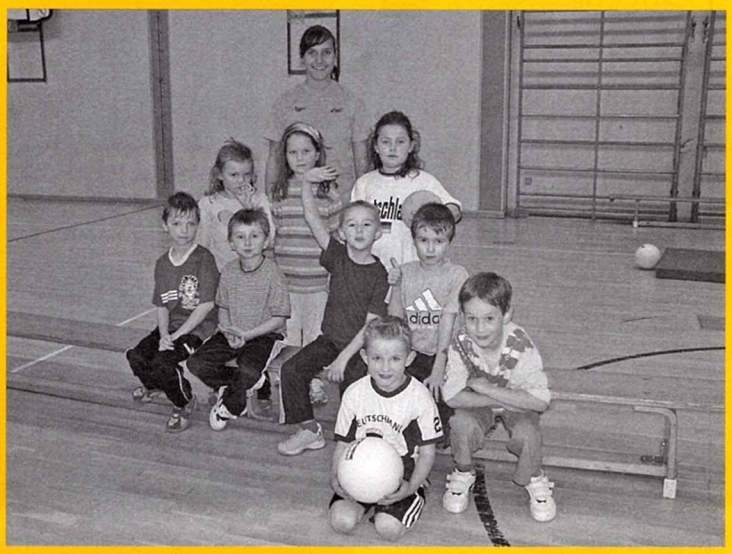
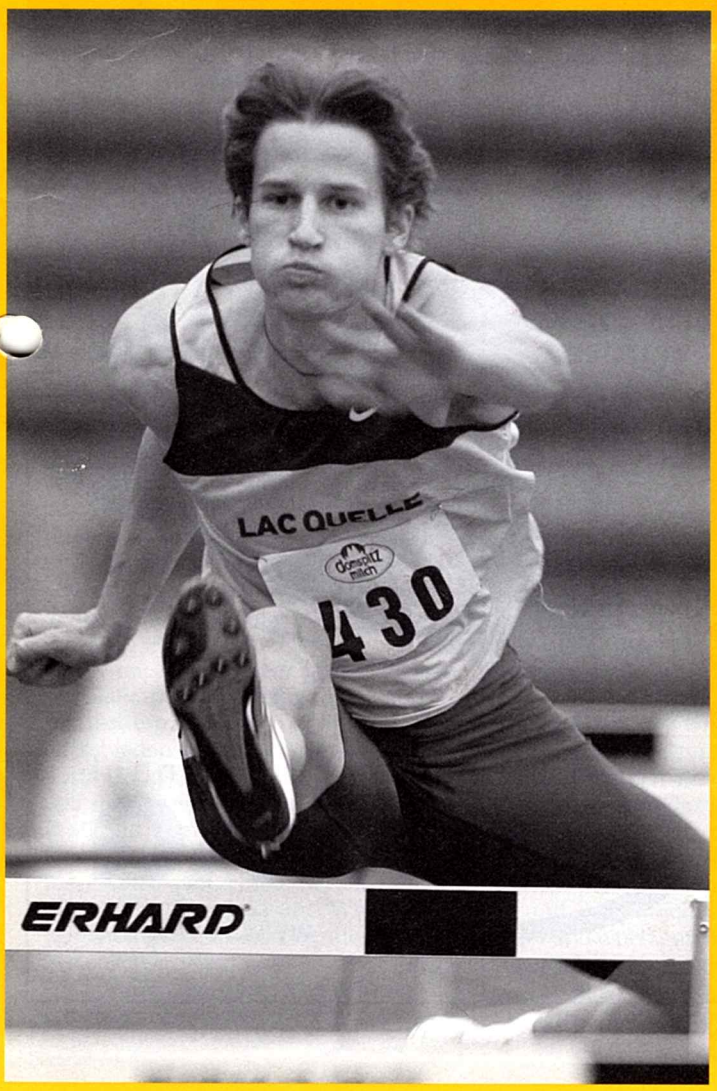
sg post süd regensburg

kurier

4/2006 Oktober – Dezember

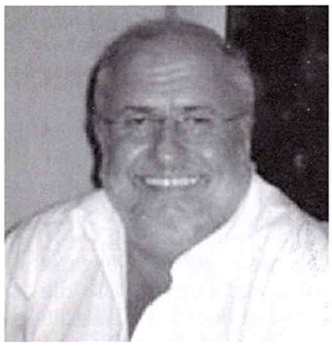




Frohe Weihnachten und ein erfolgreiches neues Jahr wünscht die SG Post/Süd

Die Vorstandschaft berichtet

Liebe Mitglieder der SG Post / Süd,



manchmal ist man schon geneigt, den rasanten Zeitfortschritt anzuzweifeln und wundert sich immer wieder, wie schnell die Zeit vergeht. Das am Jahresanfang schier unlösbare Problem, ein funktionierendes Präsidium zu finden, ist schon lange dem Alltag gewichen. So wie im richtigen Leben, gab es auch bei uns schöne und nicht so schöne Momente.

Als besonders schöne Momente empfand ich, dass es uns gelungen ist, den Verein in eine sichere Finanzlage gebracht zu haben.

Eine Abrechnung der Betriebskosten sowie die Forderungen von unserer Seite sind für die Jahre 2004 und 2005 zwischen dem SSV Jahn und der SG Post/Süd erfolgt und abgeschlossen.

Nachdem im letzten Jahr das Vereinsfest buchstäblich ins Wasser fiel, wagten es trotzdem unsere „Kleinsten" ein kleines Sportfest zu gestalten, das bei allen Anwesenden auf viel Freude stieß.

Sehr schön waren auch das 50-jährige Jubiläum der Tischtennisabteilung und das zum zehnten Mal stattfindende Treffen der „ Salzburger Tennisfreunde" auf dem Gelände der Tennisabteilung.

Leider mussten wir auch in diesem Jahr wieder schmerzliche Verluste ertragen.

So schieden mit Hugo Mandl (Gründungsmitglied der TSG Süd und Ehrenmitglied der SG Post/Süd), sowie Ritz Rudolf, Erna Engl, Ilse Schwürzenbeck, Josef Dürmeier, Horst Becker und Emilie Geng von uns. Wir werden ihnen stets ein ehrendes Gedenken erhalten.

Unser Mitgliederstand hält sich seit einiger Zeit auf ca. 1400 Mitglieder.

Trotzdem sind Rückschläge, wie die Auflösung der AVCI - Kampfschule oder die Auflösung der Kampfsportarten wie Judo und Kung Fu, die an fehlendem Nachwuchs und fehlendem Übungsleiter scheiterten, sehr zu beklagen.

Generell ist bei vielen Vereinen ein Rückgang des Mitgliederbestands zu erkennen. Betreibt man hierüber eine Analyse, kommt man sehr schnell zur Einsicht, dass es sich hierbei um ein allgemeines, gesellschaftliches Problem handelt. Waren es zur Hochzeit der Vereinskultur, Werte wie Gemeinschaft und Solidarität, so sind diese ehrenwerten Grundeinstellungen längst dem Egoismus und der Ausprägung einer unsolidarischen Ellbogengesellschaft gewichen. Es liegt also an uns selbst, ob und wie sich unser Verein weiterentwickeln soll.

In der Zwischenzeit liegen die schriftlichen Zusicherungen über einen vorzeitigen Baubeginn einer Beachvolleyballanlage mit drei Spielfeldern, von der Stadtverwaltung sowie dem BLSV vor. Demnach kann im Frühjahr, mit der Hilfe hoffentlich vieler engagierter Mitglieder, das Bauvorhaben durchgeführt werden.

Um dem Trend der Zeit gerecht zu werden, bieten wir seit kurzem mit Übungsleiterin Karin Wölfl eine Mischung aus Aerobic und Boxsport an, bei der Sie Ihren Kreislauf mit musikalischer Begleitung auf Vordermann bringen können.

Ein weiteres Sportangebot wird mit Qi Gong demnächst angeboten. Frau Ingrid Kötterl wird die Kurse leiten und durchführen. Anmeldungen werden in der Geschäftsstelle angenommen.

Sie sehen verehrte Mitglieder, wir versuchen alles daran zu setzen, um Ihnen einen modernen Verein zu bieten. Sie alle sind dazu aufgerufen mitzumachen.

Liebe Mitglieder ich wünsche Ihnen und Ihrer Familie ein gesegnetes und besinnliches Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins neue Jahr.

Euer Präsident,
Fritz Schweinfurter

Zwei Idealisten im Sport feierten Geburtstag

Im Bild von links: Herbert Schiller, Fritz Schweinfurter, Jubilar Herbert Schlegl und RA Heinrich Frohnauer.

November und Dezember sind heuer die Monate, an denen unser Ehrenmitglied Herbert Schlegl und Vizepräsident Dr. Hans Brockard ihren 65 -zigsten Geburtstag feierten.

Für beide Sportkameraden gilt in ihrem Schaffen im Beruf und Verein, der Vergleich einer Triebfeder oder der Unruhe in der Uhr, die in ihrer Funktion für einen stetigen Antrieb und für einen geregelten Ablauf sorgen. Vielen Dank dafür.

Für Arbeitnehmer ist dieser Geburtstag ein sehr wichtiger Einschnitt im Leben, für den wir - eine Delegation des Präsidiums - den Jubilaren alles Gute und viel Gesundheit wünschten. Natürlich sind wir im Präsidium guter Hoffnung, dass die Jubilare weiterhin unserem Verein eine wichtige Stütze bleiben.

Herbert Schlegl dient seit über 35 Jahren in wichtigen Positionen dem Post SV bzw. der SG Post/Süd. Wir konnten erst in der letzten Ausgabe über seine Ernennung zum Ehrenmitglied berichten.

Vizepräsident Dr. Hans Brockard ist ein Beispiel dafür, dass nicht nur der Beruf, sondern auch das Ehrenamt ein wichtiges Element im Leben ist. Als leitender Verwaltungs- und Finanzdirektor der Universitätsklinken in Regensburg hat er in seiner beruflichen Laufbahn hervorragendes geleistet, wie der Ärztliche Direktor Professor Dr. Günter Riegger anerkennend feststellte..

Der Rektor der Universität, seine Magnifizenz Professor Dr. Alf Zimmer stellte fest „die internationale Ausrichtung des Regensburger Uni-Klinikums ist auch sein Verdienst". Auch die große Leistung (die Grundsteinlegung war am 15. Dezember 2006) für die Verwirklichung des Kinderklinikums wurde durch seine intensive Mitarbeit in der Aktion KUNO ausdrücklich gewürdigt. Ehrenamt und Beruf habe sich bei Sportkamerad Dr. Brockard stets bestens ergänzt - herzlichen Dank und weiterhin die Verbundenheit und die Aktivität für unsere Vereinsfamilie, insbesondere bei der Leichtathletik! Ad multos annos, lieber Freund und Sportkamerad!

