



*Einen goldenen Herbst
mit Sport und Spiel
wünscht die
SG Post/Süd*



Die Vorstandschaft berichtet

Liebe Mitglieder,

sicher haben Sie es schon aus der Presse entnommen, die SG Post/Süd kooperiert mit der großen Krankenkasse AOK Regensburg. Es ist der erste in seiner Art in Bayern, wie uns bei der Unterzeichnung des Kooperationsvertrages der AOK - Chef, Herr Richard Deml bemerkte. Die Idee dazu schreibt wie so oft der Alltag. Viele von uns sind geplagt mit Rückenschmerzen oder leiden grundsätzlich an einer gewissen Unfittheit, sei es im gesamten Bewegungsapparat oder generell im Kreislauf.

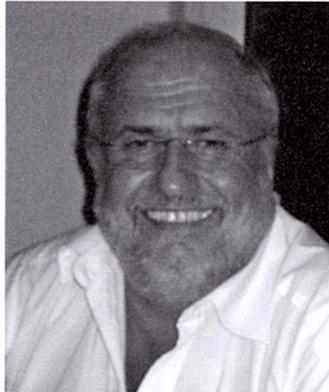
Liebe Mitglieder, wir können alle etwas stolz sein, dass die AOK mit uns diesen Vertrag abgeschlossen hat. Hier gilt mein besonderer Dank unserem Vizepräsidenten Dr. Hans Brockard, der als Garant für ein gutes Gelingen für viele Dinge nicht nur in unserem Verein berühmt ist.

Die Verantwortlichen der SG Post/Süd hatten dieses Problem längst schon im Visier und seit einiger Zeit bietet unser Verein für die Gesundheit schon einige Übungsgelegenheiten an. Zum einen ist es das von Ingrid Kötterl durchgeführte „Qi Gong“, aber auch Andrej Schleicher bietet wie schon öfter berichtet, im Rahmen von „Integration durch Sport“ Rückenschule und Gesundheitsgymnastik in der Praxis Günter Knarr für sie liebe Mitglieder kostenlos an.

Sicher gehören auch Bereiche aus unserer Fitnessabteilung wie Nordic Walking etc. dazu.

Auch im Seniorensport wird im weitesten Sinn auch „Prävention durch Sport“ betrieben. Liebe Mitglieder wie die Statistik beweist, werden wir alle älter als unsere Vorfahren, warum denn dann dies nicht gesund!

Am 12. Juli feierten wir im Rahmen eines Sportfestes unser 80-jähriges Bestehen. Wie schon öfter spielte leider das Wetter nicht recht mit. Vizepräsident Heinrich Brömmel unternahm alles, dass es ein schönes Fest wird. Lieber Heiner auch Dir



auf diesem Weg ein recht herzlicher Dank für Deinen riesigen Einsatz. In buchstäblich letzter Minute wurden noch zwei Zelte aufgestellt, sodass unsere Gäste auch trocken die köstlichen Sachen vom Schützengrill und ein süffiges Bier von den Federballern verkosten konnten.

Viele Abteilungen organisierten ihre Helfer. Das Präsidium und viele Ehrenmitglieder waren anwesend. Das Fernsehen TVA und die Pressen waren anwesend, aber liebe Mitglieder wo waren Sie?

Sicher war das Wetter nicht optimal, aber es war kein Dauerregen und Unterstellmöglichkeiten waren im Tennisheim und in den beiden Festzelten. Unsere Damengymnastik und die Abteilung Seniorensport boten eine tolle Vorstellung und trugen mit den Beachvolleyballern und unseren Kleinsten, die eine kleine Kinderolympiade durchführten, ein sehr schönes Rahmenprogramm.

Es ist sehr schade, wenn so viel Arbeit von einigen im Verein gemacht wird und es kommt keiner.

In dieser Saison beginnt für die Federballer das Abenteuer 2. Bundesliga. Am 27./28.09 ist das erste Heimspiel. Auch hier hoffen die Akteure auf die Mithilfe ihres Vereins. Liebe Mitglieder nutzen Sie die Gelegenheit rasantes Badminton zu sehen und unterstützen Sie unsere Sportler durch ihr Kommen.

Euer Präsident

Anerkannter Stützpunktverein 2008

INTEGRATION DURCH SPORT®

gefördert vom
Bundesministerium des Innern
und dem
Bundesamt für Migration und Flüchtlinge



Finanziell in Topform mit dem Sparkassen-Finanzkonzept.

Sicherheit. Altersvorsorge. Vermögen.

Weitere Informationen erhalten Sie bei Ihrem Geldberater.

Sparkasse Regensburg

Prävention durch Sport

SG Post/Süd schließt Kooperationsvertrag mit der AOK Regensburg

Am 22. Juni war es soweit: AOK-Direktor Richard Deml und Präsident Fritz Schweinfurter sowie Vizepräsident Dr. Hans Brockard für die SG Post/Süd unterzeichneten den ersten und vorläufig einzigen Kooperationsvertrag zwischen einem Regensburger Sportverein und der AOK - Die Gesundheitskasse in Regensburg.

„Prävention durch Sport“: Dass das Prinzip „Vorbeugen ist besser als Heilen“ nicht nur richtig, sondern auch wirtschaftlich sinnvoll ist, gehört bei den Krankenkassen inzwischen zum gesicherten (Er-)Kenntnisstand.

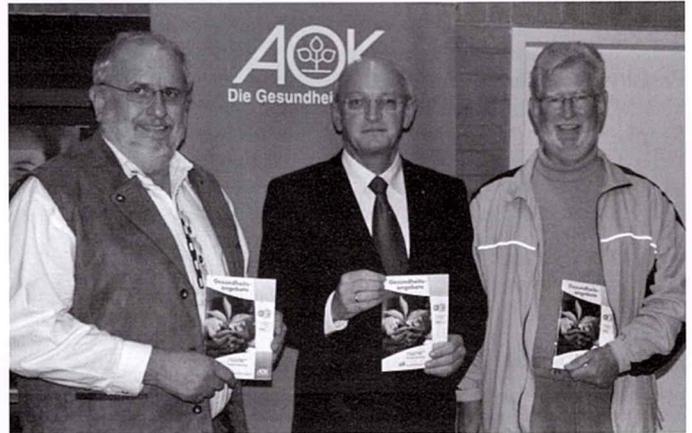
Und dass sportliche Betätigung mit zu den wirkungsvollsten Vorbeugemaßnahmen zählt, ist inzwischen ebenfalls allgemein anerkannt.

So war es für die AOK Regensburg ein logischer Schritt, mit einem Sportverein zu kooperieren, der nicht erst seit heute speziellen „Gesundheitssport“ anbietet.

