müder Knochen das Trainingspensum



Lukas Schmidt

hoch zu halten. Wer nach Beendigung der Spielrunde noch Elan hat, kann sich in die anstehende Turniersaison stürzen. Z. B. steht im Juli auch schon wieder die Bundespostmeisterschaft in Singen - Schlatt auf dem Programm. Am 7. und 8. Mai sind wir Ausrichter der Regionalrangliste und dort werden wieder viele helfende Hände gebraucht. Bitte markiert diesen Termin bereits heute in Eurem Kalender.

Mit feurigem Gruß

Florian Körber
Abteilungsleiter

**SCHNELL
PREISWERT
SAUBER**

Böttcher
Energie
DIESEL · HEIZÖL · SCHMIERSTOFFE

ESSO Mobil

Vertriebspartner für Schmierstoffe

**Böttcher Energie
GmbH & Co. KG
Maxhüttenstraße 7
93055 Regensburg**

**Telefon (09 41) 56 03 33 / 34
Telefax (09 41) 5 79 05
info@boettcher-energie.de
www.boettcher-energie.de**

Handball

Die Handballer im Aufwärtstrend

Wie bereits in unserem letzten Beitrag berichtet, nehmen derzeit drei Jugendmannschaften am Spielbetrieb teil. Während die männliche E-Jugend von Sieg zu Sieg eilt und immer wieder ein mitreissendes Spiel liefert, müssen die Mannschaften der männlichen D-Jugend und der weiblichen C-Jugend in dieser Saison noch viel Erfahrung für eine hoffentlich erfolgreichere nächste Saison sammeln. Altersbedingt kommt in diesem Jahr auch noch eine gewisse körperliche Unterlegenheit hinzu. Jedoch ist der Kampfgeist ungebrochen und so wird bei jedem Spiel mit allen Kräften versucht, einen Erfolg zu erringen. Krankheitsbedingte Aus-

fälle von Stammspielern und -spielerinnen haben in den letzten Spielen zu deutlichen Niederlagen geführt. Erfreulich ist, dass mit jedem Spiel das Selbstvertrauen und die Spieltechnik zunimmt und man dies auch deutlich bemerkt. Der Trend geht von Einzelleistungen mehr und mehr in Gemeinschaftsleistung über. Den Erfolg der unermüdlichen Leistungen des Trainers Hrn. Kurt Blaß werden ihm die beiden Mannschaften durch mehr Siege erst in der nächsten Saison geben können. Dem Trainer sei gedankt für die erfolgreiche Gestaltung der Weihnachtsfeiern in seinem Haus. Das durchgeführte Kicker-Turnier – getrennt für Mäd-

chen und Jungs - wurde begeistert aufgenommen und hätte beinahe den zeitlichen Rahmen der Feiern gesprengt. Um die Abteilung auch innerhalb des Vereins zu stärken sollen in der nächsten Zeit wieder der Posten des Abteilungsleiters und weitere Funktionen besetzt werden. Dazu wird demnächst eine Abteilungsversammlung mit Wahl stattfinden. Der genaue Termin wird noch bekanntgegeben. Um den Aufwärtstrend der Handballabteilung fortzusetzen, sind Kinder und Jugendliche für eine neue Minigruppe (Alter bis 8 Jahre) und zur Verstärkung der bestehenden Mannschaften willkommen. Wir können bei entsprechendem

Bedarf weitere Mannschaften bilden. Alle Leserinnen und Leser werden um Mithilfe gebeten. Interessierte können gerne bei einem Probetraining donnerstags ab 15.30 Uhr bis 18.30 Uhr in der Dreifachturnhalle Königswiesen teilnehmen bzw. zuschauen. Handball ist eine Sportart, die den Mannschaftsgeist fördert, die Reaktionsfähigkeit, die Ausdauer und das Ballgefühl erhöht. Da dieser Sport in Hallen gespielt wird, kann er wetterunabhängig durchgeführt werden. Handball ist auch eine ideale Ergänzung für andere Sportarten.

*Mit sportlichem Gruß
Anton Arnold*

Koronarsport

Vorstellung der Abteilung Koronarsport (Herzsport) Und Kurzbericht über das Jahr 2004 unter der Prämisse:

Rehabilitation und relative Fitness durch gezieltes Training unter ärztlicher Aufsicht mit der Koronarsportgruppe

Im November werden es 12 Jahre, dass die Koronarsportgruppe oder Herzsportgruppe durch die Sportlehrerin Frau Christine Noske und den Kardiologen Herrn Dr. Alexander Noske gegründet wurde.

Unsere Zielgruppe sind Leute (Männlein und Weiblein), die nach Wiedergenesung von einer schweren lebensbedrohlichen Herzkrankheit mit einer ärztlichen Verordnung über weiteren Rehabilitationssport aus den Reha-Kliniken, Krankenhäusern oder vom Kardiologen kommen.

Und bei Erfüllung von strengen Vorgaben und Voraussetzungen wie geeignete Sporthalle mit der notwendigen Ausstattung an Sportgeräten, kundige Führung durch speziell ausgebildete Übungsleiter mit Herzsportlizenz und ständige Über-

wachung und Betreuung durch einen Arzt mit Notfallausbildung und Notfallausrüstung (Notfallkoffer mit Sauerstoffgerät, Defibrillator und EKG-Sichtgerät und einsatzbereites Handy) sind die Krankenkassen bereit, sich bei halbjährlichen Abrechnungen pro Abend und Teilnehmer an den nicht geringen Kosten zu beteiligen.

Es zeigte sich, dass die Idee des Herzsports unter kundiger Führung und ständiger ärztlicher Betreuung auf recht fruchtbaren Boden gefallen ist, denn gut die Hälfte der Teilnehmer ist schon bald 10 Jahre und länger dabei.

Für Neuankömmlinge gilt es natürlich zunächst herauszufinden, was man seinem Körper nach dem Paukenschlag Herzinfarkt oder Ähnlichem noch zumuten kann und darf, um mit vorsichtigem körperlichem Training wieder Anschluss an ein einigermaßen normales Leben zu finden. Eine große Hilfe ist dabei die per Formblatt abgefragte Empfehlung des Kardiologen über die Grenzen der Belastbarkeit hinsichtlich Wattzahl und Herzfrequenz im Training.



Und wenn man einmal vergleicht, wie vorsichtig sich die Einzelnen am Anfang bewegten und wie flott sie schon nach einiger Zeit wieder drauf sind, nachdem sie nach behutsamer Aufbauarbeit gelernt haben, eine kontrollierte Dauerbelastung sei es beim Gehen, Laufen oder in Form eines Zirkeltrainings zu absolvieren, so sind bald schon erhebliche Fortschritte festzustellen.

Voraussetzung für solche Erfolge ist natürlich die hervorragende Arbeit der Übungsleiter, die es als engagierte Fachkräfte verstehen, uns mit immer wieder neuen Übungen zur kör-

perlichen Betätigung zu animieren und uns bei den jährlich rund 30 Übungsabenden bei Laune und auf Trab zu halten. Damit nicht überzogen wird, überwacht der betreuende Arzt das Ganze. Zu Beginn werden Blutdruck und Puls gemessen und festgehalten und nach jeder Übungseinheit wird erneut der Puls kontrolliert.

Unsere Übungsabende finden derzeit jeden Donnerstag von 17.00 – 18.30 Uhr in der alten Turnhalle der Wolfgang-Schule (Kumpfmühl, Ecke Theodor Storm / Brentano Str.) statt.

Da es sich um eine Schul-

turnhalle handelt muss der Übungsbetrieb in den Ferien bedauerlicherweise ausfallen.