Fritz Schweinfurter/
Alfred Hofmaier

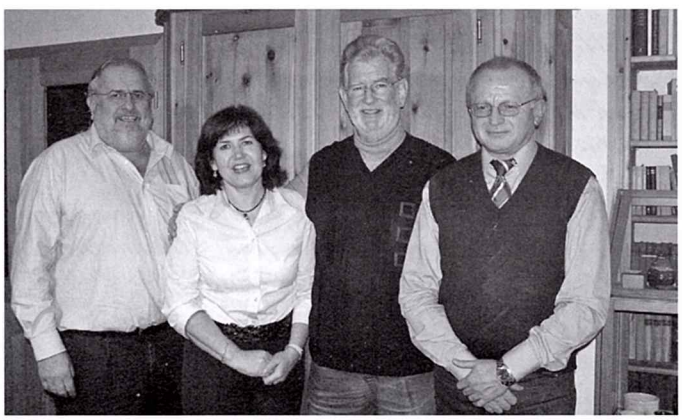


Foto: Karin B

Im, Bild von links: Fritz Schweinfurter, Maria Ludwig, Jubilar Dr. Hans Brockard und RA Heinrich Frohnauer

Unsere Qi Gong-Kursleiterin stellt sich vor

Ich bin 1952 in Regensburg geboren,
jedoch in Norddeutschland aufgewachsen.
Meine Schulzeit und auch die ersten
Jahre in meinem Berufsleben verbrachte ich
in Nordrhein-Westfalen und Rheinland-Pfalz,
bis ich im November 1976 wieder zurück nach
Regensburg kam.
Schon früh beschäftigte ich mich neben meinem
Beruf und meinen sportlichen Aktivitäten mit
alternativen Heilmethoden, mit Entspannungstechniken und mit Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM).
Als ich 1998 aus dem aktiven Berufsleben ausschied, intensivierte ich meine Leidenschaft zur TCM und machte u. a. eine Ausbildung zur Kursleiterin für Qi Gong. Durch jährliche Fortbildungen erweitere ich mein Wissen und baue meine Übungsmethoden sowie meinen Übungsstil aus.
Ich unterrichte die östliche Tradition mit westlicher Methodik, damit sich der Nutzen der Übungen voll entfalten kann.
Es macht mir Spaß und Freude die wohltuende Wirkung von Qi Gong auf Körper, Seele und Geist an Menschen weiterzugeben.

Mein Unterrichtsmotto lautet: "Sich wohlfühlen"

Seit dem Jahr 2000 gebe ich Kurse im privaten Bereich,
seit 2001 bei Firmen, Vereinen, Schulen und auch an Volkshochschulen.

Ingrid Kötterl

Liebe Vereinsmitglieder,

die Redaktion des Post/Süd-Kuriers bedankt sich für die Zusammenarbeit im Jahr 2006. In zahlreichen Berichten konnten wir - dank der Mitarbeit des Präsidiums, der Abteilungsleiter bzw. deren Beauftragten - unseren Verein in der Öffentlichkeit darstellen. Diese Selbstdarstellung gilt auch der gegenseitigen Information der Mitglieder in den einzelnen Abteilungen. Ein extra Dank gilt allen Inserenten und Sponsoren. Durch deren Hilfe war es möglich, die Vereinszeitung kostendeckend herzustellen und zu verteilen. Wir bitten auch im kommenden Jahr für diese wichtige Unterstützung.

Allen Mitgliedern, Freunden und Gönnern der SG Post/Süd wünschen wir frohe Weihnachten und Gesundheit und Erfolg im neuen Jahr 2007.

Mit sportlichen Grüßen

Alfred Hofmaier
Edwin Wifling

Qi Gong bei SG Post / Süd

Gesundheit, Gelassenheit und Vitalität mit Qi Gong

Was ist Qi Gong?

Qi Gong (sprich Tschigung) ist ein aus der Traditionellen chinesischen Medizin (TCM) stammendes Übungssystem für ein gesundes, langes Leben. Wesentliches Ziel ist die Harmonisierung der Lebensenergie mittels bestimmter Körperhaltungen, -bewegungen, Atmung und geistiger Übung.
Qi Gong (die Silbe Qi kann mit Lebensenergie und Gong mit stetige Arbeit oder leises üben übersetzt werden), also die stetige Arbeit an der Lebensenergie, ist der aktive Teil, die Selbsthilfe, der Behandlungsmethoden in der TCM. Qi Gong ist ein Sammelbegriff für eine große Vielfalt von Bewegungs- und Meditationsübungen, die leicht erlernbar sind.

Was erwartet Sie?

Dieser Kurs beinhaltet eine Kombination von Atem- Bewegungs- und Meditationsübungen, die seit Jahrhunderten Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) sind. Qi, die universale Lebensenergie, wird durch vorwiegend sanft ausgeführte Bewegungen spürbar aktiviert und durch bewusste Vorstellung und Massagen im Körper geleitet. So können Stauungen und Blockaden im Fluss der Lebensenergie gelöst werden. Diese leicht erlernbaren Bewegungsabfolgen haben sich in den letzten Jahren auch bei uns im Westen als anwendbare Hilfen für den stressbelasteten Alltag erwiesen.
Die Übungen aus dem Qi Gong regen den Kreislauf an und vertiefen die Atmung. Sie dehnen und kräftigen den Körper, machen Muskeln geschmeidig und haben eine wohltuende Wirkung auf die Wirbelsäule. Schmerzen und Beschwerden im Alltag können durch regelmäßiges Üben gelindert werden.

Ich unterrichte die östliche Tradition mit westlicher Methodik, damit sich der Nutzen der Übungen voll entfalten kann.
Die Übungen können den individuellen Bedürfnissen der Teilnehmer und Teilnehmerinnen angepasst werden und sind für jedes Alter geeignet.
Die Kurse werden in der Vereinshalle am Kaulbachweg 31 durchgeführt.
Ein Kurs besteht aus 12 Teilnehmerinnen und Teilnehmer.
Der erste Kurs beginnt am Dienstag, 09. Januar 2007, 19:00 Uhr
12 Abende, jeweils 60 Minuten
Kurkarten können sie bis zum 08.Januar 2007 in der Geschäftstelle kaufen.
Der Preis beträgt für Mitglieder 12,00 € und Nichtmitglieder 60,00 €.
Ist der erste Kurs belegt, wird ein weiterer Kurs ab Mittwoch, 10.Januar 2007,
14:30 Uhr angeboten.

Die Übungen werden im Stehen, Sitzen und Gehen ausgeführt. Bitte bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe mit dünnen Sohlen oder warme Socken, sowie eine Iso - Matte mitbringen.

Ingrid Kötterl, Qi Gong - Kursleiterin

Herzlich willkommen

Esther Brysch, Benjamin Bauer, Nathalie Bauer, Jonathan Beer, Linus Blume, Nele Blume, Julius Brysch, Leonhard Eckert, Rita Elsner, Lukas Günther, Ezife, Juliane Framme, Tizian Fumy, Maria-Anna Gebhardt Amihan Hartleb, Johanna Hirsch, Jennifer Kaiser, Eva Kerschbaum, Tanja Kraus, Verena Krug, Marco Kuhn, Alexander Maerle, Anna-Maria Pammer, Daniel Scheck, Fiona Stoffregen, Katerina Vranos, Leonhard Wallkötter, Felix Weber, Christopher Würth

Wir gratulieren herzlich

60 Jahre
Gerda Hüttinger
Peter Mohr

70 Jahre
Gerhard Schmid
Kurt Rudner
Peter Sturm
Herbert Schindler
Franz-Xaver Schütz

75 Jahre
Irmgard Westerbeoer

über 80 Jahre
Margarete Klingeis, 82
Paula Krömer, 83
Walter Lutz, 89
Eduard König, 84
Johann Engelbrecht, 81
Bernhard Richtmann, 83
Anna Amann, 81
Fritz Ascher, 87
Franz Schauer, 84
Wolfdietrich Weser, 83

Wir trauern um unsere Mitglieder

Horst Becker † 16.11.06
Emilie Geng † 27.11.06

Wir werden Ihrer stets ein ehrendes Gedenken bewahren!

Neu! Qi Gong bei der SG Post / Süd

Sicherheit und Wertbeständigkeit
durch ein zukunftsorientiertes Gesamtkonzept

Wohnen und dauerhaft Nebenkosten sparen!
Eigene Energieversorung mit BHKW sowie ein ausgereiftes und innovatives Energiesparkonzept mit kontrollierter Wohnraumlüftung bieten erhebliche Einsparungen, ca. 40% auch bei Strom, Telefon, Internet, TV durch eigene Netze im Quartier, KfW-Darlehen "Ökologisch Bauen" 2,65% nom. auf 10 Jahre **ca. 1.650,- € Ersparnis im Jahr bei 80 qm Wohnfläche**

Hohe Qualitätsansprüche!
Gediegene Ausstattung, d.h. ausschließlich Dt. Markenfabrikate, wie Buderus, Grohe, Villeroy&Boch, Eiche-Massivparkett, Fassaden mit Vollwärmeschutz, hochwertige Kunststofffenster

Wohnen in herrlicher Umgebung!
Erfreuen Sie sich täglich an Ihrem direkten Wohnumfeld, parkähnliche Grünanlagen mit 7.000 qm Seenlandschaft und Spazierwegen, **keine Autos im Quartier!**

Serviceleistungen nach Wunsch und bei Bedarf!
Wir bieten Ihnen ein kompetentes Versorgungsteam vor Ort für Dienstleistungen rund um das Wohnen für Jung und Alt, z.B. Einkaufen, Kinderbetreuung, Pflege, Reinigung, Ärzte

2 Zi.-Wohnung, Westbalkon zum See	54,5 qm	EUR 159.900,-
2 Zi.-Wohnung, Dachterrasse, Blick zum See	67,6 qm	EUR 175.900,-
3 Zi.-Wohnung, Terrasse am Seeufer	75,0 qm	EUR 195.900,-
4 Zi.-Wohnung, Balkon zum See	94,6 qm	EUR 239.900,-
Tiefgaragen-Stellplatz		EUR 9.900,-

BTT **BAUTEAM TRETZEL GmbH - Telefon (09 41) 30 70 30**
Franz-von-Taxis-Ring 30 - 32, 93049 Regensburg

Badminton

Die Saison 2006 / 2007 ist in vollem Gange. Hier ein kurzer Zwischenstand zum Jahresende:

1. Mannschaft - Regionalliga Süd/Ost - Süd

Derzeit befindet sich die 1. Mannschaft auf dem 6. Tabellenplatz der Regionalliga, allerdings punktgleich mit dem 4. Platz, den derzeit das Team aus Schorndorf inne hat. Im bisherigen Spielbetrieb wäre etwas mehr drin gewesen. Zwar konnte der Aufsteiger Post SV Landshut erwartungsgemäß mit 7:1 nach Hause geschickt werden, aber gegen die etablierten Teams Viernheim und München-Neuhausen kam man über ein unentschieden nicht hinaus. Gegen München-Neubiberg und Neusatz musste man sich geschlagen geben.

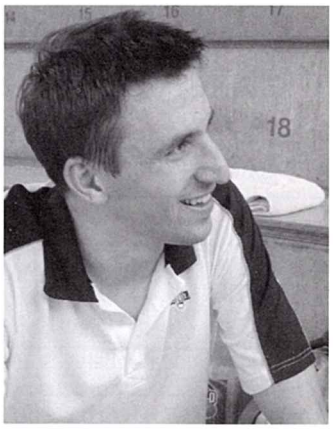
Am Spielwochenende des 16./17.12. stehen vor Abschluss der Vorrunde noch Augsburg und Schorndorf an. Mit einem Sieg gegen Augsburg und einem Unentschieden gegen Schorndorf wäre sogar der 4. Tabellenplatz in die Winterpause mitzunehmen.

Auf diese beiden verbleibenden Spiele hat sich die Mannschaft gut vorzubereiten, damit nicht durch weitere „Konzentrationsschwierigkeiten" mögliche Punkte verschenkt werden.

Lukas Schmidt ist die Bank im ersten Herreneinzel und bleibt selbst gegen Spieler aus 2. Bundesliga (Felix Künzer - Ex-Post-Südler), die in der Regionalliga zum Einsatz kommen, ungeschlagen.