Direktor Deml betonte bei der feierlichen Vertragsunterzeichnung, welch hohen Stellenwert er der (gesundheits-)sportlichen Betätigung der AOK-Versicherten einräumt und verdeutlichte die Qualitätsansprüche, die die Krankenkassen heute an sportliche Angebote stellen, die in deren Programm „Prävention durch Sport“ aufgenommen werden: „Wir schätzen uns glücklich, in der SG Post/Süd einen Partner gefunden zu haben, der unseren Qualitätsansprüchen genügt und der durch sein eigenes, breites sportliches Angebot in der Lage ist, den Teilnehmern an den Präventionskursen im Anschluss den Anreiz und die Möglichkeit zu regelmäßiger sportlicher Betätigung im Verein zu bieten.“

Die bis Ende des Jahres angebotenen Kurse widmen sich speziell den Themen „Herz/Kreislauf“ und „Rücken“ (vgl. Kasten).

Die Teilnahme an den Kursen ist nicht von der Mitgliedschaft in der SG Post/Süd abhängig. Sie



finden in der Praxis Günter Knarr in der Yorckstrasse 20 statt und werden von ausgebildeten Physiotherapeuten geleitet. Jeweils zwei Kurse - ein Grundkurs und der darauf aufbauende Aufbaukurs - bilden inhaltlich eine Einheit.

Für AOK-Versicherte (auch Vereinsmitglieder) ist die Teilnahme an den Kursen kostenlos. Versicherte in anderen gesetzlichen

Krankenkassen erhalten auf Antrag von ihrer Krankenkasse in aller Regel einen Zuschuss von 70 bzw. 80 % auf die Kursgebühr von jeweils € 70.-, müssen diese allerdings vorher auslegen.

Anmeldungen entweder in der Geschäftsstelle der SG Post/Süd im Kaulbachweg 31 oder in der Praxis Günter Knarr, Yorckstrasse 20.

Sprechzeiten:

Mo-Do: 8-20 Uhr

Freitag: 8-16 Uhr

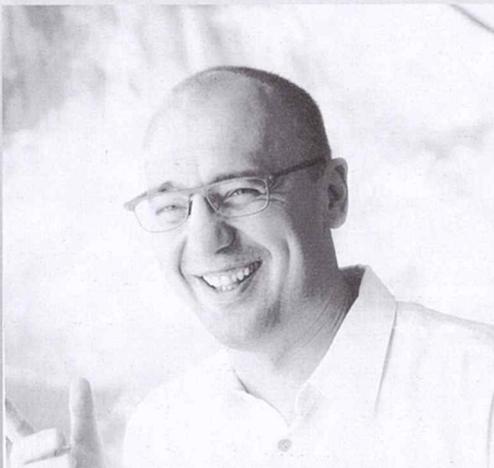
Tel. : 0941-3997777

Fax : 0941-3997778

E-mail: guenter.knarr@die-praxis.com

„Die Praxis“

Günter Knarr
Ganzheitliche Krankengymnastik



Nachbehandlung von Sportverletzungen

Tapeverbände

Krankengymnastik

Massagen

Medizinisches Training im Trainingsraum

Kurse zur Erhaltung der Gesundheit

Lichtfeldspektralanalyse (Aurafotodiagnose)

Adresse: Yorckstraße 20, 93049 Regensburg,

Kurstermine für Prävention durch Sport

- Kurs A 1:** **Herz-Kreislauftraining – Grundkurs – für Frauen bis ca. 45 Jahre**
Montag, 18:00 bis 19:30 Uhr
5 Kurstage
Beginn: 22.09.2008
Leitung: Herr Andrej Schleicher, Physiotherapeut
letzter Kurstag: 20.10.2008
- Kurs A 2:** **Herz-Kreislauftraining – Aufbaukurs – für Frauen bis ca. 45 Jahre**
- setzt den Besuch des Grundkurses A 1 voraus -
Montag, 18:00 bis 19:30 Uhr
5 Kurstage
Beginn: 03.11.2008
Leitung: Herr Andrej Schleicher, Physiotherapeut
letzter Kurstag: 01.12.2008
- Kurs B 1:** **Herz-Kreislauftraining – Grundkurs - für Frauen der „Generation +“**
Dienstag 14:00 bis 15:30 Uhr
5 Kurstage
Beginn: 23.09.2008
Leitung: Frau Juliana Beer, Physiotherapeutin
letzter Kurstag: 21.10.2008
- Kurs B 2:** **Herz-Kreislauftraining – Aufbaukurs – für Frauen der „Generation +“**
- setzt den Besuch des Grundkurses B 1 voraus -
Dienstag 14:00 bis 15:30 Uhr
5 Kurstage
Beginn: 04.11.2008
Leitung: Frau Juliana Beer, Physiotherapeutin
letzter Kurstag 02.12.2008
- Kurs C 1:** **Rücken fit – Grundkurs - für Männer bis ca. 55 Jahre**
Donnerstag 19:00 bis 21:00 Uhr
5 Kurstage
Beginn: 24.09.2008
Leitung: Herr Andrej Schleicher, Physiotherapeut
letzter Kurstag: 22.10.2008
- Kurs C 2:** **Rücken fit – Aufbaukurs – für Männer bis ca. 55 Jahre**
- setzt den Besuch des Kurses C 1 voraus -
Mittwoch 19:30 bis 21:00 Uhr
5 Kurstage
Beginn: 05.11.2008
Leitung: Herr Andrej Schleicher, Physiotherapeut
letzter Kurstag: 03.12.2008
- Kurs D 1:** **Rücken fit – Grundkurs – für Männer ab ca. 55 Jahre**
Donnerstag 9.30 bis 11.00 Uhr
5 Kurstage
Beginn: 25.09.2008
Leitung: Günter Knarr, Physiotherapeut
letzter Kurstag: 23.10.2008
- Kurs D 2:** **Rücken fit – Aufbaukurs – für Männer ab ca. 55 Jahre**
- setzt den Besuch des Kurses D 1 voraus -
Donnerstag 9.30 bis 11.00 Uhr
5 Kurstage
Beginn: 06.11.2008
Leitung: Günter Knarr, Physiotherapeut
letzter Kurstag: 04.12.2008

Alle Kurse finden in „Die Praxis“ Günter Knarr, Yorckstraße 20, 93049 Regensburg statt.
Kursgröße: mindestens 6 und höchstens 12 Teilnehmer/innen.

Kursgebühr: € 70 je Kurs – für AOK-Mitglieder kostenfrei.