Die Abteilungsleitung sieht seit den Neuwahlen am 22.01.2004 wie folgt aus:

Abteilungsleiter:
Kurt Rudner
(Tel. 0941/48936)
Stellvertreter:
Helmut Martin
Kassier:
Herbert Runge
Schriftführerin:
Erika Herb
Es fungieren als Übungsleiter: Markus Artner
Vertretung: Claus Renner,
Christian Wörner (0941/
10241)
betreuender Arzt:
Dr. Nikolaus Schalhorn
Vertreter: Dr. Bertold
Langguth
Dr. Nils Lenuweit

Manchmal pflegen wir auch die Geselligkeit.

Mindestens zweimal im Jahr treffen wir uns zu einer Sitzweil, z. B. vor den Sommerferien oder als Jahresabschluss vor Weihnachten.

Unentwegte haben in den Sommerferien Gelegenheit, sich dem Abteilungsleiter anzuschließen (jedoch auf eigene Verantwortung) um per Fahrrad die nähere Umgebung Regensburgs zu erkunden und sich so einigermaßen fit zu halten.

Damit bei allem der Spaß nicht zu kurz kommt und die Bewegungskoordination geschult wird, schaffen wir es immer wieder gegen Schluss des Übungsabends, die meisten noch für ein Volleyballspiel zu begeistern.

Hatten wir im ersten Halbjahr ziemliche Probleme durch ständigen Wechsel, Krankheit und Vertretung von Übungsleitern mit Herzsportlizenz, so hat sich das Problem aufgrund meiner Rundfrage bei allen infrage kommenden Vereinen und Institutionen mit der Verpflichtung von Markus Artner als neubebackenem Herzsportübungsleiter, der zudem aus den Heilberufen kommt, in Wohlgefallen aufgelöst. Markus Artner ist sehr engagiert und wird von unseren Leuten bestens angenommen.

Finanziell geht es uns zu Anfang des Jahres nicht ganz schlecht. Wir haben auf die Anschaffung eines eigenen Geräteschranks verzichtet, da wir einen Schrank der Damen-Gymnastik mitbenutzen dürfen. Dadurch und durch die Spendenbereitschaft unserer

Teilnehmer konnten wir noch einiges an Sportgeräten wie Hockeyschläger, Springseile und Übungsbälle anschaffen.

Andererseits steht uns doch ein Umbruch ins Haus, weil bei gut der Hälfte unserer Mitglieder die finanzielle Förderung durch die Krankenkassen ausläuft und es zu überlegen gilt, die für uns wichtige Sicherheit des Sportbetriebs mit Herzsportübungsleiter und ärztlicher Betreuung durch einen entsprechenden Abteilungsbeitrag zu sichern.

Eine Abteilungsversammlung Mitte März soll die klären.

*Kurt Rudner
AL Koronarsport*

WIR GRATULIEREN HERZLICH

50 Jahre

Hans Alkofer
Gabriele Biller
Johann Eschl
Marga Graf
Günther Kodewitz
Horst Stegerer
Dr. Klaus Wunschel
Dr. Josef Lohner
Cornelia Hanshans-Eichenseer
Edeltraud Gärtner
Günter Preißer
Elisabeth Seidl
Josef Neumaier
Eva Fürst

55 Jahre

Gerhard Linderer
Anna Baumann

60 Jahre

Annemarie Haas
Dr. Wolfgang Künzer
Ewald Limmer
Klaus-Dieter Schnabel
Monika Bartl
Rainer Daschner
Reinhard Lang

65 Jahre

Sigrid Bitomsky
Hannelore Fichtlscherer
Ingrid Kaiser
Rita Karrer
Helga Martan
Sieglinde Pöschl
Waltraud Schütz
Anneliese Stadler
Rosemarie Thaller
Katharina Müller
Wilhelm Hart

70 Jahre

Herbert Böhm
Josef Schneider
Edwin Wifling
Dieter Kuhlmann

75 Jahre

Erwin John
Arno Hochmuth

80 Jahre

Johannes Bartosch
Georg Gürtler

sonstige Geburtstage

Paul Adler, 81 Jahre
Ilse Eder, 83 Jahre
Gunthilde Eibl, 84 Jahre
Therese Gerl, 89 Jahre
Lisa Grummt, 81 Jahre
Kurt Hartmann, 92 Jahre
Charlotte Moll, 82 Jahre
Charlotte Heimann, 84 Jahre

Herzlich willkommen

Arnold Anton
Arnold Franziska
Aschenbrenner Christoph
Augustin Paula
Bauer Tobias
Bauer Katharina
Bernklau Sarah
Deiningner Jonas-Vincent
Ebenhöh Norbert
Fencil Julia
Fries Anna
Gerstl Peter
Girg Sebastian
Hausmann Marie Liane

Heiss Walter
Hofmeister Sabine
Hubbes Maxima
Judenmann Andrea
Jürgens Corinna
Kerbel Regina
Kleiner Mario
Kleiter Lorenz
Korber Jakob
Kuschnerenko Jan
Lermer Stefan
Leukel Simon
Meyer Sarah
Neumann Beate

Niedermeier Patrick
Parzefall Michael
Pawliitschko Florian
Plastinin Erick
Rai Jaskamal
Rai Navjot
Reitmeier Klaus
Rogler Daniela
Sanchez Holguin Maximilian
Schacht Arthur
Schlauderer Rolf
Schreyer Berta-Maria
Setz Maximilian
Stadler Robert

Troppmann Sabine
Wagner Julia
Wagner Matthias
Weinem Tim
Wiegrebe David
Wiesner Helena
Winkler Melissa
Wittmann Klaus
Wolfraht Stefan
Wolfsteiner Christian
Wolfsteiner Dana
Wolfsteiner John
Zillich Lara Sophie

Kindersport

Eltern-Kind-Turnen bei der SG Post Süd, Regensburg

Mittwochs
Gruppe I
15.30 – 16.15 Uhr
Gruppe II
16.15 – 17.00 Uhr
Ort:
Turnhalle des von-Müller-Gymnasiums,
Erbischof-Buchberger-Allee

Übungsleiterinnen:
Steffi Horlacher,
Jeannette Öhring,
Maria Ludwig

Immer mehr Eltern suchen immer früher nach fördernden Bewegungsangeboten für Ihre Kinder. Für uns ist es daher ein Ansporn, ein Eltern – Kind – Turnen für 2 – 4 jährige anzubieten, das das Bewegungs- und Erlebnisbedürfnis der Kleinsten fördert.

Dabei spielen die Eltern in dieser Lebensphase eine tragende Rolle, da sie gerade in der Anfangsphase ihren Kindern Geborgenheit und Sicherheit vermitteln und durch ihre aktive Teilnahme den Kindern ein positives Vorbild sind.

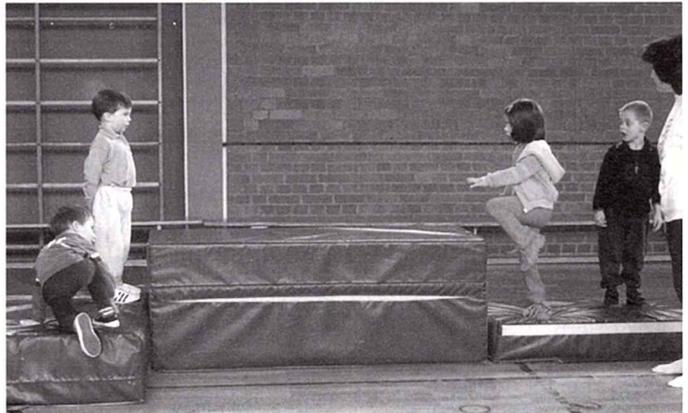
Unser Bewegungs- und Erlebnisangebot im Eltern-Kind-Turnen verfolgt unter anderem folgende Ziele:

- Wir wollen Möglichkeiten schaffen zum gemeinsamen Spiel von Eltern und Kindern

- Die aktive Beteiligung der Eltern und Kinder wird in den Vordergrund gestellt
- Die Kinder werden unterstützt und angeregt, Hemmschwellen abzubauen und zu überwinden
- Die Selbständigkeit der Kinder wird gefördert
- Die sozialen Beziehungen der Kinder sollen erweitert und die Integration in die Gruppe zu gefördert werden
- Den Kindern sollen Möglichkeiten zur Verbesserung ihrer Bewegungssicherheit und Zutrauen zu ihrer eigenen Bewegungssicherheit erfahren.
- Eltern-Kind-Turnen soll sportliche und außersportliche Anregung für die Erlebnis- und Bewegungswelt, das Alltagsleben und die Freizeit der Familie zu Hause sein

Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben, dann kommen Sie mit Ihren Kleinsten zu einem der angegebenen Termine. Bitte denken Sie an sportlich bequeme Bekleidung für Eltern und Kind!