Besonders hervorzuheben ist die Leistung von David Flemmig; Der Nachwuchsspieler der in der vergangenen Saison sein Debüt in der Regionalliga gab, konnte sich mittlerweile in dieser Klasse etablieren. Zwar ist seine Bilanz mit 4:6 gewonnenen Spielen noch nicht ausgeglichen, aber wenn sich die Leistungssteigerung fortsetzt ist eine positive Bilanz bis zum Saisonende durchaus erreichbar. Weiter so, David!

1. und 2. Mannschaft bei den Relegationsspielen im Mai 2006



Sportwart Norbert Ebenhöh

2. Mannschaft - Bayernliga Süd

Die Mannschaft der Bayernliga befindet sich derzeit auf einem 5. Platz. Dieser wackelt allerdings noch erheblich, denn die Spieler um Bernd Schwarz sind punktgleich mit Mindelheim am 7. Tabellenplatz!

Bisher konnten die Mannschaften aus Nördlingen sowie die mit Personalproblemen angetretenen Neuhausener sicher mit 8:0 bzw. 7:1 geschlagen werden.

Gegen Neubiberg, Mindelheim und Rosenheim verlor man jeweils nur mit 5:3 Punkten aber das eine oder andere Unentschieden wäre mit ein wenig Glück und besserer Vorbereitung durchaus möglich gewesen.

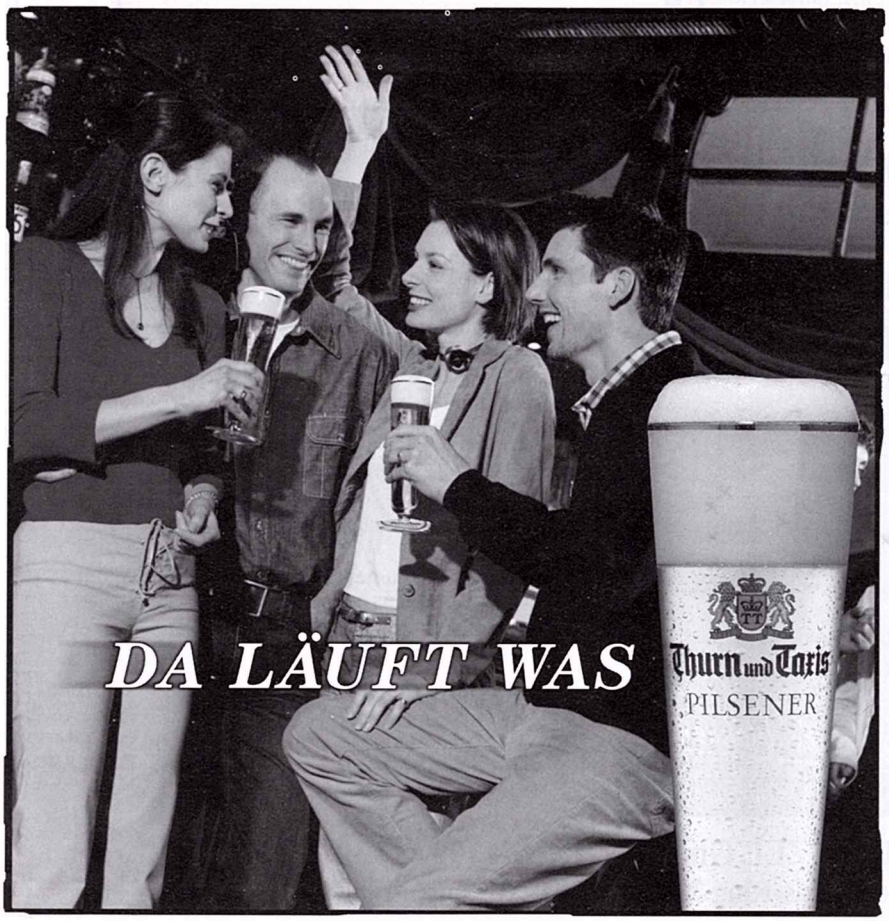
Am letzten Spielwochenende der Vorrunde wird die 2. Mannschaft gegen die junge Nachwuchsmannschaft aus Dillingen antreten, die derzeit Tabellenführer ist. Hier wird es schwer werden zu punkten, vor allem weil der Routinier Thomas Imlohn wegen Verletzung leider ausfällt. An dieser Stelle „Gute Besserung, Thomas!" In der Sonntagsbegegnung gegen Augsburg 2 könnte bei guter Mannschaftsleistung aber ein unentschieden erreichbar sein.

3. Mannschaft - Bezirksoberliga Nied./Opf.

Die Mannschaft der Bezirksoberliga befindet sich derzeit auf dem guten 4. Platz und ist nur 2 Punkte von der Tabellenspitze entfernt!

Bisher konnten Velburg, Plattling und Osterhofen geschlagen werden, gegen Vilsbiburg wurde ein unentschieden erreicht. Nicht gereicht hat es leider am vergangenen Spieltag gegen Vilshofen 1 und Landshut 2. Scheinbar möchte es die Mannschaft um Norbert Ebenhöh noch mal spannend machen.

Am letzten Spielwochenende der Vorrunde am 9.12. gilt es, gegen Burglengenfeld Punkte zu holen und gegen den Tabellenführer DJK Regensburg sollte aber auch noch was drin sein!



Bay. Meisterschaft der Aktiven in Regensburg

Lukas Schmidt erreicht 2. Platz im Herreneinzel-A und schlägt Nationalspieler Hannes Käsbauer vom 2. Ligaverein aus Rosenheim, Svenja Köhn wird 3. im Dameneinzel-B; Thimm Spitzer und Evy Czerny gelangen ins Viertelfinale im gemischten Doppel, Thimm Spitzer / Lukas Schmidt sowie David Flemmig und Florian Körber erreichen die Runde der letzten 8 im Herrendoppel A-Klasse;

Ausblick

Die diesjährige Weihnachtsfeier findet am 22.12. um 18.45 Uhr an gewohnter Stelle statt. Alle Abteilungsmitglieder, Familien, Freunde und Förderer unserer Abteilung sind herzlich eingeladen mit uns zu feiern.

Mir bleibt nur, Euch allen eine Vielzahl an besinnungslosen Weihnachtsfeiern zu wünschen sowie ein frohes und geruhsames Weihnachtsfest mit Euren Familien.

Bleibt beweglich mit Kopf und Körper, fröhlich und mit Leib und Seele bei der Sache!

Alles Gute,

Euer

Florian Körber
Abteilungsleiter Badminton

Handball

Jahresabschluß bei der Handballabteilung

Erfreulicherweise hat die Handballabteilung in den letzten Monaten neue Mitglieder im Kinder und Jugendbereich erhalten. Dadurch konnten die Spiele bei den Minis, E-Jugend und männlichen D-Jugend mit ausreichend Auswechselspieler durchgeführt werden.
Die Minis (Jahrgang 1998 und jünger) haben ihre ersten Erfahrungen in Turnieren am 11.11. und 26.11.2006 gesammelt. Die Spiele wurden zwar noch knapp verloren aber die Spieler hatten sehr viel Freude am Spiel und zeigten von Spiel zu Spiel immer deutlicher den Ergeiz, die nächsten Spiele zu gewinnen.
Das „Dabeisein" und „Lernen" sowie die Freude am Spiel ist hier noch wichtiger als ein Sieg.

Letzte Anweisungen vor dem Spiel durch Trainer Kurt Blaß

C-Jugendspieler mit Mannschaftsbetreuer und Jugendwart Rolf Schlauderer vor dem Spiel gegen TSV Kelheim am 18.11.2006

Die E-Jugend (Jahrgang 1996 und 1997) startete in einem Turnier in Nabburg in die Saison. Sie konnte dabei wertvolle Erfahrungen sammeln und im zweiten Turnier in Langquaid am 19.11.2006 mit einem Sieg und einem Unentschieden unter Beweis stellen.
Weitere erfolgreiche Spiele sind zu erwarten.

Bei der D-Jugend männlich (Jahrgang 1994 und 1995) wird dieses Jahr eine gute Platzierung in der ersten Meisterschaftsrunde erwartet. Nach den schweren Spielen gegen die Mitfavoriten befindet man sich auf dem zweiten Platz. Es ist zu erwarten, dass dieser Platz auch nach Ende dieser Spielrunde eingenommen wird und man in der nächsten Spielrunde gegen schwerere Gegner erneut die Spielstärke beweisen muss.

Die Mini-Mannschaft vor dem Turnier am 11.11.2006 in der Nordhalle mit dem Trainer Kurt Blaß und Mitbetreuerin Anna Fries

Die männliche C-Jugend (Jahrgang 1992 und 1993) wird dieses Jahr durch Spieler der D-Jugend ergänzt. Aufgrund der körperlichen Unterlegenheit (die Spieler der anderen Mannschaften sind fast durchweg ein bis zwei Jahre älter) wurden die meisten Spiele verloren. Die gesammelten Erfahrungen sind aber sehr wertvoll für die nächste Saison.

Leider musste die C-Jugend weiblich vom Spielbetrieb abgemeldet werden.
Der Grund hierfür war, dass durch das Ausscheiden von Spielerinnen die notwendige Mannschaftsstärke nicht mehr gegeben war.

Die cirka 45 Kinder und Jugendlichen der Handballabteilung feierten am 02.12.2006 Ihr Weihnachtsfest im Sportheim am Kaulbachweg. Als Weihnachtsgeschenk wurden von der Abteilung Sportrucksäcke für Trainingsbekleidung gestiftet.

Alle zwei Jahre muss nach Satzung des Sportvereins die Leitung der Handballabteilung (Abteilungsleiter, Kassier und Jugendwart) in einer Abteilungsversammlung neu gewählt werden. Dies ist Anfang 2006 wieder notwendig.
Der genaue Termin der Abteilungsversammlung wird durch Aushang bekannt gegeben.

Vielen Dank an alle Eltern der Spieler für Fahrten und die Hilfe bei der Durchführung von Spielen und Turnieren

Die Abteilungsleitung wünscht allen Vereinsmitgliedern und insbesondere den Mitgliedern der Handballabteilung ein frohes Weihnachtsfest sowie ein gutes und erfolgreiches Jahr 2007.

Anton Arnold
Abteilungsleiter

Koronarsport

Informationen für Herzpatienten

Unsere Abteilung Koronarsport oder Herzsport besteht nun schon seit 13 Jahren.

Und hin und wieder ist es an der Zeit, sich zu Wort zu melden.