Anmeldung:

Geschäftsstelle der SG Post/Süd Regensburg e.V., Kaulbachweg 31, 93051 Regensburg
Telefon: 0941 920520; Fax: 0941 9205215; E-Mail: sg@postsued-regensburg.de

Geschäftszeiten: Montag bis Freitag 08:00 bis 13:00 Uhr

Anmeldungen können auch in der Praxis Günter Knarr, Yorckstrasse 20, 93049 Regensburg
abgegeben werden, sie werden von dort an die Geschäftsstelle der SG Post/Süd weitergeleitet.

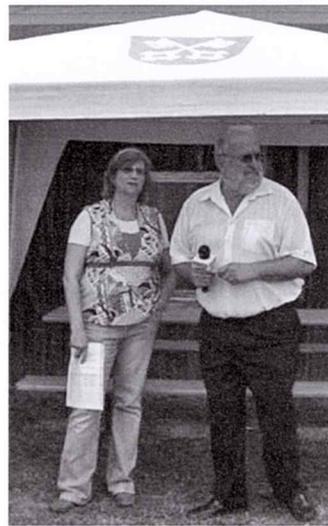
Sommerfest 80 Jahre Post/Süd am 12. Juli 2008 ...und der Himmel lachte Tränen...

Als der Festausschuss während einer längeren Hitzeperiode unser diesjähriges Sommerfest plante, konnte man sich schlechtes, sprich Regenwetter einfach nicht vorstellen. Umso härter traf es dann alle, als am Samstag, den 12. Juli 2008 ein wolkenverhangener Himmel nichts Gutes verhiß. So war es nicht verwunderlich, dass um 10 Uhr noch kaum Gäste da waren, auch beim offiziellen Beginn um 11 Uhr sah es nur wenig besser aus.

Bereits um 10 Uhr trugen Marga und Rudi Graf mit den Kindern der Leichtathletikabteilung ein Mini-Sportfest aus, das wegen der frühen Stunde und wegen des schlechten Wetters leider fast unter Ausschluss der Öffentlichkeit stattfand.

Als Nächstes kam das Kindersportfest an die Reihe, hier zeigte sich das Wetter bereits ziemlich launisch. Trotzdem nahm eine große Zahl von Kindern am 3-Kampf teil. Alle waren mit viel Eifer bei der Sache. Angefeuert von den Eltern und Kameraden wurde gelaufen, gesprungen und geworfen. Auch der immer stärker werdende Regen konnte die Begeisterung nicht trüben. Geduldig warteten die Kinder auf die Siegerehrung, die am Nachmittag durch Bürgermeister Wolbergs vorgenommen wurde. Hier konnten sich die kleinen Sportler über viele schöne Preise freuen.

Zum Glück waren die Biertische überdacht, sonst hätte das Fest wohl ein schnelles Ende gefunden. Aber es gab ja nicht nur Freiluftveranstaltungen: Die



unter Selbstverteidigung versteht. Neben den einzelnen Darbietungen wurde auch einiges zu der Sportart Aikido sehr anschaulich erklärt.

Währenddessen trotzten einige Beach-Volleyballer dem Regen und lieferten sich unterhaltsame Wettkämpfe. Diese Veranstaltung fand etwas abseits des Zentrums auf der Beach-Volley-Ball-Anlage statt, wo außer heißen Matches auch kühles Kneitinger Bier geboten wurde. Meister Hammedinger, der während des Festes die Musikanlage betreute, nahm nach 30 Jahren Spielpause auch am Match teil und belegte nach schweißtreibendem Kampf einen



Tischtennis-Abteilung bot eine Schnupperstunde für alle Interessierten, Schläger und Bälle wurden gestellt. In der Vereinshalle konnte man ein Tischtennis-Match von Profis verfolgen, da flogen die Bälle schneller als das Auge folgen konnte. Kaum war diese Darbietung vorbei, wurden Matten ausgelegt und die Abteilung Aikido zeigte, was sie

ehrenvollen 5. Platz.

Neben diesen optischen und akustischen Genüssen kam natürlich auch das leibliche Wohl nicht zu kurz: In altbewährter Manier boten die Schützenabteilung Gegrilltes, die Badminton-Spieler Getränke und die Damengymnastik Kaffee und Kuchen an. Neu war ein Stand mit russischen Spezialitäten, die bei den Gästen guten Anklang fanden.

Um 11 Uhr begrüßte Präsident Fritz Schweinfurter die Gäste, darunter Margit Wild und Christian Schlegl aus der Politik, sowie weitere Ehrengäste und die anwesenden Vereinsmitglieder. Präsidiumsmitglied Uschi Grundl führte durch das Programm.

Den Anfang machte die Darbietung der Damengymnastik, verstärkt durch den Seniorensport. Roswitha Lehner und Elisabeth Fischer hatten ein ansprechendes Programm zusammengestellt, das mit Eifer und Konzentration durchgeführt wurde. Gekleidet in sonnengelbe T-Shirts zeigte die Gruppe Junggebliebener eine unterhaltsame Darbietung, die beim Publikum großen Anklang fand.



Leider hatte der Wettergott überhaupt kein Einsehen, der Regen hörte nicht auf, sodass die für 16 Uhr angesagte Musikkapelle abbestellt werden musste. Ein Teil der Trachtengruppe Almrausch kam dennoch und nahm am Vereinsfest teil.

Die Gäste waren zwar wegen des Wetters nicht so zahlreich wie erhofft, aber denjenigen, die da waren, hat unser Fest schon gefallen. Für das nächste Sommerfest wünschen wir uns allen endlich einen sonnigen, nicht zu heißen Tag und viele, viele Gäste!

Bericht von Uschi Grundl



Impressionen vom Sommerfest 2008

Banger Blick aufs Wetter



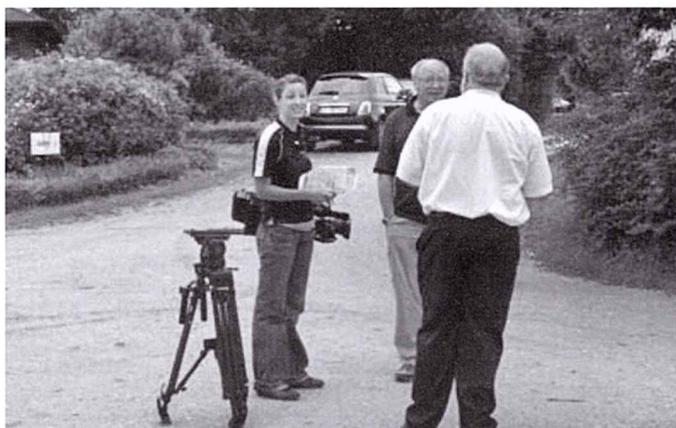
Unsere Damen sind fröhlich, auch wenn der Himmel weint!