Weitere Informationen bei der Geschäftsstelle, Tel: 9920520



Wir wollen das Bewegungs- und Erlebnisbedürfnis Ihrer Kinder aufgreifen und durch gezielte Förderung die Motorik anregen und die Freude an der Bewegung unterstützen.

Wollen Sie mit Ihrem Kind im Kindergarten- bzw. Vorschulalter erste Erfahrungen mit dem Sport machen?. Sind Sie neugierig - dann kommen Sie doch vorbei:

Montag, 15.00 – 16.00 Uhr (5 – 6 Jahre)
Montag, 16.00 – 17.00 Uhr (4 – 5 Jahre)
Turnhalle des von-Müller-Gymnasiums, Erbischof-Buchberger-Allee

Jetzt geht's aber los auch bei der SG Post-Süd

- Was ist Nordic-Walking ?
Ein sanftes, aber sehr effektives Ganzkörper- und Ganzjahrestraining mit Stöcken
- Welche Vorteile hat Nordic-Walking ?
 - 85 % der Körpermuskulatur werden trainiert und aktiviert
 - NW steigert den Kalorienverbrauch gegenüber Walking um 45 %
 - Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich werden gelöst
 - NW stärkt die Rückenmuskulatur
 - NW wirkt sich positiv auf das Herz- Kreislaufsystem aus
 - NW ist besonders geeignet bei Übergewicht, Knie- und Rückenproblemen
 - NW ist unabhängig vom Alter, Geschlecht oder Kondition

Ab 09. April kann bei der SG Post-Süd Nordic-Walking unter fachkundiger Anleitung trainiert werden:

jeden Samstag ab 15.00 Uhr Hohengebrachinger Forst, Parkplatz

Einige Paare Walking-Stöcke stehen zur Verfügung. Zum Kennenlernen können Wanderstöcke verwendet werden. Bequeme Kleidung und gutes Schuhwerk sind wichtig.

Informationen bei Maria Ludwig, Tel: 0941/999666 oder 943/10-24

Die Kuno Kinder-CD

KUNO

bau uns ein Nest



10 €
für KUNO

Erhältlich bei Papier Liebl und Media Markt.
Die SG Post/Süd hilft mit!

KUNOs Spondometer



ca. 4,1 Mio.
Euro

Radsport

→ **Montag, 28. März (Ostermontag)**

Wanderung (Walking) nach Adlersberg
Treffpunkt um 10.30 Uhr an der Bundesbahnschule

→ **Samstag, 09. April**

Abteilungsversammlung und Kegeln (Sportschuhe mitbringen)
Treffpunkt um 19.00 Uhr in der Kegelbahn - Sportpark am Kaulbachweg

→ **Sonntag, 01. Mai**

Auftaktfahrt: Einkehrschwung im Donaubogen
Abfahrt um 11.00 Uhr, Sportpark am Kaulbachweg (Parkplatz)

→ **Sonntag, 22. Mai**

Fahrt mit dem Tourenrad ins Regental
Abfahrt um 10.00 Uhr, Sportpark am Kaulbachweg (Parkplatz)

→ **Donnerstag, 26. Mai (Christi Himmelfahrt)**

Fahrt mit dem Rennrad ins Laabertal
Abfahrt um 13.00 Uhr, Sportpark am Kaulbachweg (Parkplatz)

→ **Sonntag, 05. Juni**

mit dem Rennrad - Fahrt ins Blaue
Abfahrt um 13.00 Uhr, Sportpark am Kaulbachweg (Parkplatz)

→ **Sonntag, 19. Juni**

mit dem Mountainbike über Berg und Tal
Ziel, Treffpunkt und Zeitpunkt nach Absprache (siehe unten)

→ **Sonntag, 01. Juli**

Mit dem Tourenrad in den südlichen Landkreis zum Sünchinger Schloss

Abfahrt um 10.00 Uhr, Sportpark am Kaulbachweg (Parkplatz)
P Sonntag, 17. Juli

2-Variantentour: mit dem Zug nach Nürnberg

a) am Ludwig-Main-Kanal bis Neumarkt - zurück mit dem Zug
b) weiter am RMD-Kanal bis Regensburg bzw. Radbahnhof Riedenburg

Treffpunkt am Bahnhof um 07.00 Uhr

→ **Freitag, 29. Juli**

Sommerfest im Sportpark am Kaulbachweg
Treffpunkt und Zeitpunkt nach Absprache (siehe unten)

→ **Sonntag, 31. Juli**

Teilnahme am Arber-Radmarathon (Tourenradfahrer, Rennradfahrer und Mountainbiker)
Treffpunkt und Zeitpunkt nach Absprache (siehe unten)



→ **Sonntag, 14. August**

Vereinsausflug: mit dem Tourenrad nach Straubing zum Gäubodenfest
(Rückreise mit der Bahn)
Abfahrt um 10.00 Uhr, Sportpark am Kaulbachweg (Parkplatz)

→ **Sonntag, 11. September**

Fahrt ins Blaue, Ziel noch nicht bekannt - Näheres nach Absprache
Abfahrt um 11.00 Uhr, Sportpark am Kaulbachweg (Parkplatz)

→ **Montag, 03. Oktober**

Wanderung (Walking) auf der „HohenLinie“
Fahrt mit Stadtbus (8), Treffpunkt um 10.00 Uhr an der Bushaltestelle am von-Müller-Gymnasium (Rückfahrt ebenfalls mit dem Bus)

Trainingszeiten Walking und Nordic Walking:

jeden Dienstag
jeden Donnerstag 17.30 - 18.30 Uhr 18.15 - 19.15 Uhr*)
Sportpark am Kaulbachweg
jeden Samstag ab 15.00 Uhr
Hohengebrachinger Forst, Parkplatz

Radfahrer:

einmal wöchentlich eine Trainingsfahrt mit dem Rennrad oder Mountainbike (Mittwoch und/oder Freitag).
Treffpunkt nach Absprache:
Anfragen bei: Helmut oder Maria Ludwig, 0941/99 96 66, 0941/707 17 40, 0941/943 10 24

Feinkost SARIK

Wir halten stets neue Gaumenfreuden für Sie bereit!

Kassiansplatz 4 + 5
93047 Regensburg

Schauen Sie rein...



z.B.
Obst und Gemüse
Schafskäse und Oliven
Weine und Spirituosen
Trockenfrüchte und Nüsse
täglich frisch bereitete
mediterrane Spezialitäten

... und **sehen**
riechen
oder **probieren**

Sie die Qualität und Frische
unseres reichhaltigen Angebotes.

Telefon
09 41 / 5 46 47
Telefax
09 41 / 5 999 896

Schützen

Schützenabteilung der Sportgemeinschaft POST/SÜD Regensburg e.V. proklamiert ihre Könige

Den Jahresabschluß und die Proklamation ihrer Könige feierten die Schützen der Sportgemeinschaft POST/SÜD Regensburg e.V. dieses Mal in den schön renovierten Räumen der Gaststätte Spitalgarten an der Steinernen Brücke. Die Schützenketten wurden an die neuen Könige weitergereicht. Viele Pokale und Urkunden aus den Preisschießen fanden ihre Besitzer. Eine Tombola sorgte für Überraschungspreise.