Diesmal möchten wir uns dazu eines Flyers bedienen mit dem höchst kompetenten Herausgeber:

Landes-Arbeitsgemeinschaft
für kardiologische Prävention
und Rehabilitation
in Bayern e. V. (LAG Bayern e. V.)
Höhenried 1 – 82347 Bernried
„Die Herzgruppe am Wohnort – Ein Baustein zur Genesung"

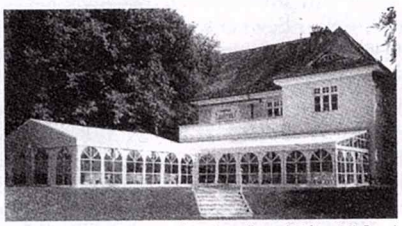
Was ist eine Herzgruppe?
Die Herzgruppe ist eine Gruppe von Patienten mit chronischen Herz-Kreislauferkrankungen, die sich am Wohnort regelmäßig mindestens einmal wöchentlich auf ärztliche Verordnung unter Betreuung eines Herzgruppenarztes und eines qualifizierten Sporttherapeuten trifft.
Gemeinsam werden im Rahmen eines ganzheitlichen Konzeptes durch Bewegungs- und Sporttherapie, Erlernen von Stressmanagementtechniken, Änderungen im Ess- und Genussverhalten sowie durch psychosoziale Unterstützung Folgen der Krankheit überwunden und ein Fortschreiten verhindert.
In Einzel- und Gruppengesprächen wird über die Krankheit, vor allem der Genesung dienendes und die Gesundheit förderndes Verhalten informiert. Entspannungsmaßnahmen werden trainiert. Der zeitlich größte Raum ist dem Üben und Trainieren des Körpers in Form von Gymnastik, Ausdauerbeanspruchungen, Kräftigungsmaßnahmen und Spielen gewidmet. Die Gruppengröße beträgt im Grundsatz nicht mehr als 15 Teilnehmer. Je nach Belastbarkeit werden Übungsgruppen (0,4-1,0 Watt/kg Körpergewicht) und Trainingsgruppen (> 1,0 Watt/kg Körpergewicht) unterschiedlich zum Sport angeleitet
Das Ziel ist es, dass Sie durch die fachkompetente Anleitung Selbstsicherheit und Selbstvertrauen gewinnen, um das erlernte Wissen und die gewonnenen Erfahrungen eigenständig und eigenverantwortlich im Alltag, Beruf und Freizeit konsequent umzusetzen, Ihrer Gesundheit und Lebensqualität zu Liebe!

Gehöre ich zu den Patienten, denen der Hausarzt die Teilnahme an einer Herzgruppe verordnen soll?
Wenn bei Ihnen einer der folgenden Krankheiten vorliegt, sollten die Chancen der Herzgruppe genützt werden:

- Koronare Herzerkrankung
  - mit stabiler Angina pectoris
  - nach Herzinfarkt und Reinfarkt
  - nach Bypass-Operationen
  - nach Ballondilatation (PTCA) mit und ohne Stent-Implantation
  - nach Aneurysmaektomie
- Herzfehler und Herzklappenfehler mit und ohne operative Korrektur
- Zustand nach Myokarditis
- Kardiomyopathie
- Herzinsuffizienz
- Zustand nach Schrittmacherimplantation
- Zustand bei implantierten Defibrillator
- Zustand nach Herztransplantationen
- Ausgeprägte funktionelle Herz-Kreislaufstörungen
  - insbesondere Hypertonie mit kardiovasculären Schäden
  - hyperkinetisches Herzsyndrom

Voraussetzung für eine Teilnahme an der Herzsportgruppe ist

www.pustet.de E-Mail: buecher@pustet.de
BÜCHER PUSTET.
BÜCHER BÜCHER
▪ GESANDTENSTRASSE (0941) 5697-0 ▪ UNIVERSITÄT 5697-50/51 ▪ DONAU-EINKAUFSZENTRUM 466 86-0
BUCH PASST. BÜCHER PUSTET.

... das Haus der Feste

LANDHAUS Lindenhof RESTAURANT
93164 LAABER
BAB 3 Nürnberg–Regensburg
Autobahnausfahrt 96 Laaber
Terminvereinbarung:
Telefon 09498/902380
Telefax 09498/902381
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!

eine Belastbarkeit von mindestens 0,4 Watt pro Kilogramm Körpergewicht, was von Ihrem Hausarzt/ Kardiologen zu beurteilen ist.

Was können Sie tun, um an einer Herzgruppe teilzunehmen?

1. Sprechen Sie Ihrem Hausarzt/ Kardiologen darauf an.
2. Der Hausarzt/ Kardiologe verordnet Ihnen auf besonderem Formular die Therapie in einer Herzgruppe
3. Bei gesetzlichen Krankenversicherten muss die Krankenkasse diese Verordnung, die in der Regel über 90 Übungseinheiten innerhalb eines Zeitraums von 2 Jahren ausgestellt wird vorher bewilligen.
4. Nach stationären Rehabilitationen in Spezialkliniken wird eine Fortsetzung der rehabilitativen Maßnahmen in Herzgruppen von der Klinik verordnet und von Rentenversicherungsträgern für einen Zeitraum in der Regel für 6 Monate bewilligt.
5. Der Hausarzt/Kardiologe/ Rehaklinik empfehlen Ihnen eine Herzgruppe an Ihrem Wohnort. Weitere Gruppen in Ihrer häuslichen Nähe können Sie auch von der LAG Bayern e.V. erfahren Schauen Sie sich die Gruppen an, nehmen Sie probeweise teil.
6. An medizinischen Unterlagen, die vertraulich behandelt werden, sind vorzulegen:

- Ärztlicher Untersuchungsbefund nicht älter als 3 Monate.
- Ergebnis der Ergometerbelastung nicht älter als 3 Monate.
- Ergebnis durch echokardiographische Untersuchung (Ejektionsfraktion)
- Bei Patienten nach stationärer Rehabilitation Bericht der Rehaklinik
- von der Krankenkasse bewilligte Verordnung

Warum lohnt sich die Teilnahme an einer Herzgruppe?

Es gibt viele gute, wissenschaftlich belegte Gründe:

Regelmäßig an Herzgruppen Teilnehmende

- haben eine geringere kardiale und gesamte vorzeitige Sterblichkeit,
- haben weniger häufig schwere Verlaufskomplikationen seitens des Herzens,
- sind körperlich leistungsfähiger im Alltag, Beruf und Freizeit,
- wissen mehr um ihre Krankheit und um gesundheitsförderndes Verhalten,
- können sich besser in ihrer körperlichen und psychischen Belastbarkeit einschätzen,
- blicken hoffnungsvoller in die Zukunft,
- gestalten ihr Leben planvoller,
- sind lebenszugewandter und lebensfroher, schätzen freudvolles Gemeinschaftserlebnis mehr als Nichtteilnehmer

Kurzum, sie haben gelernt mit ihrer chronischen Krankheit gut zu leben.

Wenn Sie sich angesprochen fühlen, dann packen Sie die Gelegenheit beim Schopf und schauen einfach mal bei uns vorbei.

Wir treffen uns zu unseren Übungsabenden jeden Donnerstag von 17:00 - 18:30 Uhr in der alten Turnhalle der St.-Wolfgang-Schule (Kumpfmühl) (Ecke Theodor-Storm-Straße/ Brentano-Str.)
-Parkplätze im Schulhof dürfen benutzt werden - oder Sie nehmen einfach den Bus Linie 2-
Bei positivem Entscheid beantragen Sie schlicht die Mitgliedschaft mittels Aufnahmeantrag.

Die Vereinsanschrift lautet:
Sportgemeinschaft Post/Süd
Sportpark am Kaulbachweg 31
93051 Regensburg
Abt.. Koronarsport
AL Kurt Rudner
(Tel. 0941/48936)
ÜL Herzsport: Markus Artner
Betreuende Ärzte:
Dr. Schalhorn/Dr. Winner

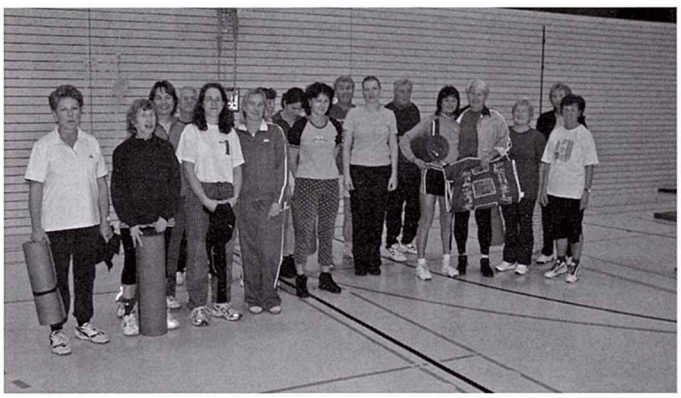
Kurt Rudner

Kinder + Fitness

Elementar - Kinder

Sportart	Tag	Zeit	Ort	Zielgruppe	Übungsleiter
Sport und Spiel	Montag	16.-17.00	VMG	4 - 5 Jahre	Maria Ludwig
Sport und Spiel	Montag	17.-18.00	VMG	5 - 6 Jahre	Maria Ludwig
Fit und Flott I	Montag	16.30-18.00	VMG	9 - 11 Jahre	Marion Hafner
Leichtathletik	Dienstag	16.-17.30	VMG	6 - 7 Jahre	Maria Ludwig
Eltern-Kind-Turnen	Mittwoch	16.-17.00	VMG	2-4 jährige mit Eltern	Jeanette Oehring
Fit und Flott II	Mittwoch	18.-19.00	Wolfgang	11 - 14 Jahre	Marion Hafner
Leichtathletik	Donnerstag	16.30-18.00	VMG	7 - 9 Jahre	Maria Ludwig
Laufend fit*	Freitag	15.00*)	SPK*	ab 6 Jahre	Maria Ludwig

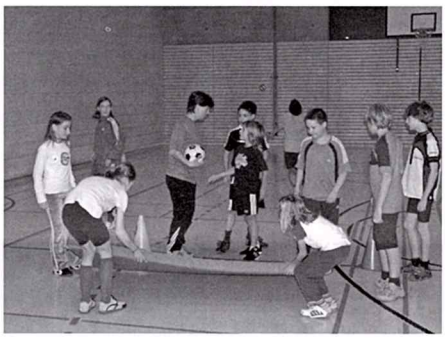
*) Sportpark am Kaulbachweg

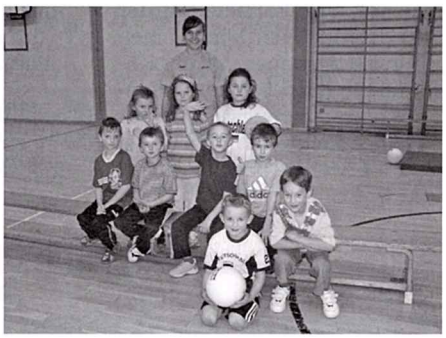


Fachabteilungen

Sportart	Tag	Zeit	Ort	Zielgruppe	Übungsleiter
Badminton	Mittwoch	16.30-18.30	DFH Kö*	Schüler	Th.Imlohn
Handball	Donnerstag	15.30-17.00	DFH Kö*	Schüler	Kurt Blass
Ballsport f.Jungen	Montag	19.-21.00	Wolfgang, alt	ab 14 Jahre	M.Greil
Kampfsport	Mittwoch	17.-18.00	Vereinshalle Judoraum	Schüler	S. Mader
Leichtathletik	Montag	17.00-18.30	DFH Kö*	Schüler	
Rock'n Roll	Mittwoch	17.00-19.00	Vereinshalle	Anfänger	Gerda Hubert
	Donnerstag	18.00-19.30	Vereinshalle	Fortgeschr.	S.Obletshauser
Schach	Freitag	15.00-16.30	Vereinsheim	Schüler	Karl Geiger
Schützen	Donnerstag	1800.-20.00	SPK**	ab 12 Jahre	Günther Leja
Tennis	Herbst und Winter - Training auf Anfrage				
Tischtennis	Dienstag	15.00-17.30	Vereins-halle	Anfänger	Willi Reichelt
	Dienstag	1700.-19.00		Fortgeschr.	Andreas Bäuml
	Donnerstag	16.00-18.00			
Basketball	Dienstag	17.30-19.00	Wolfgang	Jugendliche	abwechselnd
Volleyball	Dienstag	17.45-19.00	Wolfgang	Jugendliche	abwechselnd

*) Dreifachturnhalle Königswiesen **) Schützenheim unter Vereinshalle, Kaulbachweg