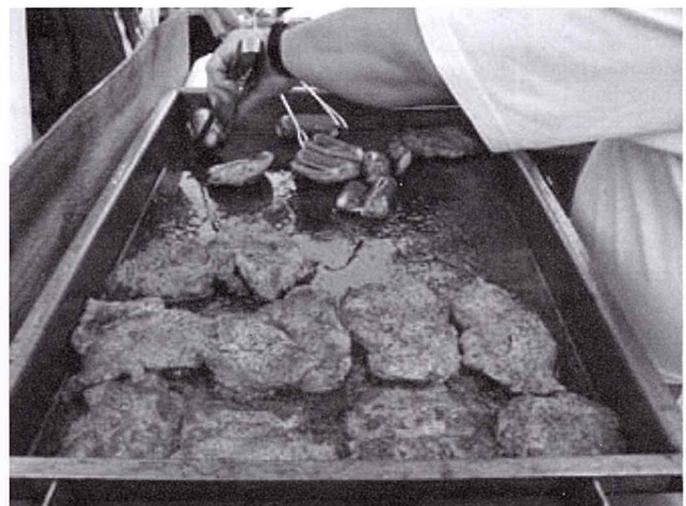
Prominenz bei der Siegerehrung



Unterm Pavillon blieb man außen halbwegs trocken, innen durfte es dann schon feucht werden.



Auch die Dame von der Presse durfte nicht fehlen.



Keiner ging hungrig nachhause

70 Jahre Alfred „Jet“ Hofmaier

Es stimmt: der stadtbekannte Politiker und langjährige Sportler im Handball, Alfred Hofmaier, unser „Jet“, konnte seinen 70-ten Geburtstag feiern.

Seit über 10 Jahren ist er, wie bei vielen anderen Vereinen, auch bei unserer SG Post/Süd, ehrenamtlich tätig. Grund genug, dass wir uns mit „Jet“, der für unsere Vereinszeitung verantwortlich zeichnet, zu einem kurzen Interview trafen. Fragesteller war Präsident Fritz Schweinfurter.

Frage: Seit Jahrzehnten kennst Dich Regensburg als „Jet“. Woher kommt dieser Spitzname?

Antwort: Er kommt aus dem Sport und hat mich seit Anfang 1950 begleitet. Die Freunde bei der TG Walhalla (heute SG Walhalla) haben diesen Namen geboren. Bei uns hatte jeder seinen Spitznamen, wahrscheinlich war es meine damalige Leistung bei

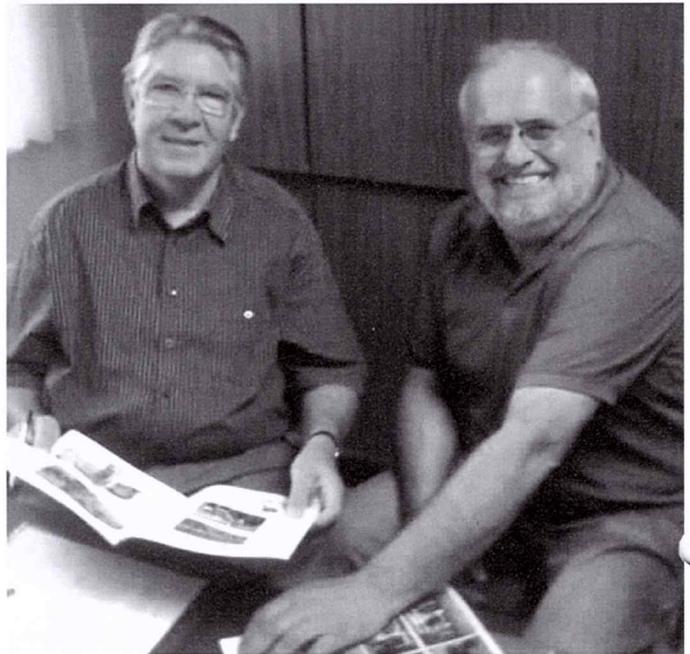
der Leichtathletik, gepaart mit meiner Grundschnelligkeit, die den Namen gebar.

Frage: Seit wie lange bist Du im Sport- und Vereinsleben aktiv?

Antwort: Die Zeit beginnt nach dem 2. Weltkrieg um 1947/48. Kinderturnen, Leichtathletik, Fußball und insbesondere Handball bei der TG Walhalla bzw. ab 1956 bei der RT. Dazu kommt die katholische Jugend, wo ich seit der Ministrantenzeit in Steinweg über nunmehr 60 Jahre engagiert bin. Neben der Familie, sind der Sport, die Jugendbewegung und ab 1960 die Politik der CSU meine wichtigsten Freizeitbegleiter.

Frage: Sport und Politik sind also für Dich zwei wichtige Gebiete. Geht beides miteinander?

Antwort: Wer im Sport oder im Jugendbereich Teamspieler war und ist, kann dies sehr gut auf



die Politik übertragen. Auch dort braucht man, wenn man erfolgreich sein will, den Teamgeist. Damit ist nicht der Parteisoldat gemeint, sondern der kollegiale Umgang in der Tagespolitik und der Gesellschaft.

Frage: Wie alt fühlt man sich mit 70 Jahren?

Antwort: Heute ist dies dann kein „Alter“, wenn man sich in relativer Gesundheit fit fühlt und

noch seinen Dienst leisten kann, also sich insgesamt wohl fühlt. Ich hoffe, dies bleibt noch einige Zeit so.

Lieber Jet, alles Gute zum Geburtstag und auf viele erfolgreiche Arbeit der weiteren Zusammenarbeit. Unsere Vereinszeitung, der SG Post/Süd-Kurier, hat mit Deinem Engagement in den letzten Jahren erheblich gewonnen.

Dafür herzlichen Dank!