In der Disziplin Luftgewehr darf nunmehr Wolfgang Siegmar für ein Jahr die Schützenkette tragen. Ihm assistieren Knackerkönig Hans Appel und Brezenkönigin Beate Neumann. Der neue König in Luftpistole heißt ab jetzt Günter Leja, seines Zeichens 1. Schützenmeister, gefolgt von Horst

Köhlik als Knacker- und Peter Söllner als Brezenkönig.

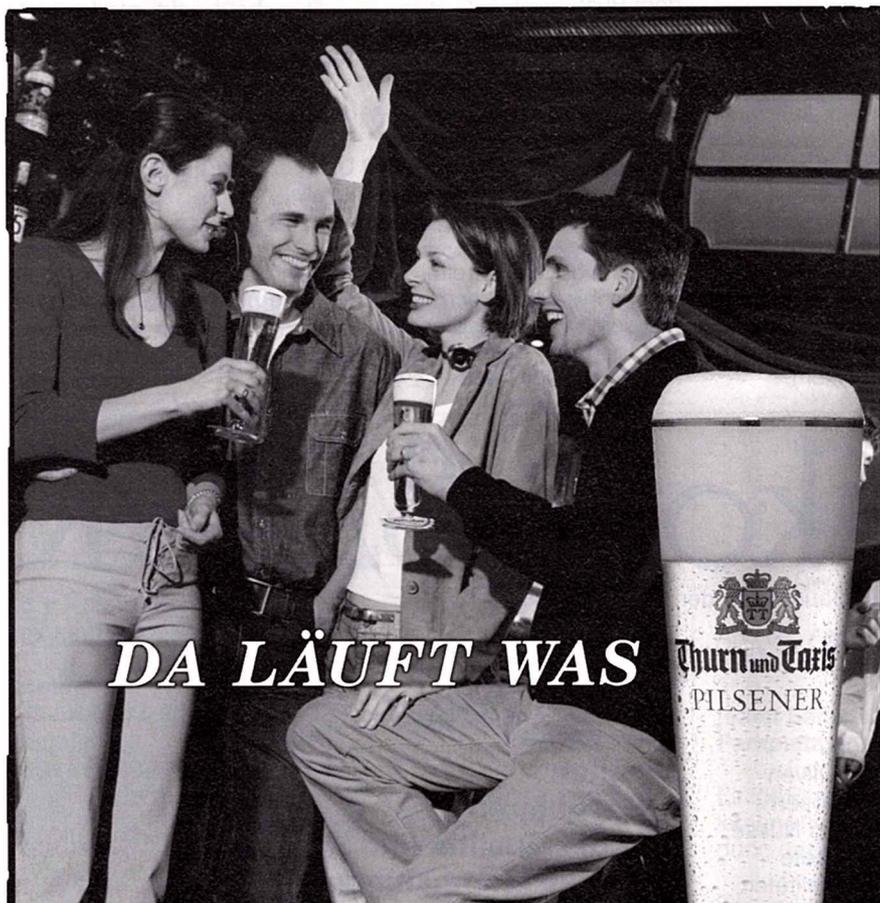
In der Sportpistole Kleinkaliber errang Johann Rester die Königskette vor Hermann Grötsch (Knackerkönig) und Armin Weidinger (Brezenkönig).

Die Jugendkönigin wurde dieses Jahr Sandra Söllner, während ihr Bruder Florian Söllner den Knackerring in Empfang nahm und Tomas Bartkowski die Brezenkette beisteuerte.

Die Gruppensieger 2004 in ihren Disziplinen waren:
Luftgewehr: Alfred Koppenwallner 351 Ringe,
Luftpistole: Johann Rester 360 Ringe,
Luftpistole 5-schüssig: Günter Leja 24,6 Treffer,
Sportpistole KK: Johann Rester 534 Ringe,



Schützenkönige 2005 der SG Post/Süd: (v.l.n.r. Sandra Söllner, Florian Söllner, Tomas Bartkowski, Johann Rester, Armin Weidinger, Horst Köhlik, Günter Leja, Peter Söllner, Beate Neumann, Wolfgang Siegmar.



Gebrauchspistole GK: Edmund Omlor 351 Ringe.

Die Sieger des Weihnachtspreisschießen 2004 waren dieses Mal folgende Schützen:

Luftpistole: Günter Leja 67,7 Teiler,
Luftgewehr: Günter Leja 99,8 Teiler,
Sportpistole KK: Hans Appel 1. Platz,
Sportpistole GK: Horst Köhlik 1. Platz.

Die Meisterscheiben mit der besten Ringzahl errangen:

Luftgewehr:
Stefan Häusler 46 Ringe,
Luftpistole:
Johann Rester 49 Ringe,
Sportpistole KK:
Johann Rester 49 Ringe,
Sportpistole GK:
Dietmar Lang 45 Ringe.

Anlässlich seines 65. Geburtstags spendete Ehrenschiitzenmeister Willi Bäumlner eine Vielzahl von Pokalen, sowie eine Schützenscheibe. Die ersten Gewinner waren:

Luftpistole:
Peter Söllner 62,8 Teiler.
Luftgewehr:
Alfred Koppenwallner 75,2 Teiler,
Den Dr. Franz Bauer Pokal gewann Tomas Bartkowski mit einem 83,9 Teiler.

Vorstellung der Schützenabteilung

Auf Initiative unseres Präsidiumsmitglieds Dr. Hans Brockard soll sich unser Verein künftig vorteilhafter in der Öffentlichkeit präsentieren. Dazu ist ein umfangreiche konzertierte PR-Maßnahme geplant, zu der auch die Abteilungen sich darstellen sollen. Die Schützenabteilung hat als erste ein Porträt dem Gremium als Vorschlag eingereicht, das in das Gesamtkonzept mit einfließen soll. Wir drucken es über mehrere Ausgaben verteilt hier ab:

Teil 1



1. Schützenmeister und Abteilungsleiter Günter Leja

Die Schützenabteilung ist stolz auf ihre Schießsportanlage, die unter großem persönlichen Arbeitseinsatz ihrer Mitglieder gebaut wurde. Über Jahre hinweg hatte die Schützenabteilung diesen Tag herbei ge-

seht – am 5. Mai 1995 war es endlich soweit: die neue Anlage im Sportpark am Kaulbachweg konnte eingeweiht werden. In 3728 freiwilligen Arbeitsstunden war von 1993 an unter der Leitung von 1. Schützenmeister Günter Leja eine moderne, kombinierte Schießsportanlage entstanden, die auch heute noch Bewunderung und Anerkennung hervorruft. Allein 4,5 Tonnen Stahl verbauten die Sportschützen für den Geschosfang, Elektroarbeiten, Isolierungen, Holzverkleidungen, praktisch der gesamte Innenausbau entstand in Eigenleistung. Insgesamt 46 Mitglieder arbeiteten zeitweise am Bau der neuen Anlage.

Auf 13 Ständen mit elektrischen Seilzuganlagen können die Schützen jetzt mit Luftdruckwaffen auf 10 Meter Entfernung schießen. Davon sind drei Stände für das Schießen mit der Armbrust zugelassen. Für das scharfe Schießen mit den Kurzwaffen Pistole oder Revolver auf 25 Meter steht eine fahrbare Duellanlage zur Verfügung. Mit dem Zimmerstutzen kann auf 15 Meter ebenfalls geschossen werden.