Fitness allgemein

Sportart	Tag	Zeit	Ort	Trainer
Fitness-Aerobic mit Kickboxen	Montag	18. - 19.00	VMG*	Karin Wölfl
Walking und Nordic-Walking	Dienstag	17.30	Sportpark am Kaulbachweg	Maria Ludwig
Fitness-Aerobic	Dienstag	18.45-19.45	VMG	Christine, Karin, Heike, Karl-Heinz
Skigymnastik	Mittwoch	18 - 19.00	Wolfgangsschule	Christine, Karin, Heike, Karl-Heinz
Walking und Nordic-Walking	Donnerstag	17.30**	Sportpark am Kaulbachweg	Maria Ludwig
Stepaerobic	Donnerstag	19.30-21.00	Vereinshalle	Steffi Gruber
Familien-schwimmen	Freitag	19.30-21.00	Städt. Hallenbad	Karl-Heinz Kraus

Fitness speziell für Frauen

Sportart	Tag	Zeit	Ort	Trainer
Bodyfit Wohlfühlgymnastik	Montag	19. - 20.00	VMG	Steffi Gruber
Damengymnastik am Vormittag	Dienstag	09. - 10.00	Vereinshalle	Christine Halilovic
Damengymnastik, allgemein	Dienstag	19. - 20.00	Wolfgangsschule, alt	Elisabeth Fischer
Damengymnastik f.Junggebliebene	Mittwoch	16. - 17.00	Killermannschule	wechselnd
Schongymnastik für die Wirbelsäule, anschl.Volleyball	Donnerstag	18. - 19.00	VMG	Roswitha Lehner

*) VMG = Sporthalle 2 des von-Müller-Gymnasiums
**) Winterzeit (Sommerzeit 18.15 Uhr)

Geschäftsstelle SG Post-Süd: 0941/92052-0
Stand: 12.10.06

Die kleinen Leichtathleten beim Nikolauslauf

Patricia Weiß kämpft sich auf den 3. Platz

Ein strenger und eisiger Ostwind hielt die angemeldeten Junior-Leichtathleten der SG Post-Süd nicht davon ab, beim Nikolauslauf am Sonntag, den 3. Dezember anzutreten. Ausrichter war die LG Domspitzmilch Regensburg. Es war eine Runde von 1,66 km am Oberen Wöhrd zu bewältigen Gut vorbereitet durch das Training beim wöchentlichen Lauftreff fassten sich unsere Läufer ein Herz und erkämpften sich gegen starke Konkurrenz beachtliche Erfolge

Diese wurden belohnt mit einer Urkunde, einem Erinnerungsgeschenk und dem obligatorischen Schokonikolaus.

M8
6. Mark Schönhütl
10. Florian Pawlitschko
M9
4. Benedikt Wallkötter
5. Lukas Luft
W8
2. Laura Schönhütl
3. Patricia Weiß
6. Lena Wiegrebe

Paula Augustin und Marie Hausmann zeitgleich beim Zieleinlauf

7. Paula Augustin und Marie Hausmann
W 12
4. Laura Schönhütl
Maria Ludwig

POST SG SÜD Regensburg
Mitglieder werben Inserenten

Hofbräuhaus Regensburg
Familie Schafbauer
93047 Regensburg
Am Alten Rathaus
Tel. (09 41) 5 12 80
HB HOFBRÄUHAUS MÜNCHEN
Gutbürgerliche Küche
Edle Biere

Sicherheit und Wertbeständigkeit
durch ein zukunftsorientiertes Gesamtkonzept

Wohnen und dauerhaft Nebenkosten sparen!
Eigene Energieversorung mit BHKW sowie ein ausgereiftes und innovatives Energiesparkonzept mit kontrollierter Wohnraumlüftung bieten erhebliche Einsparungen, ca. 40% auch bei Strom, Telefon, Internet, TV durch eigene Netze im Quartier, KfW-Darlehen "Ökologisch Bauen" 2,65% nom. auf 10 Jahre
ca. 1.650,- € Ersparnis im Jahr bei 80 qm Wohnfläche

Hohe Qualitätsansprüche!
Gediegene Ausstattung, d.h. ausschließlich Dt. Markenfabrikate, wie Buderus, Grohe, Villeroy&Boch, Eiche-Massivparkett, Fassaden mit Vollwärmeschutz, hochwertige Kunststofffenster

Wohnen in herrlicher Umgebung!
Erfreuen Sie sich täglich an Ihrem direkten Wohnumfeld, parkähnliche Grünanlagen mit 7.000 qm Seenlandschaft und Spazierwegen, **keine Autos im Quartier!**

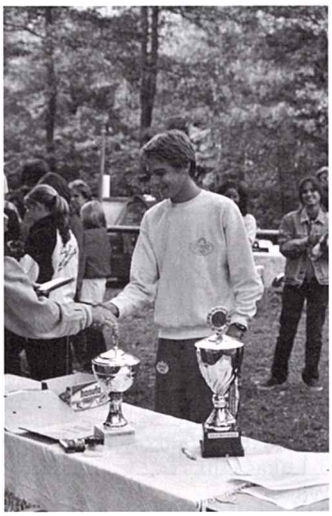
Serviceleistungen nach Wunsch und bei Bedarf!
Wir bieten Ihnen ein kompetentes Versorgungsteam vor Ort für Dienstleistungen rund um das Wohnen für Jung und Alt, z.B. Einkaufen, Kinderbetreuung, Pflege, Reinigung, Ärzte

2 Zi.-Wohnung, Westbalkon zum See	54,5 qm	EUR 159.900,-
2 Zi.-Wohnung, Dachterrasse, Blick zum See	67,6 qm	EUR 175.900,-
3 Zi.-Wohnung, Terrasse am Seeufer	75,0 qm	EUR 195.900,-
4 Zi.-Wohnung, Balkon zum See	94,6 qm	EUR 239.900,-
Tiefgaragen-Stellplatz		EUR 9.900,-

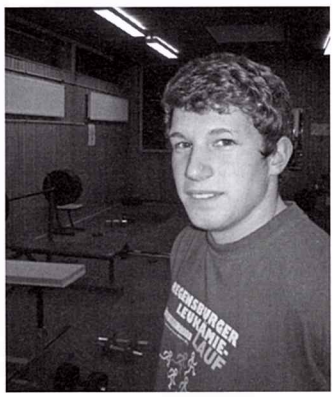
BTT BAUTEAM TRETZEL GmbH - Telefon (09 41) 30 70 30
Franz-von-Taxis-Ring 30 - 32, 93049 Regensburg

Leichtathletik

Ein Jahr mit vielen hochklassigen Veranstaltungen neigt sich dem Ende entgegen.
Eingebunden im Veranstaltungsteam der LG Regensburg beteiligte sich unsere Abteilung bei zwei Deutschen Meisterschaften und bei der nationalen Ausscheidung zum Europacup. Die besten Sportler Deutschlands waren auf den Anlagen der Universität Regensburg und im Gewerbepark zu Gast.
Im März bei den Deutschen Crossmeisterschaften säumten auf einem Parcours der total einsehbar im Stadion verlegt wurde, tausende Zuschauer die Strecke.
Bei der Domspitzmilch Gala sahen die Leichtathletik Fans die besten Sportler in den verschieden Disziplinblöcken. Grund war der Ausscheidungswettbewerb zum Europa Cup. Regensburg war hier die letzte Möglichkeit die Leistung zu überprüfen und sich für das Nationalteam zu qualifizieren.
Den Abschluss der Hochkaräter bildete im September die Deutsche Straßenlaufmeisterschaft über 10km. Hier standen wir besonders unter Beobachtung und Anspannung, weil im kommenden Jahr vom 17. - 20- Mai die Europäischen Seniorenmeisterschaften in Regensburg stattfinden und wir dann erstmals auf Europäischer Ebene veranstaltungsmäßig tätig sein werden. Eine motivierende Angelegenheit für Aktive und Funktionäre der Abteilung.
Bei sieben weiteren kleineren Veranstaltungen waren die Funktionäre der Abteilung ebenfalls gefordert. Den Abschluss der Ver-



anstaltungsreihe bildete nun am 1. Advent der traditionsreiche Nikolauslauf auf dem RT - Gelände.
Im sportlichen Bereich können wir ebenfalls stolz auf das Jahr 2006 zurückblicken. Stefan Deml und Achim Brunner wurden mit der Mannschaft der LG Domspitzmilch Regensburg 1. Bayerischer Mannschaftsmeister im 5-Kampf und im 10- Kampf. Eine große kämpferische Einstellung und der unermüdliche Traininseinsatz bildeten die Grundlage für diese hervorragende Plazierung. In der deutschen Bestenliste sind wir mit diesen Leistungen im Vorderfeld notiert. Auch bei den Oberpfalzmeisterschaften waren beide Sportler Spitze. So siegte Stefan Deml mit 15,94 sec über die 110m Hürden. Achim Brunner gewann den Weitsprung in derselben Altersklasse. Mehrere zweite und dritte Plätze rundeten das Ergebnis erfreulich ab. Im Laufbereich konnten wir durch Jonas Zweck einen unerwarteten 4. Platz über die 1500m herauslaufen. Im Team der LG über 3x1000m landete er mit dem 3. Platz erstmals bei den Bayerischen Meisterschaften auf dem Siegerpodest.
Beim Halbmarathon in Regensburg unterstrich Jonas seine Sonderstellung. Als bester B-Jugendlicher sorgte er auch auf diesem Parkett für Aufsehen. Überlegen gewann er den Lauf in Adlersberg und den Kirchweihlauf mit den Kreismeisterschaften in Pentling.
Wir gehen zuversichtlich in das Jahr 2007!
Ein Dank gilt der Vorstandschaft der SG Post Süd Regensburg für das Interesse und die Unterstützung unserer Belange. Ebenfalls

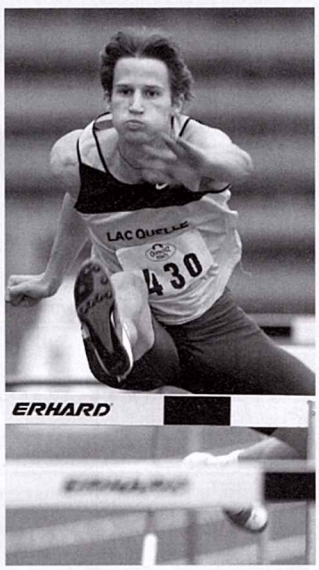


Danke an die Vorstandschaft der LG Domspitzmilch Regensburg und dem Trainerteam unter der Leitung von Wolfgang Wattolik.

Graf Margareta
Abteilungsleiterin

Neuzugang Tobias Soller

Der Hürdensprinter Tobias Soller kehrt nach Regensburg zurück und ist ab 1.1.2007 für unseren Verein startberechtigt. Tobias war 2001 Fünfter der U 18 Weltmeisterschaften in Debrecen. Außerdem war er bereits 2. Deutscher Meister über die 110m Hürden im Jugendbereich. Der Sportstudent wird weiterhin schwerpunktmäßig in München beim Bundestrainer Ewald Kaufmann trainieren. Sein erklärtes Ziel für 2007: Endlich einmal verletzungsfrei durch die Saison kommen und möglichst unter 14 Sekunden laufen.
Wir heißen ihn herzlich willkommen und wünschen ihm alles erdenklich Gute.