Wir gratulieren herzlich

60 Jahre

Walter Hübl
Elisabeth Hupf
Gertraud Kammermeier
Marianne Krauß
Rudolf Mauerer
Hannelore Ritzinger
Alois Schollerer
Jürgen Scholze
Gerda Weigert

65 Jahre

Rita Gammel
Irmgard Graf
Monika Hois
Franz Janka
Heidi Miersch
Rolf Schmitz
Peter Thormann
Franz Watter

70 Jahre

Willi Bielmeier
Monika Ecker
Alfred Hofmaier
Maria Kemmeter
Helmut Martin
Rosmarie Misslbeck
Gerdi Mönius
Marianne Schindler
Hubert Velten
Kurt Walz

75 Jahre

Paul Eisenrieder
Margarete Gassmann
Siegfried Jordan
Walter Pompe
Horst Schymura

80 Jahre und älter

Sebastian Alkofer
Willi Bothe
Georg Drexler
Ursula Frischmann
Filia Greiner
Alfons Hellerbrand
Anna Hofbauer
Charlotte Klee
Siegfried Knorr
Maria Kufer
Gertraud Lehmann
Michael Lindner
Jakob Loipeldinger
Gertraud Lutz
Josef Meier
Emmi Pollack
Mathilde Rogner
Gudrun Schauer
Berta-Maria Schreyer
Maria Seyfried
Paula Steinberger
Elisabeth Wöhrl

90 Jahre

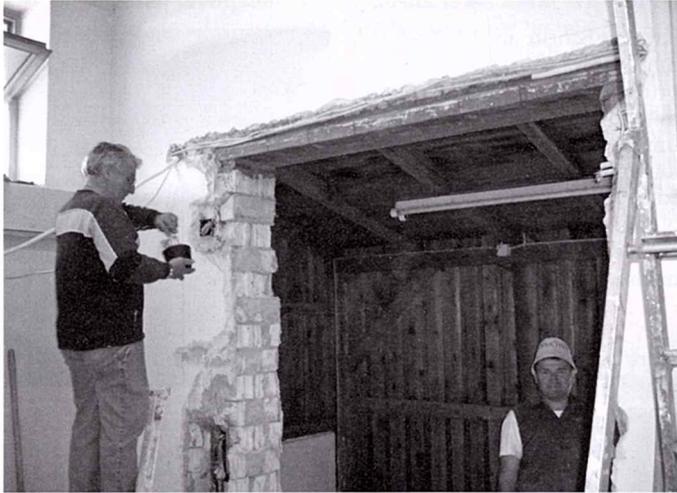
Franz Hölzl

Herzlich willkommen

Irmgard Astalosch, Matthias Bauer, Margit Baumann, Veronika Bellon, Stefanie Birzer, Maja Böhm, Martina Brejchova, Alexander Buben, Dominik Burkert, Helena Caniparoli, Raimund Dedio, Ludwig Dietz, Christine Dowling, Martin Drienovsky, Lucca Fischbach, Ljudmila Geisler, Felix Greifenegger, Robert Griesbeck, Elisabeth Hamburger, Carolin Ibert, Sophia Ibert, Wolfgang Klarl, Svenja Köhn, Linda Kühn, Nadeshda Lang, Christian Lehmann, Ralf Lisiecki, Pascal London, Nikita Malkas, Heinz Mehringer, Armin Merten, Chong-Kang Ng, Justin Osenberg, Jiri Petrsek, Anna Peuker, Franziska Praller, Eva Praller, Alwin Propp, Eberhard Rauscher, Therese Reindl, Jürgen Reischböck, Alexander Schabliowski, Franz-Xaver Schrettenbrunner, Günther Simon, Elisabeth Striebling, Natalja Timofeev, Christian Treutler, Oksana Vazenmiller, Svetlana Vazenmiller, Helene Walter, Thomas Weiß, Leonie Sophia Zabloski

INTEGRATION
DURCH SPORT

Umbau fertig!



Liebe Turnhallennutzer, endlich ist es so weit, der angekündigte zusätzliche Raum für unsere Tische und Stühle wird zurzeit fertig gestellt. Damit wird der ehemalige Judoraum wieder für die Sportler komplett nutzbar.

Die Firma Küffner machte den Durchbruch, die Firma Braun setzte die Türe. Sportkameraden Günter Meister und Klaus verlegten die Elektroleitungen. Günter und Klaus Motschmann sind Vereinsmitglieder die ohne großes Bitten und Betteln wertvolle und vor

allem kostenlose Arbeit für den Verein erbringen.

Lieber Günter, lieber Klaus, an dieser Stelle unser herzlicher Dank für Euere Hilfsbereitschaft.

Der dahinter liegende Raum muss nun noch mit einem geeigneten Zwischenboden versehen werden. Da kommt nun unser Tausendsasser und Multitalent, Victor Radjukin ins Spiel. Er wird so wie wir ihn kennen, einen tollen, neuen Lagerraum für die SG Post/Süd fertigen.



.....alle Jahre wieder kommt die.....

Weihnachtsfeier des Hauptvereins

Sie findet wie immer am 1. Advent statt, Sonntag, den 30. November 2008.

Um 17 Uhr ist eine besinnliche Stunde mit Musik in der Theresienkirche, ab 18 Uhr wird dann im Vereinsheim zusammen gefeiert.

Bitte diesen Termin unbedingt vormerken, wir hoffen auf eine rege Beteiligung!

Wir stellen unsere Aushilfskraft vor



Für unsere bisherige Bürokraft Lydia Aumeier wurde Frau Margit Ebnet für die Mitgliederverwaltung etc. eingestellt.

Wir heißen Frau Ebnet herzlich willkommen und wünschen Ihr viel Freude an Ihrem neuen Arbeitsplatz bei der SG Post/Süd.

Ein recht herzlicher Dank für die leider ausgeschiedene Bürokraft Frau Lydia Aumeier, mit den besten Wünschen für die Zukunft.

Bitte die neuen Geschäftszeiten und E-Mailadressen beachten.

Das Präsidium

80 Jahre SG Post/Süd Regensburg e.V.

Restposten dieses schönen T-Shirts zu unserem 80jährigen Bestehen können in der Geschäftsstelle zum Selbstkostenpreis erworben werden.

Größen S - XXL

Sonderpreis nur 7,00 €

Freunde und Sponsoren zahlen nur 10,00 €



Liebe Mitglieder, Freunde und Gönner der SG Post/Süd,

Wir bitten Sie um eine Spenden- oder Sponsorenunterstützung für die Jugendarbeit in den Abteilungen der SG Post/Süd. Wir danken Ihnen im Voraus für Ihre Überweisung auf das

Konto Nr. 141 440 bei der Sparkasse Regensburg
BLZ 750 500 00 - Stichwort Jugendarbeit.

Unter den Spendern werden Gutscheine der Regensburger Gastronomie ausgelost. Ab Post/Süd Kurier Nr. 4 werden wir unsere Spender in der Rubrik „Spenden für die Jugend“ veröffentlichen.

Badminton

Nachdem Badminton eine klassische Hallensportart ist, gibt es über die Sommerpause nur relativ wenig zu berichten. Sicherlich erwähnenswert ist unsere Abteilungskanufahrt am 27.7. auf der Naab von Burglengenfeld nach Kallmünz die, wie immer, sehr feucht-fröhlich war.