Wie alles begann

Die Geschichte der Schützenabteilung reicht zurück bis in die zwanziger Jahre. Sie wurde am 10. Mai 1928 unter Vorsitz von Wilhelm Greiner als „Kleinkaliberschießabteilung“ innerhalb des damaligen Post-sportvereins Regensburg gegründet. Aus dieser frühen Zeit bis zum Ende des zweiten Welt-

kriegs ist wenig bekannt. Die meisten Aufzeichnungen sind verschollen. Im April 1945 kam der Schießsport durch die Kriegereignisse vollends zum Erliegen. Der Schießstand wurde zerstört, die Gewehre eingezogen und unsere erste Schützenfahne aus dem Jahre 1935 von den Soldaten der US Army verbrannt. Übrig blieb nur die Fahnenstange und einige Bänder. Diese zieren noch heute unsere neue Schützenfahne.

Am 23. Februar 1953 riefen die damaligen Schützenmeister Hans Neuert und Josef Stuber in einer Wiedergründungsversammlung zum Neubeginn auf. Am 14. März 1953 trafen sich daraufhin die Luftgewehrschützen (scharfe Waffen waren unter dem Alliierten-Status noch nicht erlaubt) zum Eröffnungsschießen am damaligen Gau-Winterstand im Landshuter Hof. Langsam begann sich in der Nachkriegszeit auch das Vereinsleben wieder zu entwickeln. Fritz Schricker, Josef Maltry, Hermann Weser, Karl Kammermeier und Hans Ned wurden schließlich beauftragt, eine neuen Schützenfahne zu beschaffen. Unter den festlichen Klängen der Postkapelle von Erich Paul schritten die Mitglieder der Schützenabteilung am 15. Juni 1958 in Begleitung der Fahnenmutter Frau Else Wülk, dem Patenverein Post SV Nürnberg, sowie mit 26 Vereinen und Schützengesellschaften zum Dom St. Peter in Regensburg. Die Fahnenweihe wurde dort im Rahmen eines Festgottesdienstes von Domkapitular Erhardsberger vollzogen.

In den späten fünfziger sowie in den sechziger Jahren erlebte die Schützenabteilung eine weitere Blütezeit. Zahlreiche Schützenscheiben, handwerklich und künstlerisch hervorragend gestaltet, zeugen von vielen Begegnungen mit anderen Schützenvereinen, aber auch von ebenso von Geburtstagsfeiern, Ehe- und anderen Jubiläen und Kindstaufen. Viele Scheiben tragen die unverwechselbare Handschrift unseres leider 1997 verstorbenen, unvergessenen Georg „Schorsch“ Böhm. Diese einmalige Vereinsbildergeschichte ist in einem Fotoalbum festgehalten, das auch als CD erhältlich ist.



Schützenscheibe gestaltet von Georg Böhm

1986 fusionierten der Post-sportverein Regensburg und der TSG Süd Regensburg zur heutigen SG Post/Süd. Das Amt des ersten Schützenmeisters hat seit 1978 Günter Leja inne. Im Frühjahr 2003 durfte er deshalb sein Jubiläum „25 Jahre 1. Schützenmeister“ feiern.



Unterschrift: Fahnenweihe 1958

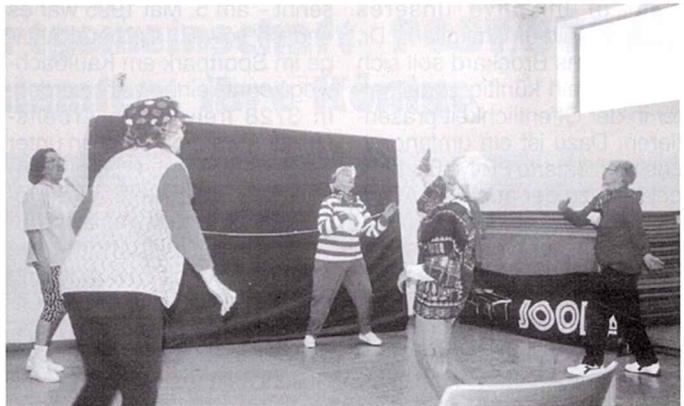


**Mitglieder
werben
Inserenten**

Senioren-sport

Zur Adventfeier der Seniorengymnastikabteilung am 16. 12. 2004, haben sich 43 Mitglieder im weihnachtlich schön geschmückten Nebenzimmer des Vereinsheimes eingefunden. Der Vereinswirt mit seinem Team überraschte uns mit einer schmackhaften Salattheke und mit einem Speisenangebot von fünf Gerichten zur Auswahl. Wir haben alle gut gewählt und waren sehr zufrieden. Nach dem Essen folgte ein kurzer Rückblick auf das vergangene Jahr. Mit einer Gedenkminute wurde den verstorbenen Mitgliedern gedacht. Die Ab-

teilungsleiterin bedankte sich bei ihrem Team für die gute Zusammenarbeit und bei allen Mitgliedern für die rege Teilnahme an den Gymnastikstunden. Der besinnliche Teil der Adventfeier wurde von den Mitgliedern der Abteilung gestaltet. Zwischen weihnachtlichen Vorträgen sangen wir gemeinsam Weihnachtslieder und Gitarrenspielerinnen uns Sängern umrahmten das Programm musikalisch. Bei Stollen, Plätzchen, Kaffee und sonstigen Getränken haben wir uns noch nett unterhalten und das Gymnastikjahr 2004 abgeschlossen.



**Mitglieder
werben
Inserenten**

Regensburger Autoaufbereitung

Wir bringen Ihr Auto wieder in TOPZUSTAND, damit Sie sich fühlen, als wäre es ein neues Auto!

→ Oder Sie möchten beim Verkauf den bestmöglichen Preis erzielen!

20 Euro Gutschein

gegen Vorlage dieses Post SV Kurier, erhalten sie pro Fahrzeug 20 Euro Nachlass!

Unsere Leistungen:

Lackreinigung, Politur, Versiegelung, Innenpflege, Felgen-, Klimaanlage- und Motorreinigung, Aufkleberentfernung, usw.

Komplettaufbereitung schon ab € 99,-

Im Gewerbepark A 66, 93059 Regensburg,
Tel. (0941) 461 20 70 Funk (0170) 240 17 44

**RADI, RADI , BEI DEN SENI-
OREN**

Die Gymnastikstunde am unsinnigen Donnerstag verlief bei den Seniorinnen u. Senioren recht lustig. Verkleidet nach dem Motto " Heut ist Fasching" wurden wir von unserer Ü-Leiterin.

Elisabeth EINSTEIN durch die Vereinshalle dirigiert. Aber wir wurden nicht müde. Anschließend verbrachten wir im

Vereinsheim bei Faschingskrapfen, Kuchen, Kaffee und Brotzeit noch zwei fröhliche Stunden, welche von einem Keyboardspieler musikalisch umrahmt wurden. Diese Musik hat uns so gut gefallen, dass wir auch noch ein Tänzchen wagten, denn wir wollen unsere Beweglichkeit noch lange erhalten, das wünschen sich die jung gebliebenen ALTEN . .

Erich Bachleitner



Die Kuno Kinder-CD
KUNO
bau uns ein Nest

10 € für KUNO

Erhältlich bei Papier Liebl und Media Markt.
Die SG Post/Süd hilft mit!