Schützen

Faschingsanfang und Geburtstagsfeier bei den Schützen

Der 11.11. nahmen die Schützen zum Anlaß, vorher ein Gaudi-Preisschießen der etwas anderen Art auszurichten. Jeder Teilnehmer war gefordert, mit nur einer Hand das Luftgewehr zu bedienen, wobei er den Gewehrlauf in einer Schlinge ablegen durfte. Wer meinte, das sei ja nun viel leichter, mußte sich eines besseren belehren lassen. Unter unkontrollierten Schwankungen wurden die Schüsse ins Ziel gebracht zum Gaudium der umstehenden Beobachter. Schließlich reichte es aber doch noch für das eine und andere Blattl, wobei jedoch der Spaß an der Sache das Wichtigste war.

Die Preisverleihung am Samstag war mit Katrin Neumeiers Geburtstagsfeier verbunden, zu der sie uns eingeladen hatte. Die von Katrin gespendeten Schweinshaxen lieferte der Wirt der Jahn-Gaststätte. Sie schmeckten sehr lecker - die Kruste war gut resch und das Fleisch sehr zart. Das Taxis-Bier war halt so. Nachdem alle gespeist hatten, verteilte Günter Leja die Preise

Günter Leja überreicht Katrin Neumeier das Geburtstagsgeschenk

an die Teilnehmer des Faschingsschießens. Es waren genügend Preise vorhanden, sodaß jeder beschenkt werden konnte. Unter angeregten Diskussionen hielt sich die Runde bis weit nach Mitternacht.

Saisoneröffnungsschießen 2007

Im neuen Jahr wird nach Hl. Drei König die Schießsaison wieder eröffnet. Am 8./9. Januar treffen sich zum ersten Mal wieder die Sportpistolenschützen, am 11. Januar eröffnen die Schützen von Luftpistole und Luftgewehr die neue Saison. Wir wünschen allzeit ein gutes Ziel und frohe Festtage, sowie ein gesundes Neues Jahr 2007.

Schießstand der Schützen jetzt wieder (fast) sicher

Die in dreijährigem Turnus erfolgende Sicherheitsüberprüfung der Schießstände durch das Ordnungsamt der Stadt und einen Sachverständigen ergab bei der SG Post/Süd einige Mängel, die behoben werden mussten. So ist es nach neueren Erkenntnissen notwendig, dass sich im Bereich des Schußfeldes von Luftruckwaffen keine nackten Holzteile befinden, da diese unter besonders ungünstigen Umständen es ermöglichen, dass Geschosse zurückprallen und Beteiligte verletzen könnten. In unserem Falle wurde gefordert, Teile der Holzdecke zu entfernen, sowie alle betreffenden Holzflächen mit Faserplatten zu verkleiden.

In mehreren Arbeitseinsätzen wurden die Deckenpaneele abgeschraubt und die Dämmplatten an allen erforderlichen Flächen befestigt. Die Hebeeinrichtungen der Schießtische erhielten neue Laufrollen. Die Verkleidung der Kugelfänge wurde ausgebessert. Ebenso mussten nach dem Wiederaufbau alle Scheibenzuganlagen der Luftdruckwaffen neu justiert werden. Im Augenblick warten wir noch auf die Lieferung der neuen elektrischen Seilwinden, da die bisherigen Seilwinden das nunmehr vermehrte Gewicht der Schießtische nicht mehr tragen.

Der Materialaufwand für die gesamte Maßnahme beläuft sich auf etwa 600 Euro. Wieder einmal übten sich die Schützen in do-it-yourself und bewiesen, dass sie keine Tätigkeit scheuen. So liegen hier die Arbeitskosten bei Null, obwohl ca. 120 Stunden angefallen sind. Jeder kann sich ausrechnen, was es gekostet hätte, wenn wir die Arbeit von Handwerkern hätten erledigen lassen.

Ein großes Sicherheitsproblem, das bei obiger Überprüfung allerdings nicht beanstandet wurde, stellt nach wie vor der Zugang über die Kellertreppe zum Schießstand dar. Die nicht bedachte Treppe ist vollständig der Witterung ausgesetzt. Sie muß im Winter wegen Rutschgefahr ständig eisfrei gehalten werden. Zudem läuft vom darüber liegenden Eingangsbereich das salzhaltige Schmelzwasser herunter und lässt elektrische Leitungen und Stahltüren korrodieren. Die Türe zur außenliegenden Putzkammer ist mittlerweile im unteren Viertel durchgerostet und muß demnächst ersetzt werden. Vor zwei Jahren gab es einen mittelschweren Unfall, weil der elektrische Bewegungsmelder infolge Korrosion das Treppenlicht nicht einschaltete. Ein Vereinsmitglied stürzte daraufhin in der Dunkelheit schwer und zog sich eine langanhaltende Verletzung der Kniescheibe zu. Eine Entschädigung des Mitglieds seitens des Hauptvereins steht bis heute aus. Kurz vor seinem Abschied zum SSV Jahn hatte es Herr Nerb noch zur Chefsache gemacht, den Treppenzugang überdachen zu lassen. Leider hat man inzwischen nichts mehr darüber gehört und der Abgang rottet weiter vor sich hin. Wir sind jedoch guter Hoffnung, dass die Lösung dieses Problems vom neuen Präsidium mit Elan angegangen wird.

In der Zeit
vom 23.12.06 – 01.01.07
ist die Geschäftsstelle der SG Post/Süd geschlossen.

Wir wünschen ein Frohes Weihnachtsfest und ein Gutes Neues Jahr!

Lydia Aumeier und Gertraud Kammermeier

Ski und Snowboard

Wochenend-Ski/Carving- und Snowboard-Kurse
am Geißkopf im Bayerischen Wald
20./21. und 27./28. Jan. 2007
Preise für 4 Tagesfahrten inkl. Busfahrt und Kurs

1 Person	95,- €
Familienpreise:	
2 Personen	155,- €
3 Personen	205,- €
4 Personen	225,- €
5 Personen	245,- €

Busabfahrt: pünktlich um 7:30 Uhr vom Parkdeck Telekomgebäude, Bajuwarenstraße
Ankunft: ca. 18:00 Uhr
Eltern und Mitfahrer, die am Tagesausflug zum Geißkopf teilnehmen möchten, bitten wir um rechtzeitige Anmeldung bei Kraus Karl-Heinz, Tel: 999586.

Skikursabschlussfahrt am 10. Februar 2007
Geplant ist ein Tagesausflug nach Hinterstoder, da der Anfahrtsweg über die Autobahn Richtung Passau relativ kurz und ohne Verkehrs-Chaos geht.
Abfahrt ca. 6:00 Uhr vom Parkdeck Telekomgebäude, Bajuwarenstraße
Ankunft ca. 20:00 Uhr in Regensburg
Details werden wie immer im Skikurs bekannt gegeben.
Info und Anmeldung bei Kraus Karl-Heinz, Tel 999586

Jugend-Winter-Freizeit auf der Schatzbergalm vom 2. - 7. Januar 2007
Urlaub ohne Eltern im Skigebiet Wildschönau direkt im Gipfelhaus für Kinder und Jugendliche zwischen 10 und 18 Jahren - Skifahrer und Snowboarder!
Preis für Busfahrt, Vollpension und Skipass

Kinder (10 - 15 Jahre)	325,- €
Jugend (16 - 17 Jahre)	350,- €

über 17 Jahre Preis auf Anfrage
Es sind noch Plätze frei!!!

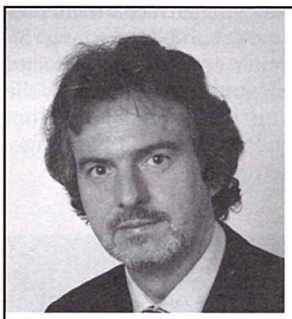
Weihnachtsfeier. Gewinnerin 1. Tombolapreis Mountainbike Christin Schmidbauer mit Peter Bornschlegl, Karl Heinz Kraus und Abteilungsleiter Friedrich Weinbeck

Besinnliche Adventandacht in der Theresienkirche Dreigesang der Skiabteilung und Brucktaler Volksmusikgruppe.

Tagesfahrten ins Gebirge oder zum Flutlichtfahren am Pröller
Termine werden kurzfristig je nach Schnee- und Wetterlage bekanntgegeben.
Interessenten wenden sich bitte an Weinbeck Florian, Tel: 8700870

Weihnachtsfeier
Am 1. Advent feierte unsere Abteilung einen besinnlichen Jahresausklang mit staden Tönen von der Brucktaler Stubenmusik und Gesangseinlagen des Kinderchors St. Wolfgang sowie das Männergesangstrio der Skiabteilung Bornschlegl, Weinbeck und Platzer. Nicht nur wir, sondern auch Pfarrer Möstl freute sich über das gut gefüllte Gotteshaus.
Beim gemütlichen Teil in der Gaststätte Schmauskeller haben wir eine Person jedoch sehr vermisst. Leider war der Nikolaus dieses Jahr verhindert und konnte nicht mit uns feiern. Dennoch hatte er für die Kinder Süßigkeiten hinterlegt. Der Höhepunkt war die Verlosung der insgesamt 120 Preise. Der Hauptgewinn, nämlich ein schönes sportliches Fahrrad gestiftet vom Zweiradcenter Stadler, ging an Kristin Schmidbauer. Herzlichen Glückwunsch!

Wir wünschen Euch ein frohes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins neue Jahr!!!



RE/MAX
Immobilienservice weltweit

RE/MAX Regensburg
Prüfeninger Schlossstrasse 2
93051 Regensburg

Peter Schneller
Diplom- Volkswirt
Selbstständiger Immobilienmakler
RE/Max Lizenznehmer
Telefon: 0941/30770231
Telefax: 0941/3077017
Mobil: 0173/9761703
e-mail: Schneller@remax-regensburg.de
Internet: www.remax-regensburg.de

Ihr Ansprechpartner für die Vermittlung von Häusern, Wohnungen und Grundstücken.
Ihr Spezialist für Gewerbeimmobilien und Anlageobjekte.
Standortanalysen
Expansionsplanung
Umnutzung von Gewerbeimmobilien und Grundstücken.
Lassen Sie sich beraten und von meinem Service überzeugen.
Außerdem suche ich laufend neue Miet-und Kaufobjekte für meine Kunden.
Objekte auf Anfrage.
Ich freue mich auf Ihren Anruf!

Tischtennis

Sportlicher Jahresrückblick

Die 1. Herren-Mannschaft war in der letzten Saison in die 3. Bezirksliga aufgestiegen und man durfte gespannt sein, wie sich die Mannen um Jürgen Scholze in der nächsthöheren Spielklasse schlagen würden.

Die neue Saison ließ sich gut an, denn die ersten beiden Punktspiele wurden gewonnen und man fand sich in der Spitzenposition der Tabelle wieder. Allen Sportkameraden war aber klar, so würde es nicht weitergehen, denn die Konkurrenz war sehr stark. Nach zwei Niederlagen, zwei Unentschieden und einem weiteren Sieg standen 8:6 Punkte zu Buche und das ist der 3. Tabellenplatz. Gratulation zu dieser schönen Leistung.

Die 2. Herren-Mannschaft startete ebenfalls in der nächsthöheren Liga (2.Kreisliga) und hatte durch den Ausfall von 3 Stammspielern große Probleme. Es fehlen ständig Andreas Bäuml (Lehrgang), Christoph Bäuml (Studium) und Michael Baade (OP). Inzwischen hat die Mannschaft 2 Siege eingefahren und belegt mit 5:9 Punkten einen 6. Tabellenplatz. In der Rückrunde werden die personellen Probleme teilweise behoben sein und ein besserer Tabellenplatz ist dann in Aussicht.