Darüber hinaus konnten Thomas Hutzler und Florian Körber beim Daniel-Cup am 21. und 22.6. in Nördlingen im Herrendoppel den 1. Platz belegen, Thomas sicherte sich darüber hinaus auch den Titel im Herreneinzel. Das Turnier war freigegeben für Spieler bis zur Regionalliga.

Bei der German-Challenge in Schwetzingen (DBV-Ranglistenturnier) vom 15. bis 17. August konnte Lukas Schmidt bis ins Viertelfinale vordringen und schlug im Achtelfinale den an 5 gesetzten Matthias Kuchenbecker deutlich mit 24:22 im dritten Satz. Im Viertelfinale war dann gegen den an 1 gesetzten und späteren Sieger des Turniers,

Dieter Domke, leider Schluss. Mit seinem Einzug ins Viertelfinale hat Lukas aber seinen Setzplatz (9) übertroffen und befindet sich somit für die nächste Rangliste in Gifhorn Ende Oktober in einer sehr guten Ausgangslage.

Lukas Schmidt entscheidet sich für Badminton als Hochleistungssport



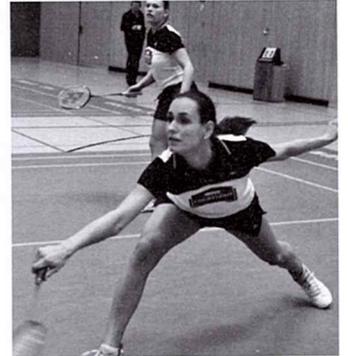
Lukas Schmidt

Unser Eigengewächs und Sportler des Jahres 2007 Lukas Schmidt

hat den Schritt an den Badminton Olympiastützpunkt in Saarbrücken gewagt und verbindet dort zukünftig das Sportstudium mit dem Badminton-Hochleistungssport. Der Weg nach Saarbrücken geht einher mit der Nominierung für den C-Kader der deutschen Badminton-Nationalmannschaft.

Start in die 2. Bundesliga

Unsere erste Mannschaft hat sich glücklicherweise für die kommende Spielrunde verstärken können, bleibt aber im Kern weitgehend unverändert. Martina Brejchova kehrt aus der Baby-pause zurück, Marketa Kozova wird diese Saison schwerpunktmäßig im Dameneinzel eingesetzt. Bei den Herren werden im ersten und zweiten Herreneinzel weiterhin Lukas Schmidt und Thomas Hutzler (hoffentlich) unüberwindbar bleiben. Im 3. Herreneinzel und als Ersatzmann für das 2. Doppel steht Florian Körber parat.



Marketa Kozova

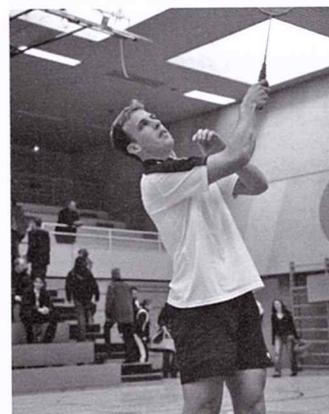
Als Neuzugang steht uns nun der junge Spieler Sheang Loh-Bok aus Malaysia zur Verfügung. Der 22jährige Allrounder und ehemalige malaysische Jugendnationalspieler wird uns bereits am ersten Heimspielwochenende am 27. und 28.9. unterstützen. Darüber hinaus kehrt Arthur Schacht wieder zu uns zurück und hat sich für die 2. Bundesliga viel vorgenommen.



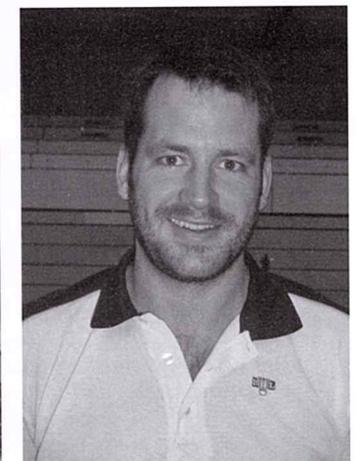
Arthur Schacht



Martina Brejchova



Thomas Hutzler



Der Mann für's Grobe - Florian Körber

Genieße deine eigene Welt.



www.thurnundtaxisbiere.de

Am 14. September beginnt unser Debut in der 2. Bundesliga-Süd mit einem Auswärtsspiel beim TSV Neuhausen-Nymphenburg der schon zu den Urgesteinen der zweiten Liga zählt. Mit einer guten Leistung zu Saisonbeginn sollte es uns gelingen einen Punkt aus München nach Regensburg zu holen.

Das erste Heimspielwochenende am 27. Und 28.9. wird schon

sehr gut erkennen lassen ob das Ziel des Klassenerhalts mit einem mittleren Tabellenplatz realistisch ist, denn wir dürfen am Samstag vor heimischer Kulisse gegen den Tabellenvierten der vergangenen Saison, den BC Bischmisheim ran. Am Sonntag werden dann sicherlich spannende Spiele zu sehen sein, wenn es gegen den Mitaufsteiger SV Fischbach geht. Ein Team voller junger Nachwuchsspieler.

Hier nun die Heimspieltermine der 2. Bundesliga:

Samstag 27.9.2008	15.00 Uhr	SV Fischbach
Sonntag 28.9.2008	13.00 Uhr	BC Bischmisheim
Sonntag 2.11.2008	13.00 Uhr	PTSV Rosenheim
Sonntag 16.11.2008	13.00 Uhr	TSV Neuhausen
Samstag 17.1.2009	15.00 Uhr	SG Robur Zittau
Sonntag 18.1.2009	13.00 Uhr	SG Anspach
Samstag 14.2.2009	15.00 Uhr	TSV Neubiberg