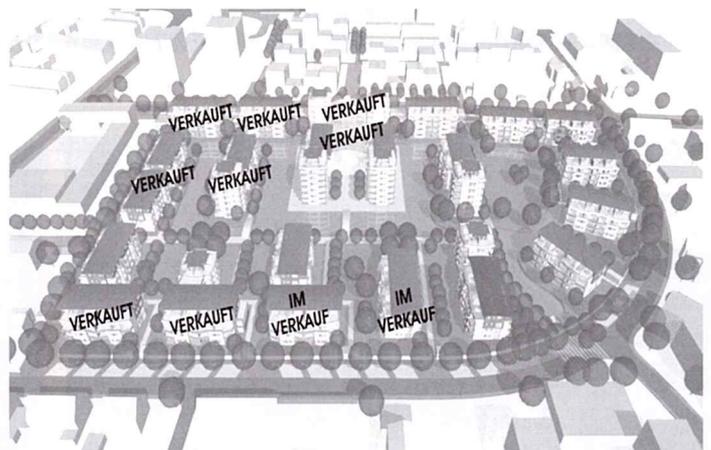
Wohn-Oase am Hochweg - Regensburg, Innerer Westen

In diesem eleganten und zentrumsnahen Quartier können Sie sorgenfrei wohnen und alt werden. Wir organisieren unaufdringlich die erforderlichen Dienstleistungen wie Einkaufen, Wohnungspflege, Behördengänge, Wäschedienst, Kinderbetreuung usw. je nach Bedarf für Jung und Alt. Kosten fallen dafür nur an, wenn Sie die Dienste tatsächlich in Anspruch nehmen.

Ein innovatives Energiesparkonzept mit Kraft-Wärme-Kopplung sowie eigene Kommunikationsnetze ermöglichen eine dauerhafte Reduzierung der Wohnnebenkosten für Heizung, Strom, Telefon, Satelliten-TV und Internetzugang.

Preisbeispiele:

2 Zi.-Wohnung, Balkon zum See	43,0 qm	EUR 107.900,-
2 Zi.-Wohnung, gr. Südbalkon	58,3 qm	EUR 149.900,-
Penthouse, 3 Zi., Dachterrasse	68,0 qm	EUR 189.900,-
4 Zi.-Wohnung, Gartenanteil	106,9 qm	EUR 235.900,-
4 Zi.-Wohnung, gr. Westbalkon	109,9 qm	EUR 245.900,-
Tiefgaragen-Stellplatz		EUR 9.900,-



BTT BAUTEAM TRETZEL GmbH
Franz-von-Taxis-Ring 30-32 - 93049 Regensburg - Tel. 09 41/ 30 70 30

Ski

Grande Finale am Geißkopf

Nach einigen Unstimmigkeiten wegen der Ski- und Snowboardtermine zwecks den Weihnachtsferien mussten die Kurse nun doch durch die Schneeschmelze um zwei Wochen gestreckt werden. Aber das Warten auf den Winter hat sich gelohnt und so konnte das zweite Kurswochenende und das Abschlussrennen bei sehr guten Schneebedingungen am 29. und 30. Januar durchgeführt werden.

Wir gratulieren noch einmal den Siegern aus jeder Gruppe zu ihren hervorragenden Leistungen und wünschen euch weiterhin SKI HEIL!!!!!!

Sara Humbs
(Gruppe Anfänger)
Markus Schiller, Benjamin Lehn, Cynthia Hergeth
(Gruppe Fortgeschrittene)
Irmgard Schmidbauer
(Gruppe Anfänger Erwachsene)
Karim Abou El Kassem
(Gruppe Anfänger Snowboard)
Stefan Friedrich
(Gruppe Fortgeschrittene Snowboard)

Der Berg ruft!!!

Grossen Anklang fand auch dieses Jahr das Jugendlager am Schatzberg vom 2.-7. Januar. Die Wildschönau präsentierte sich mit bester Schneelage, jedoch mässigen Sichtverhältnissen. Der Hüttenwirt Johann nahm sich die Kritik der Kids in Sachen Verpflegung sehr zu Herzen und so gab es

heuer nur positive Resonanzen von den Schatzberglern.

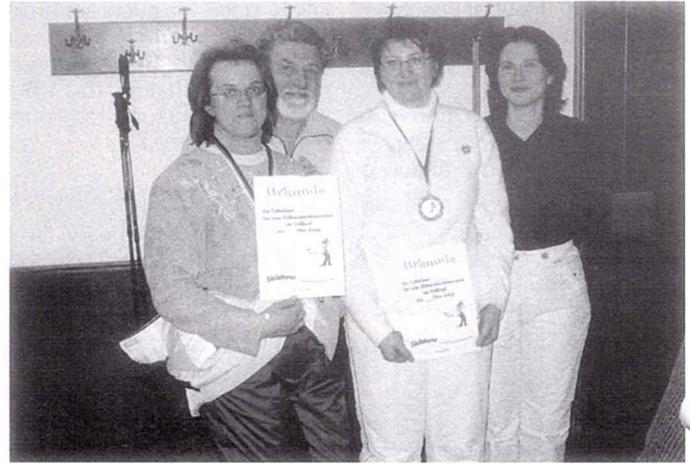
Letztes Skiwochenende in den Tiroler Bergen!!!!

Der Winter verspricht eine verheissungsvolle Abschlussfahrt. Wer Lust auf eine letzte Spritztour in dieser Saison hat, dem bieten wir **vom 14. - 16. April** noch eine Gelegenheit. Traumhafte Pisten in Serfaus, Fiss Ladis, Nauders, Schöneben oder dem Kauner Gletscher warten auf uns ebenso wie Elmar der Küchenzauberer von der Pension "Wilder Mann" in Tösens.

Preise für 2 Übernachtungen mit Halbpension und Busfahrt (ohne Skipass)
Mitglieder 110,- €
Nichtmitglieder 125,- €
Info und tel. Anmeldung bitte bei unserer Reiseleitung Karl-Heinz Kraus 0941/999586

Mit 66 Jahren, da fängt das Leben an.....!

Mitten im Trubel um den Skizirkus hat sich bei unserem stellvertretenden Abteilungsleiter **Bornschlegl Gerd** im Januar eine Schnapszahl eingeschlichen. Doch ihm bleibt keine Zeit zum Trübsal blasen, denn unter seinen tausend Verpflichtungen und Ehrenämtern bleiben ihm leider nur wenige "Urlaubstage". Ein Mann, der sich dem Leben anpasst, der alle Dinge richtig anfasst, der klar und logisch ist im Denken, dem jeder kann Vertrauen



schenken. Der selten nur verliert die Ruhe, eisern die Faust, doch Samthandschuhe; der mit klugem Rat und Geist uns stets nützlich sich erweist. Diplomatie, Sinn für Humor, dem Freunde stets ein offnes Ohr, nie müde, heißt es "Hoch die Tassen", auf den kann jeder sich verlassen. Wer dies Charakterbild betrachtet und ist auch geistig nicht un-machtet, dem ist so klar wie Sonnenschein, das kann doch nur der Gerd sein.

Herzlichen Glückwunsch!!!

Trainingszeiten:
Di 18.30 - 19.30
Fitnessgymnastik VMG

Mi 18.00 - 19.00
Skigymnastik
Wolfgangsschule
Kinderturnen
Wolfgangsschule
Fr 19.30 - 21.00
Schwimmen +
Dampfsauna
Städt. Hallenbad



DANZER
HEIZUNG
LÜFTUNG • SANITÄR

Anton Danzer · Zentralheizungs- und Lüftungsbau GmbH & Co KG
Regerstraße 10 · 93053 Regensburg
Telefon (09 41) 7 50 52
Telefax (09 41) 70 95 65

BERATUNG · PLANUNG
AUSFÜHRUNG

HELMUT PYKA
- BEDACHUNGEN -
INH. MAX FEUERER GmbH

Macheinerweg 63
93051 Regensburg
Tel. + Fax 09 41/913 26
Funktelefon 01 72/697 72 10

MARX/RIEGER SANITÄTSHAUS
ORTHOPÄDIETECHNIK **ortho team
reha team**

Ortho-Team
Karbonfaser-Stützapparate
CAT-CAM Prothesen
FLEX FOOT Füße
Myo-Elektrische Armprothesen
Leibbinden nach Maß
Korsette und Schuheinlagen

Reha Team
Krankenbetten
Rollstühle
Toilettenstühle
Badewannenlifter und Hilfen
Treppensteigeräte
Treppenlifter

Sanitätshaus
Kompressionsstrümpfe nach Maß und Konfektioniert
Blutdruck- und Blutzuckermeßgeräte
Bequem- und Gesundheitsschuhe
Bandagen und Orthesen
SIXTUS Beinpflege- Produkte
Angora Wäsche und Miederwaren
Stützstrümpfe
Krankenpflegeartikel

... das Haus der Feste

Lindenhof
RESTAURANT

93164 LAABER
BAB 3 Nürnberg-Regensburg
Autobahnausfahrt 96 Laaber

Terminvereinbarung:
Telefon 094 98 / 9023 80
Telefax 094 98 / 9023 81
www.lindenhof-landhaus.de

Wir öffnen unser Haus auf Vorbestellung (20 bis 250 Pers.)
für Ihre Hochzeit, Familien-, Betriebs- oder Vereinsfeier.
Wir sind wieder für Sie da - im wildromantischen Labertal. Ferienwohnungen zu vermieten!