Die Jungen-Mannschaft erreichte bisher ein Punktekonto von 7:3, das den 3. Tabellenplatz bedeutet. Die Mädchen starteten nicht so gut wie in der letzten Saison und haben mit 6:6 Punkten den 4.Tabellenplatz erreicht.

Letzte Meldungen....

Bei den Kreismeisterschaften der Jugend spielte Jennifer Wagenknecht-Hirth in der C-Klasse (8-10 Jahre) souverän und wurde im Doppel als auch im Einzel Kreismeister.

Bei den Bezirksmeisterschaften hatte unsere Jennifer Lospech und musste gleich im ersten Spiel gegen die Favoritin antreten. Es entwickelte sich ein spannendes Spiel mit Krimicharakter, das sie im 5. Satz mit 12:14 Punkten und 2:3 Sätzen verlor. Da sie alle anderen Spiele klar gewann, war der Vizemeister der gerechte Lohn für eine hervorragende Leistung. Weiter so Jennifer!

Die Abteilungsleitung wünscht allen Mitgliedern der Abteilung Tischtennis ein frohes und gesegnetes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins Jahr 2007.

Wandern

Die Wanderabteilung der Sportgemeinschaft Post/Süd informiert über das

Wanderprogramm 2007

Monatliche Wanderungen

06.01.	Dreikönigswanderung (Prüfening-Etterzhausen-Mariaort)
10.02.	Faschingswanderung
10.03.	Um Hohengebraching herum
14.04.	Zur Wolfgangseiche (bei Alteglofsheim)
05.05.	Wanderung in die Pfatterer Au
02.06.	Hagelstadt-Aufhausen
08.07.	Wanderung im Thiergarten
11.08.	Umgebung von Kallmünz (Hammerschlösser)
01.09.	Von Undorf nach Prüfening
06.10.	Kartoffelwanderung nach Mariaort
03.11.	Walderbach - Zell
01.12.	Adventwanderung

Busfahrten: 16.06. Wanderkulturfahrt in den Chiemgau
20.10. Wanderung am Blaibacher See

Wanderwoche: 08.09. - 15.09. Rauriser Tal/ Naturpark Hohe Tauern.

Zu den einzelnen Veranstaltungen erscheinen noch eigene Einladungen mit den genauen Angaben; ggf. erforderliche Termin- und Zieländerungen vorbehalten.

Wanderung zum Pröller
Samstag, den 23. September 2006

An diesem sonnigen Septembertag, der eher ein ausgesprochener Sommertag war, trafen sich 18 Wanderfreunde in Grün/ Maibrunn um gemeinsam zum Hochpröller zu wandern.
Die Anfahrt hierher erfolgte mit dem eigenen PKW, meist in Fahrgemeinschaften. Um 10.00 Uhr begrüßte uns der heutige Wanderführer Hubert Pfister ganz offiziell und gab die Wanderroute bekannt. Dann ging es los: von Grün nach Sankt Ägidi - Hügeldorf - Pröller - Hochpröller. Hier angekommen wurden wir um 12.00 Uhr schon im Gasthof erwartet und mit einem leckeren Mittagessen für unsere Anstrengung belohnt. Zwei weitere Wanderkameraden gesellten sich noch zu uns, die sind leider nun schon etwas fußkrank. Die Stimmung war fröhlich und erreichte ihren Höhepunkt als eine Wanderfreundin im Kneipp-Becken beim Wassertreten ausrutschte und auf dem Hosenboden landete. Zum Glück hat fast jede Gastwirtschaft auch einen Wäschetrockner für alle Fälle bereit, so konnte ihre Kleidungsstücke schnell und mühelos getrocknet werden. Gegen 13.40 Uhr verließen wir frohgelaunt den Hochpröller und waren um 15.00 Uhr wieder in Grün.
Einige zog es gleich nach Hause, andere ins Cafe, wo wir u. a. die herrliche Landschaft noch weiterhin genießen konnten.
Wir waren alle glücklich gemeinsam einen so schönen Tag erlebt zu haben.

Ilztalwanderfahrt 2. Teil
Samstag, den 9. September 2006

Diese Wanderfahrt sollte den 2. Teil der bereits im Jahre1999 unternommen Fahrt bilden.
Wie damals wurde uns bestes Wanderwetter beschert. Es zeigte sich ein strahlend blauer Himmel mit wunderbarem Sonnenschein. Die Temperatur war zum Wandern geradezu ideal.
Der mit über 50 Personen voll besetzte Bus fuhr um 8.00 h in Regensburg am Kaulbachweg los auf die Autobahn Richtung Passau bis Aicha. Ab dort ging es auf Landstraßen weiter bis Kalteneck an der Ilz.
Gegen 9.45 h zogen wir los an der Ilz entlang auf einem gemütlichen Wanderweg mit nur kleinen Auf- und Abstiegen. Der Ausblick auf die Ilz wurde im Wald sehr oft durch die Bäume verdeckt. Wir gingen in 2 Gruppen, eine schnellere und eine langsamere. Die erstere erreichte nach 1 Stunde Fischhausen, die letztere benötigte 1 ½ Std. für die Strecke. Doch für alle gab es auf der Terrasse der Ilzstuben ein leckeres Mittagessen nach der Karte. Es wurde eine große Auswahl an Pizzen und Nudelgerichten, aber auch andere Speisen angeboten. Alle waren voll zufrieden.
Um 13.45 h nahmen wir den Nachmittag in Angriff. Nun mussten wir mehr bergauf und bergab steigen, aber im schattigen Wald war es recht angenehm. An der Ilz entlang führte die Wanderung bis zum Triftstausee. Nach gut 2 ½ Stunden hatten wir es bis zum

Gasthaus Trifttalsperre geschafft. Dort konnten wir uns mit Kaffee und Kuchen oder einer Brotzeit stärken. Im Garten, sogar unter Weinreben, fanden wir es ganz gemütlich. Anschließend hatten wir zum Bus noch etwa 25 Minuten zu laufen. Im Trifttunnel mit 115 m Länge wären fast Taschenlampen nötig gewesen, aber wir kamen auch ohne sicher durch.
So um 17.30 h traten wir die Rückfahrt an. Auf der Ilzseite fuhren wir am Rande von Passau vorbei auf die Autobahn Richtung Regensburg.
Um 19.15 h kamen wir nach einer angenehmen Fahrt wieder am Kaulbachweg an. Wir werden einen schönen spätsommerlichen, frühherbstlichen Wandertag in Erinnerung behalten.

Kartoffelausflug
Samstag, den 7. Oktober 2006
Treffpunkt für diesen traditionellen Ausflug war heuer wegen der Bauarbeiten bei der Mariaorter Eisenbahnbrücke der Kriegerwirt in Mariaort. Die Anfahrt war mit dem Privatauto oder dem Bus möglich.
Das Wetter war trübe, aber nach kurzem Regen am Vormittag trocken. Im Laufe der Wanderung wagte es die Sonne sogar ein paar zaghafte Strahlen durch die Wolkenlücken zu schicken. So wurde es ein angenehmer Tag.
Um 12.45 h erfolgte der Abmarsch der Gruppe von ca. 30 Teilnehmern. Über die Naab ging es hinauf zur Marienhöhe. Droben angelangt, marschierten wir weiter durch den Wald Richtung Gorihof. Vor Etterzhausen stiegen wir zur Straße hinunter. Beim Haus der Stockschützen erwartete uns neben einigen Nichtwanderern zur Feier des Geburtstags unseres Abteilungsleiters H. Ruhland ein kleines Buffet mit Wein, Wasser, liebevoll hergerichteten Häppchen und Knabbereien. Denen wurde nach einem selbstverfassten Gedicht und dem obligatorischen Geburtstagsständchen eifrig zugesprochen. Es schmeckte auch wunderbar.
Nach etwa ½ Stunde hieß es weiter wandern. Wir überquerten wieder die Naab und setzten den Weg fort durch den Wald über den Goldberg zum Martin-Heumann-Weg und zum Rigokreuz auf halber Höhe. Dort legten wir ein Gedenken an die verstorbenen Postwanderer ein.
Bald hatten wir auch die restliche Strecke den Berg hinunter zurückgelegt und erreichten gegen 16.30 h wieder den Kriegerwirt. Die neuen, frisch gekochten Kartoffeln warteten schon auf uns. Mit einem O'bazd'n und einem Glas Bier oder anderem Getränk ließen wir sie uns gut munden.
Bis ca. 18.00 h saß die frohe Runde noch beisammen. Dann löste sie sich langsam auf und jeder machte sich individuell auf den Heimweg nach Regensburg.

Wanderung im Vorwald
Samstag, den 11. November 2006
24 Wanderfreunde trafen sich dieses Mal am Sportplatz in Wenzenbach. Sie waren mit den eigenen Autos in Fahrgemeinschaften gekommen. Bei dem herbstlich trüben Wetter warteten wir gespannt darauf, wie es sich noch entwickeln sollte.
Nach einer kurzen Begrüßung durch den Wanderführer marschierten wir um 9.30 h los. Der Weg führte und zuerst durch das Dorf, dann über Felder und durch den Wald auf guten Forstwegen meist bergauf. Da es trocken geblieben war konnten wir im Wald bei einer Pause mit einem Stamperl Schnaps auf den Geburtstag einer Wanderkameradin anstoßen. Etwas später hieß es dann nochmals anhalten bitte. Unser Wanderführer hatte sich wieder poetisch betätigt und gab nun einige Verse zum Beginn der 5. Jahreszeit, des Faschings, zum Besten. Als wir auf die Uhr schauten war es genau 11.11 h. Großer Applaus folgte.
Über Steinbügl und Strohberg erreichten wir gegen 11.45 h in Brennberg das Gasthaus „Zur Hütte". Da warteten schon einige Kameraden, welche nur eine kürzere Wanderung unternommen hatten oder mit dem Auto gleich bis hierher gefahren waren auf uns. Es wurde für alle Schweinebraten mit Knödel und Salat serviert. Allen schmeckte es sehr gut.
Kurz nach 13.00 h traten wir den Rückweg an. Wir nahmen nun wieder durch den Wald und über Felder die Route über Wieshof und Steinrinnen. Bald fing es zu regnen an und die Schirme mussten aufgespannt werden. Die Wege wurden stellenweise recht nass und wir hatten aufzupassen, nicht zu rutschen in dem feuchten Laub, welches öfters auch in den Wegen lag. Es ging nun meist bergab und wir kamen trotzdem gut voran.
Mit schmutzigen Schuhen kamen wir um 14.45 h wieder in Wenzenbach bei den Autos an und machten uns auf die Rückfahrt.
Trotz den kühlen und feuchten Wetters hatten wir einen schönen Wandertag.

Maria Listl

Wenn Sie . . .

. . . unsere Vereinszeitung gelesen haben und sie Ihnen gefallen hat, werfen Sie sie bitte nicht gleich in den Papierkorb, sondern geben Sie sie an einen Kollegen oder Bekannten weiter, der oder die noch nicht Mitglied in der SG Post/Süd ist. So gewinnen wir vielleicht weitere Freunde und Mitglieder. Denn unser Verein bietet Sport für alle in 24 Abteilungen.