Eine gute Saisonvorbereitung wünscht Euch Euer

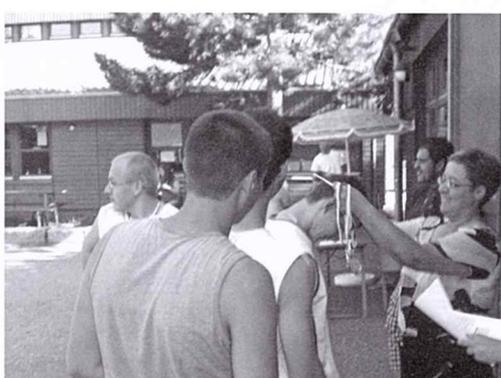
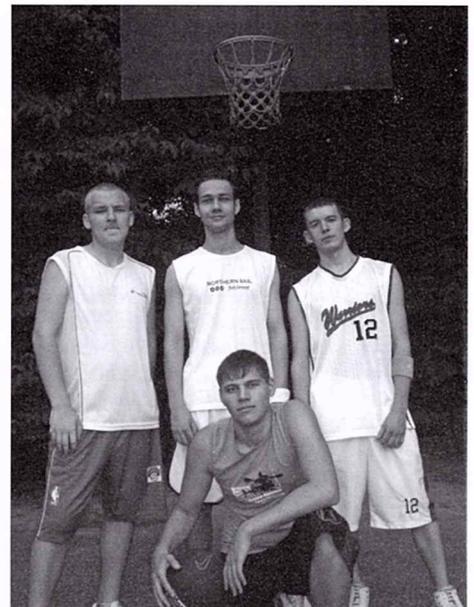
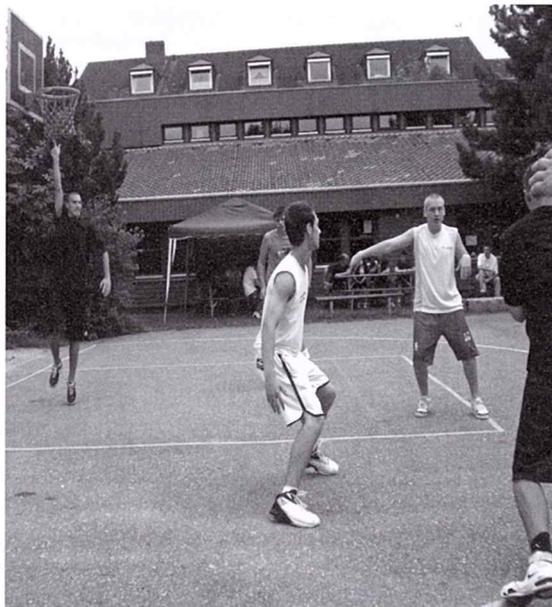
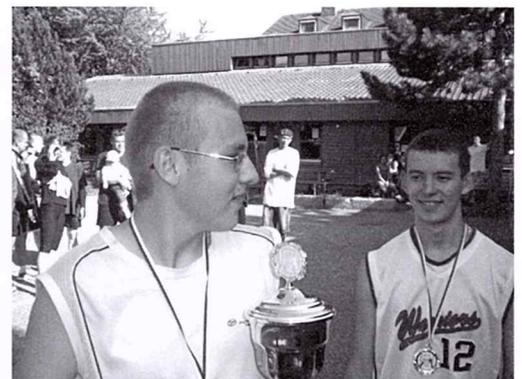
Florian Körber, Abteilungsleiter

Basketball

In Kooperation mit dem staatlichen Programm „Integration durch Sport“ wurde in unserem Verein im Oktober 2007 eine Basketballabteilung für Kinder und Jugendliche ins Leben gerufen. Die Kinder und Jugendliche treffen sich jeden Dienstag und Donnerstag in der Sporthalle des Vereins und der Wolfgangsschule jeweils von 17:30-19:00 Uhr. Zur Zeit besuchen unser Training Kinder und Jugendliche im Alter von 9 bis 18 Jahre. Die Kinder werden von dem Trainer Andrej Schleicher trainiert, die Jugendlichen dagegen von seinem Sohn Co-Trainer Johannes Schleicher. Trotz der Tatsache, dass wir nicht besonders lange zusammen trainieren, wurden erste Erfolge sichtbar. Ende Juli 2008 haben unsere Jugendmannschaften bei dem Streetball-Turnier in Regensburg den 2. und 4. Platz belegt. Das Turnier wird regelmäßig, wie auch dieses Jahr, von dem Jugendzentrum Königswiesen veranstaltet und der Polizeiinspektion Regensburg gesponsert.

Wir würden uns sehr freuen neue Gesichter bei unseren Trainings zu sehen.

Informationen gibt es im Büro und unter der Tel.: 0941/94271870



Handball

Start in die neue Saison 2008/9 der Handballabteilung

Ende September 2008 beginnt die neue Saison 2008/9 der Handballer. Die SG Post/Süd beteiligt sich mit zwei Mannschaften in der Bezirksliga Ost des Bayerischen Handball-Verbandes Bezirk Ostbayern.

Bei der D-Jugend männlich beginnt die Saison mit einem Turnier am 04.10.2008 in der Kerscheneiner-Halle Regensburg. Neben unserer Mannschaft nehmen die Mannschaften von SG DJK/SC Regensburg, ESV 27 Regensburg, HV Oberviechtach und ASV Cham an diesem Turnier teil. Unsere Gegner an diesem Tag werden der ESV 27 und Oberviechtach sein.

Man darf gespannt sein, wie sich unsere Mannschaft, die aus einer Spielgemeinschaft mit Spielern der SG Post/Süd und der HG Nord besteht, gegen die eingespielten gegnerischen Mannschaften halten kann.

Am 18.10.2008 wird die SG Post/Süd der Ausrichter für ein solches Turnier der D-Jugend männlich sein. Die Veranstaltung findet

in der Sporthalle Königswiesen ab 14.00 Uhr statt.

Der Eintritt ist frei und wir würden uns über viele Besucher freuen, die unsere Mannschaft anfeuern.

Neben der männlichen D-Jugend haben wir auch eine männliche C-Jugend für den Spielbetrieb gemeldet. Das erste Spiel der neuen Saison findet für die C-Jugend männlich am 27.09.2008 gegen TV Wackersdorf um 15.15 Uhr in der Städtischen Sporthalle Nord statt.

Auch bei diesem Spiel ist der Eintritt frei und alle Besucher sind herzlich willkommen.

In der neuen Saison werden die weiteren Gegner unserer C-Jugend männlich sein:

ASV Cham, TSV Schwandorf, SG Schierling/Langquaid, SG DJK/SC Regensburg, TB Roding, HV Oberviechtach, SV Obertraubling und HSG Nabburg-Schwarzenfeld

Die weiteren Heimspiele unserer C-Jugend männlich sind:

- 12.10.2008 um 13.15 Uhr gegen ASV Cham in der Sporthalle Königswiesen

- 25.10.2008 um 13.15 Uhr gegen SG DJK/SC Regensburg in der Posthalle, Prüfeningerstr.

- 22.11.2008 um 17.15 Uhr gegen TSV Schwandorf in der Sporthalle Königswiesen

- 06.12.2008 um 13.15 Uhr gegen TB Roding in der Städtischen Sporthalle Nord

- 24.01.2009 um 13.15 Uhr gegen SG Schierling/Langquaid in der Sporthalle Königswiesen

- 15.02.2009 um 14.15 Uhr gegen HV Oberviechtach in der Posthalle, Prüfeningerstr

- 15.03.2009 um 13.15 Uhr gegen HSG Nabburg-Schwarzenfeld in der Sporthalle Königswiesen

- 28.03.2009 um 13.15 Uhr gegen SV Obertraubling in der Sporthalle Königswiesen.