Verwaltung & OT-Werkstätte Zollerstraße 3 93053 Regensburg Tel. 09 41 / 5 96 03 12 Fax 09 41 / 70 45 03	Reha Team Zollerstraße 7 a 93053 Regensburg Tel. 09 41 / 5 96 03 13 Fax 09 41 / 5 99 99 60	Sanitätshaus Hemauerstraße 5 93047 Regensburg Tel. 09 41 / 5 96 03 10 Fax 09 41 / 5 99 70 56	Sanitätshaus Aussiger Straße 11 93073 Neutraubling Tel. 0 94 01 / 86 76 Fax 0 94 01 / 46 74
--	---	---	--

www.pustet.de E-Mail: buecher@pustet.de

BÜCHER PUSTET.

BÜCHER BÜCHER

■ GESANDTENSTRASSE (09 41) 56 97-0 ■ UNIVERSITÄT
56 97-50/51 ■ DONAU-EINKAUFSZENTRUM 4 66 86-0

BUCH PASST. BÜCHER PUSTET.

Einkaufsspaß für die ganze Familie
in über 40 Fachgeschäften

KÖWE
rundum gut!

mehr als 1000 kostenlose Parkplätze • immer attraktive Angebote • direkt an der A93 • www.koewe.de

Wandern

Adventswanderung Samstag, den 4. Dez. 2004

Wie üblich kamen bei dieser letzten Wanderung des Jahres eine stattliche Zahl an Wanderfreunden zusammen. Bei trübem Herbstwetter trafen sich ca. 40 Leute beim Golfplatz am Minoritenhof bei Sinzing. Die meisten kamen mit dem Auto, einige fuhren mit dem Zug nach Sinzing und leisteten als Fleißaufgabe die Strecke zu Fuß zum Treffpunkt. Die Geburtstagsjubilare des Jahres hatten Kuchen gebacken. Diese wurden auf dem Parkplatz in das Auto der Familie Ruhland geladen und von ihr nach Lohstadt transportiert.

Um 9.30 Uhr marschierten wir los, zuerst ein Stück neben der Bahnstrecke entlang, dann aufwärts über die Mattinger Hänge zum Schwarzfelsen. Durch das nasse Laub am Boden war es im Wald ziemlich rutschig. Gut, dass manche ihre Wanderstöcke mitgebracht hatten. Über Bergmatting und den Rosengarten stiegen wir wieder zur Donau hinunter. Nach einem kurzen ebenen Stück erreichten wir gegen 11.15 Uhr das Gasthaus Perzl in Lohstadt.

An den adventlich dekorierten Tischen erwarteten uns schon etliche Kameraden und Kameradinnen, die mit dem Auto kamen. So waren wir nun an die 50 Personen.

Das Essen nach Bestellung aus der Karte ging rasch und so konnte bald der offizielle Teil beginnen. H. Ruhland als Vorstand der Abteilung gab einen Rückblick auf die Unternehmungen des vergangenen Jahres und einen Ausblick auf die für 2005 geplanten Vorhaben. Anschließend wurde den Geburtstagskindern gratuliert, die 2004 einen runden oder halbrunden Geburtstag feierten und noch feiern. Sie erhielten eine Weihnachtstüte mit Glühwein, Keksen, Tee, einem Teelicht und einer Weihnachtstasse. Man dankte auch allen, die sich in diesem Jahr für die Abteilung eingesetzt haben, sei es durch Führungen, Planungen oder anderer Weise mit solch einer Tüte.

Dann wurde das Kuchenbuffet eröffnet und Kaffee getrunken. Bei Weihnachtsliedern und weihnachtlichen Geschichten saßen wir noch gemütlich beisammen.

Gegen 15.15 Uhr löste sich die frohe Gesellschaft langsam auf. Entlang der Donau spazierten wir gemächlich auf ebenem Weg zum Minoritenhof zurück. Es dämmerte schon als wir etwa um 16.30 Uhr bei den Autos ankamen.

Wir wünschten uns alle ein Frohes Fest und Alles Gute im Neuen Jahr. Möge uns das nächste Jahr wieder so schöne Erlebnisse bescheren wie das heurige.

Dreikönigswanderung Donnerstag, den 6. 1. 2005

Am frühen Morgen hatte es noch kräftig geregnet, aber gerade rechtzeitig aufgehört als wir uns auf den Weg machten. So traf der Zug mit den 35 Wanderern um 9.21 Uhr in Beratzhausen ein. Einige waren ab Regensburg Hauptbahnhof, andere ab Prüfening gefahren. Ganz Schlaue hatten ihr Auto in Deuerling abgestellt und waren erst dort zugestiegen.

Etwa um 9.30 Uhr marschierten wir los. Es ging entlang der Laaber auf Wald- und Wiesenwegen. In dem ebenen Gelände war es sehr nass. Daher war es nicht verkehrt, dass einige ihre Wanderstöcke mitgebracht hatten.

Um 12.00 Uhr erreichten wir unser Ziel, das Cafe Zeitler in Laaber zum Mittagessen. Im reservierten Raum war es ziemlich eng, da es für weniger 30 Personen gedacht war. Wir konnten von einer reichhaltigen Speisekarte auswählen. Es blieb noch genug Zeit für Kaffee und Kuchen. Alles wurde für sehr gut befunden. Der Aufbruch zum Rückweg erfolgte diesmal gruppenweise. Nach und nach machte man sich auf den Weg. Die einen wollten früh zurück sein und gingen zum Bahnhof Laaber, andere hatten ihr Auto in Deuerling, somit waren sie nicht an den Zug gebunden und konnten etwas eher dorthin

aufbrechen und nach Hause fahren. Die letzte Gruppe setzte sich um 14.15 Uhr in Bewegung. Auf Wald- und Feldwegen mit einigen kurzen Auf- und Abstiegen erreichten wir um 16.00 Uhr den Bahnhof Deuerling. Dabei hatten wir sogar noch ein paar Regen-tropfen abbekommen und hatten nun feuchte Schirme. Wir mussten noch eine ganze Weile auf den Zug warten, da es am Feiertag nur einen 2-Stunden-Takt gibt. Wir hatten Zeit im Gras unsere vor allem auf dem Rückweg sehr schmutzig gewordenen Schuhe grob zu säubern. Der Rest musste daheim abgewaschen werden. Doch das scheint zur Gewohnheit zu werden, denn seit dem Herbst kamen wir von allen Wanderungen mit völlig verdeckten Schuhen zurück. Um 17.00 Uhr trafen auch die Zugfahrer wieder in Regensburg ein.

Faschingswanderung Samstag, den 29. Januar 2005

Treffpunkt für diese Wanderung war beim Gasthaus Parzefall in Burgweinting. Es hatten sich über 30 Wanderlustige eingefunden. Sie waren entweder mit dem Bus oder dem eigenen Auto gekommen.