Vielen Dank

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

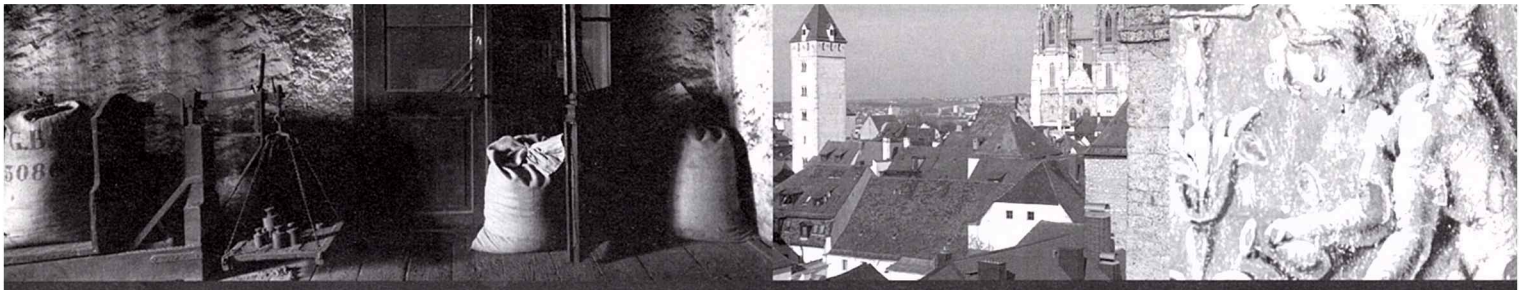
Umgezogen ab/ seit :

Neue Anschrift

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

Neue Bankleitzahl Neue Kontonummer

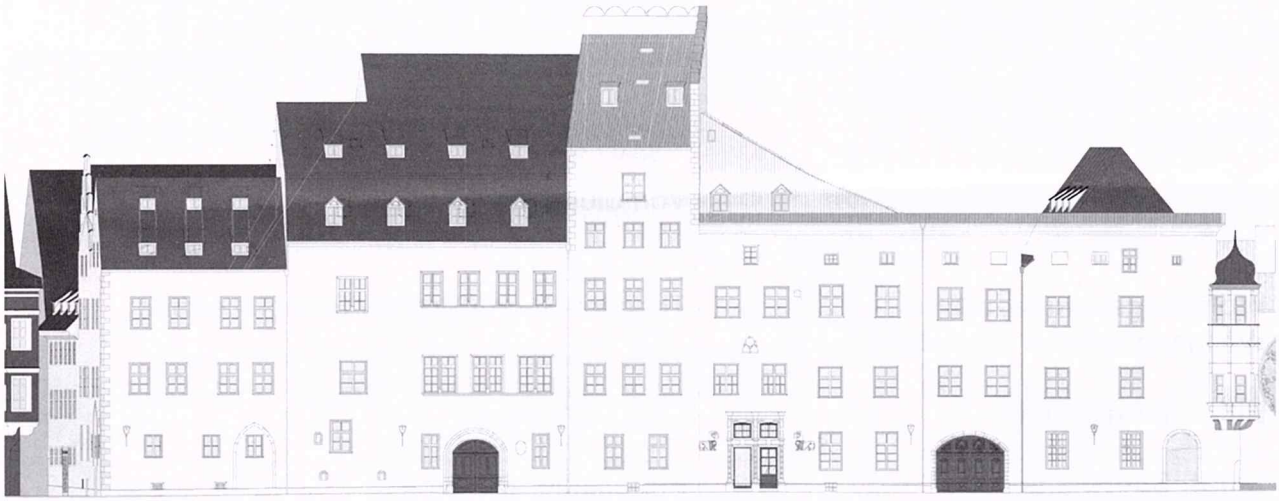
Name der Bank



Ein Traum wird wahr...

Auch Bauwerke haben ihre Schicksale und Geschichten, die sie in ihren Mauern bewahren, und bei der Schnupftabakfabrik sind es Geschichten aus fast einem Jahrtausend. Jede Epoche hat neue Ideen, neue Anforderungen und auch eine neue Architektur – und sie alle haben in der Schnupftabakfabrik ihre Spuren hinterlassen. Jetzt ist an uns, die Schnupftabakfabrik in neuer Form wiederauferstehen zu lassen, und sie so für die kommenden Jahrhunderte zu erhalten.

Ihre Eigentumswohnung...



Baubeginn Juli 2005 · Bezugsfertig Dezember 2006

Hier entstehen 4 Gewerbeeinheiten und ca. 100 zentralste Altstadtwohnungen.
Jede Eigentumswohnung einmalig in ihrer Art, hochwertigst saniert und in Größen von 22 m² - 300 m².

Sanierungskosten-Afa nach §7h/10f EStG für Kapitalanleger sowie Eigennutzer.

Ihre Ansprechpartner erreichen Sie unter folgender Telefonnummer:

✆ 09 41/50 47-0

Südfinanz AG · www.schnupftabakfabrik-regensburg.de

SCHNUPF
TABAKFABRIK

Vertrieb: Südfinanz AG · Schwarze-Bären-Straße 10 · 93047 Regensburg · **Tel. 0941/5047-0** · **Fax 0941/5047-26**

Bauherr Schnupf Immobilien GmbH · Schwarze-Bären-Straße 10 · 93047 Regensburg
Projektfinanzierungspartner Raiffeisenlandesbank Oberösterreich · AG · Zweigniederlassung Bayern · Galgenbergstraße 2c · 93053 Regensburg
Architekt Georg Köpl · Dipl. Ing. (FH) Architekt · Auergasse 3 · 93047 Regensburg

UND SO FINDEN SIE UNS

Sportpark der SG Post/Süd mit:

- **Sportgelände**
- **Tennisanlage**
- **Vereinsheim**
- **Vereinsgaststätte**
- **Kegelbahn**
- **Vereinshalle**
- **Judoraum**
- **Schützenstand**
- **Stockbahnen**
- **Leichtathletikanlage -** Kaulbachweg 31, 93051 Regensburg

DFH Köwi - Dreifachhalle Königswiesen, Klenzestraße

VMG Halle 1 u. 2 (links/rechts) - Von-Müller-Gymnasium, Erzbischof-Buchberger-Allee

Wolfgangsschule, alt - Theodor-Strom-Straße / Brentanostraße
Wolfgangsschule, neu (Halle 1 u. 2)

Killermannschule - Killermannstraße

Städt. Sporthalle (ehem. Posthalle) - Prüfeninger Str. 83 a

Kreuzschule - Realschule, Am Judenstein

Tennisanlage
Tel. 9 20 52-34

Vereinsgaststätte:
Tel. 9 02 18

Öffnungszeiten:

Montag - Donnerstag	**15.00 - 01.00 Uhr**
Freitag	**11.00 - 01.00 Uhr**
Samstag	**09.00 - 01.00 Uhr**
Sonntag	**09.00 - 14.00 Uhr**
Bei Spielbetrieb:	**09.00 - 22.00 Uhr**

IMPRESSUM

HERAUSGEBER
Sportgemeinschaft Post/Süd
Regensburg e.V.

REDAKTION
Alfred Hofmaier
Edwin Wifling

ANZEIGEN / WERBUNG
SG Post/Süd-Redaktion „PSK"

DRUCK
H. Marquardt , Prinzenweg 11
Tel. (0941) 59512-0

ANZEIGEN- UND REDAKTIONSSCHLUSS
für die nächste Ausgabe :
01. März 2007

Der Post/Süd Kurier erscheint vierteljährlich zum Quartalsende. Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten. Bitte reichen Sie Berichte auf Diskette (ab Word 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
Lydia Aumeier E-Mail: sgpostsued@t-online.de

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

Telefon: **(0941) 92052-0**
Fax: **(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 – 13.00 Uhr
Di	08.00 - 14.00 Uhr
Mi.	08.00 – 13.00 Uhr
Do.	13.00 - 18.00 Uhr
Fr.	08.00 – 12.00 Uhr

AIKIDO Thomas Noszko Tel. (0941) 6904229	**Badminton** Florian Körber Tel.(0162)2535965	**BASKETBALL** Robert Grundl i.V. Tel. (0941)999986	**DAMENGYMNASTIK** Sigrid Bitomsky Tel. (09498) 8389	**Handball** Arnold Anton Tel. (09448) 901836	**Kampfkunst** Geschäftsstelle
Kegeln Christa Schuster Tel. (09402) 8596	**Elementar/Kinder** Maria Ludwig Tel.(0941) 999666	**KORONAR-SPORT** Kurt Rudner Tel. (0941) 48936	**LEICHTATHLETIK** Marga Graf Tel. (0941) 92132	**LEICHTATHLETIK** Marga Graf Tel. (0941) 92132	**NINJUTSU** Robert Löw Tel.01791196423
RADSPORT Helmut Ludwig Tel. (0941) 999666	**Rock'n'Roll** Marcus Hubert Tel. (0941) 647182	**SCHACH** Karl Geiger Tel. (0941) 400261	**SCHÜTZEN** Günter Leja Tel. (09451) 4231 (0171) 9340851	**SENIORENSPORT** Judith Bachleitner Tel. (0941) 92756	**SKI** Fritz Weinbeck Tel. (0941) 81824
Tennis Alfred Mayer Tel (0941) 73417	**Tischtennis** Hans-Willi Reichelt Tel. (0941) 3815150	**Volleyball** Albert Kellner Tel. (0941)5930215	**WANDERN** Gerd Ruhland Tel. (0941) 33327		

Geschäftsverteilungsplan der SG Post/Süd Regensburg e. V.

Präsident	**Vize-präsident**	**Vize-präsident**	**Vize-präsidentin**	**Vize-präsident**	**Schatz-meister**	**Jugend-wartin**	**Mitglied des erweiterten Präsidiums**	**Mitglied des erweiterten Präsidiums**	**Mitglied des erweiterten Präsidiums**
Fritz Schweinfurter ☎ p 0941 997533	Dr. Hans Brockard ☎ p 0941 703618	Heinrich Frohnauer ☎ g 0941 52084	Maria Ludwig ☎ p 0941 999666	Heinrich Brömmel ☎ p 0941 93930	Robert Grundl ☎ p 0941 999986	Marion Hafner ☎ p 0941 94002	Uschi Grundl ☎ p 0941 999986	Horst Küster ☎ g 0941 920510	Joachim Wolbergs ☎ p 0941 990819
Vertretung des Vereins nach außen, Kontakte zu Behörden, Verbänden und den Eigentümern der Sportanlagen, Einberufen und leiten der Präsidiums- und Vereinsausschusssitzung, allgemeine Betreuung der Geschäftsstelle, Ehrungen.	Marketing, Werbung, Öffentlichkeitsarbeit.	Rechts-Versicherungs- und Vertragsangelegenheiten.	Hallenbelegungen, Breiten-, Familien- und Freizeitsport, Ansprechpartner für alle Abteilungs- und Übungsleiter.	Mitgliederverwaltung, Mitgliederkontakte, Ehrungen, Betreuung der Geschäftsstelle und Sportstätten Ansprechpartner für alle Abteilungsleiter.	Finanzen aller Art, Lohn- und Gehaltsabrechnungen Zuschüsse von Stadt, Übungsleitervergütung, Großgeräteanschaffung.	Leiten des Jugendrates, Ansprechpartner für alle Jugenwarte des Vereins **Jugendsprecher** Mathias Ludwig ☎ p 0941 999667	Schriftführung Sitzungsvorbereitung, Sitzungsprotokolle.	Vereinsrecht, Steuerangelegenheiten.	Marketing, Werbung, Breiten-, Familien- und Freizeitsport.
Vertreter Robert Grundl	Vertreter Joachim Wolbergs	Vertreter Horst Küster	Vertreter Heinrich Brömmel	Vertreter Maria Ludwig	Vertreter Fritz Schweinfurter	Vertretung intern	Vertretung Geschäftsstelle	Vertreter Heinrich Frohnauer	Vertreter Hans Brockard