Das Wetter war ganz auf Winter eingestellt. Es lag eine geschlossene Schneedecke. Bald hatte sich die Sonne durch den leichten Nebelschleier gearbeitet und es wölbte sich ein strahlend blauer Himmel über die recht ebene Landschaft. Die Temperatur war eisig, so etwa

- 10 Grad.

Nach einer kurzen humorvollen Begrüßung durch den Wanderführer marschierten wir um 9.45 Uhr los. Entlang des Aubachs ging es nach Höfiling und auf Feldwegen weiter nach Oberhinkofen und Piesenkofen. Eine kurze Schnapspause durfte natürlich nicht fehlen.

Beim Stadlerwirt war das Mittagessen bestellt. Es wurden entweder Schnitzel, Schweinebraten oder Zwiebelrostbraten angeboten. Die Wünsche hatten wir im Voraus telefonisch durchgegeben. Nach gut 2 Stunden Wanderung hatten wir Hunger und es schmeckte allen recht gut.

Im Anschluss daran gab es noch eine faschingsmäßige Einlage, ehe um 13.45 Uhr zum Rückmarsch aufgerufen wurde. Nun führte uns der Weg durch das Pumperhölzl nach Burgweinting zurück. Nach 1 ½ Stunden waren wir wieder beim Parkplatz bzw. der Bushaltestelle. Wir hatten die Zeit gut eingeteilt, der Bus stand gerade zur Abfahrt bereit. So verabschiedeten wir uns schnell voneinander, die Autofahrer gingen zu ihren Autos, die anderen in den Bus.

Nach einem herrlichen Wandertag kamen wir alle bald darauf in Regensburg an. Wir waren voll auf unsere Kosten gekommen, die Sonne hatte den ganzen Tag geschienen, die Luft war klar und rein, ein Tag wie im Bilderbuch.

Maria Listl

Hofbräuhaus Regensburg



HOFBRÄUHAUS
MÜNCHEN

Familie Schafbauer
93047 Regensburg
Am Alten Rathaus
Tel. (09 41) 5 12 80



HOFBRÄUHAUS
MÜNCHEN

Gutbürgerliche Küche
Edle Biere

IMPRESSUM
HERAUSGEBER
 Sportgemeinschaft Post / Süd Regensburg e.v.
REDAKTION
 Alfred Hofmaier
 Edwin Wiffling
ANZEIGEN / WERBUNG
 SG Post/Süd-Redaktion „PSK“
DRUCK
 Marquardt, Telefon (0941) 59512-0
 e-Mail: info@hm-druck.net
ANZEIGEN- UND REDAKTIONSSCHLUSS
 für die nächste Ausgabe :
30. Mai 2005

Der Post / Süd Kurier erscheint vierteljährlich zum Quartalsende. Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten. Bitte reichen Sie Berichte nur auf Diskette (ab WinWord 6.0 / Excel 5.0) oder per E-Mail ein. Bilder können als Papierabzüge (schwarz-weiß oder farbig, jeweils Hochglanz) oder in den gängigen Grafikformaten verwendet werden.

GESCHÄFTSSTELLE ORGANISATION + MITGLIEDERBETREUUNG
 Gundula Engel, E-Mail: sgpostsued@t-online.de

BUCHHALTUNG
 Gertraud Kammermeier,
 E-Mail: kammermeier@postsued-regensburg.de

Telefon: (0941) 92052-0
Telefax: (0941) 92052-15
Homepage: www.postsued-regensburg.de

Vereinsanschrift
 SG Post/Süd Regensburg
 Sportpark am Kaulbachweg 31
 93051 Regensburg

Bankverbindung
 Sparkasse Regensburg
 BLZ 750 500 00
 Kontonr. 141440
 Postbank Nürnberg
 Kontonr. 34644850
 BLZ 760 100 85

Öffnungszeiten
 Mo 08.00 – 12.00 Uhr
 Mi 08.00 – 12.00 Uhr
 Fr 08.00 – 12.00 Uhr

AIKIDO Thomas Noszko Tel. (0941) 6904229	AVCI WT Christian Wolfsteiner Tel. (09405) 963175	BADMINTON Florian Körber Tel. (0170) 1652604	BASKETBALL Christian Höß Tel. Fr. – Mo. Tel. (09404) 990309	DAMENGYMNASTIK Sigrid Bitomsky Tel. (09498) 8389	FAUSTBALL Eduard Bujak Tel. (0941) 61328
HANDBALL Kurt Blass (0941) 95378	JUDO Alexander Lang Tel. (0170) 4618152	KINDERSPORT Sigrid Bitomsky Tel. (09498) 8389	KEGELN Christa Schuster Tel. (09402) 8596	KORONAR-SPORT Kurt Rudner Tel. (0941) 48936	KUNG FU LI-BO Manuel Kammermeier Tel. (0176) 20088421
LEICHTATHLETIK Marga Graf Tel. (0941) 92132	NINJUTSU Robert Löw Tel. (0179) 1196423	RADSPORT Helmut Ludwig Tel. (0941) 999666	ROCK'N'ROLL Marcus Hubert Tel. (0941) 647182	SCHACH Karl Geiger Tel. (0941) 400261	SCHÜTZEN Günter Leja Tel. (09452) 2412
SENIORENSPORT Judith Bachleitner Tel. (0941) 92756	SKI Fritz Weinbeck Tel. (0941) 81824	TENNIS Oskar Dombrove Tel. (0941) 95947	TISCHTENNIS Hans-Willi Reichert Tel. (0941) 23709	VOLLEYBALL Albert Kellner Tel. (0941) 5930215	WANDERN Gerd Ruhland Tel. (0941) 33327

Geschäftsverteilungsplan der SG Post/Süd Regensburg

Präsident	Vizepräsident	Vizepräsident	Vizepräsident	Vizepräsidentin	Schatzmeister	Mitglied des Präsidiums	Mitglied des Präsidiums	Mitglied des Präsidiums
Franz Nerb ☎ (0941)504 7102	Heinrich Frohnauer ☎ d (0941)5 20 84	Fritz Schweinfurter ☎ p p(0941)997533	Dr. Hans Brockard ☎ p (0941)9445800	Maria Ludwig ☎ p p (0941)99 96 66	Robert Grundl ☎ d (0941)4601470	Heinrich Brömmel ☎ p (0941)93930	Max Grießbeck ☎ p (0941)74134	Jochen Kaiser ☎ d (0941)2082066
Vertretung des Vereins nach außen, Kontakte zu Behörden, Verbänden und den Eigentümern der Sportanlagen, Einberufung der Präsidiumssitzungen und des Vereinsausschusses, allgem. Versicherungen Öffentlichkeitsarbeit, Marketing und Werbung	Rechtsangelegenheiten und Verträge	Allgemeine Geschäftsführung, laufende Vorgänge, Vorbereitungen der Sitzungen, Ehrungen, Betreuung der Geschäftsstelle und Sportstätten, Öffentlichkeitsarbeit, Marketing und Werbung	Marketing, Werbung, Öffentlichkeitsarbeit	Hallenbelegung, Breiten-, Familien und Freizeitsport, Übungsleitervergütung, Großgeräteanschaffung, Verbandskontakt und Sportunfallbearbeitung über den BLSV	Finanzen aller Art, Lohn- und Gehaltsabrechnungen, Kontakt zur Agentur für Arbeit, Mitarbeiterverträge, Abrechnung der Zuschüsse von Stadt, BLSV etc	Mitgliederverwaltung Mitgliederkontakte Ehrungen	Schriftführung, Sitzungsvorbereitung, Sitzungsprotokolle, Großgeräteanschaffung	Steuerangelegenheiten
Zeichnungsberechtigt		Vertretung von Herrn Nerb, zeichnungsberechtigt	Vertretung von Herrn Nerb, zeichnungsberechtigt	Zeichnungsberechtigt	Zeichnungsberechtigt			