Sofern bei den Spielen die Mannschaft der SG Post/Süd Regensburg vollzählig ist, besteht eine gute Aussicht auf einen der vorderen Tabellenplätze.

Zur Vorbereitung auf die neue Saison veranstaltet die SG Post/Süd Regensburg am 20. und 21.09.2008 in der Sporthalle Königswiesen ein Vorbereitungsturnier. Unter anderem werden Mannschaften von Schliersee

und Dachau daran teilnehmen. Bei einigen Spielen werden junge, neue Schiedsrichter ihre praktische Prüfung ablegen.

Die SG Post/Süd hat einige männliche B-Jugendliche im Training. Leider ist die Anzahl dieser Jugendlichen nicht ausreichend, um eine sichere Teilnahme an den Ligaspielen über die ganze Saison sicherzustellen. Es ist vorgesehen, diese Jugendlichen bei verschiedenen Freundschaftsspielen einzusetzen.

Im Mini- und E-Jugendbereich sind derzeit leider nicht genug Spieler und Spielerinnen im Training, um an den verschiedenen Turnieren teilnehmen zu können.

Jugendliche jeder Altersstufe sind bei unserem Training herzlich willkommen und können bis zu 3mal kostenlos am Training teilnehmen um festzustellen, ob ihnen dieser Sport gefällt.

Unsere Trainingszeiten sind immer donnerstags ab 16.00 Uhr in der Sporthalle Königswiesen.

Nähere Auskünfte erhalten Sie von der Geschäftsstelle der SG Post/Süd Regensburg.

Anton Arnold
Abteilungsleiter Handball

Hofbräuhaus Regensburg

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



Gutbürgerliche Küche
Edle Biere

INTEGRATION
DURCH SPORT

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

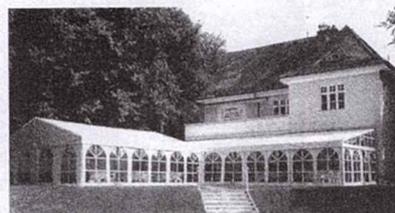
BÜCHER
PUSTET.

BÜCHER BÜCHER

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

BUCH PASST. BÜCHER PUSTET.

... das Haus der Feste



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!

LANDHAUS
Lindenhof
RESTAURANT

93164 LAABER
BAB 3 Nürnberg-Regensburg
Autobahnausfahrt 96 Laaber

Terminvereinbarung:
Telefon 09498/902380
Telefax 09498/902381
www.lindenhof-landhaus.de

Qi Gong

Verantwortung für die eigene Gesundheit übernehmen!

Unter dem Motto startet bei SG Post Süd wieder ein

Qi Gong Kurs



Beginn: Dienstag, den 16. September 2008, von 19.00 bis 20.00 Uhr
Sporthalle am Kaulbachweg

Qi Gong ist für Frauen und Männer jeden Alters, unabhängig von Konstitution und Kondition geeignet.

Ziele des Kurses sind:

Auf harmonische Art und Weise mit leicht erlernbaren Übungen:
den Körper trainieren,
den Geist schulen,
die Selbstheilungskräfte anregen,
den Rücken stärken,
Muskeln, Sehnen und Gelenke stärken

Sie brauchen:

Bequeme Kleidung, dicke, warme Socken oder Hallenschuhe mit dünnen Sohlen, ev. eine Iso-Matte, Lust und Neugier etwas Neues kennen zu lernen und Bekanntes zu intensivieren

Auch Nichtmitglieder können teilnehmen.

Anmeldung und nähere Information unter Tel: 0941/ 92 05 20,
e-mail: sgpostsued@t-online.de oder per Fax 0941/ 9 20 52 15

Kursleitung Ingrid Kötterl, Qi Gong Lehrerin

Leichtathletik

Vereinsfest 2008: Obwohl wir uns bei der Planung und Durchführung große Mühe gegeben hatten, war der Erfolg unserer Aktion sehr mäßig. Trotzdem hat dieser Tag Spaß gemacht, weil bei den Anwesenden weder Regen noch Kälte die Stimmung trüben konnte. Man sah allerorten vielfältige Bemühungen und das ist ein guter Grundstock für ein enges, intaktes Miteinander der Abteilungen incl. Vorstandschaft.

Superjahr 2008:

Im nächsten Heft werden wir eine ausführliche Zusammenstellung unseres erfolgreichsten Jahres seit Bestehen des Vereins bringen.

Treffpunkt Leichtathletik: Jeden Montag ab 17.30 Sportanlage Kaulbachweg.

Wegen weiterer Trainingszeiten bzw. Hallentrainingszeiten Info bei der Abteilungsleiterin Frau Graf Tel.: 92132



Mehr Service und Leistung - vergleichen Sie!

Wohn-Oase am Hochweg

Bestlage Regensburg-West

Verkaufsende 2007 - Fertigstellung 2008



Wir bieten mehr als Wohnen!

- zukunftsweisendes **Energiesparkonzept**
55% Nebenkosten-Ersparnis durch effiziente Energieerzeugung (Strom, Heiz-, Brauchwasser), eigene Blockheizkraftwerke/ Kraftwärmekopplung
- kontrollierte Wohnraumlüftung mit **Wärmerückgewinnung**, optimale Energieausnutzung, separat in jeder Wohnung installiert, d.h. gesundes Raumklima durch Zuluftfilter, keine Pollen, Feinstaub, Schimmel
- dauerhafte **Tarifvorteile** bei Strom, TV, Tel., Internet
- Ausstattung mit hochwertigen Dt. Herstellern, Echtholzparkett, Grohe, V&B, Pluggit, **beste Qualität**
- **parkähnlich gestaltete Außenanlagen** mit großzügigen Gebäude abständen und Wasserflächen, Spazierwege, Brücken, großer Erholungs- und Freizeitwert
- **KfW-Sonderdarlehen**, Energiesparhaus 60,
EUR 50.000 - 3,05% nom. 10 J., 3,70% nom. 20 J.
- **individuelle Grundrissplanung** und **Bemusterung**
- **Vermietungsservice** durch BTT, dauerhaft und kostenfrei,
70% **Eigenbezieher**, kleine Eigentümergemeinschaften, seriöse Hausverwaltung mit über 30-jähriger Erfahrung

2 Zi.-Wohnung, Balkon zum Wasser	43,8 qm	EUR 115.900,-
2 Zi.-Wohnung, großer Südbalkon	53,5 qm	EUR 159.900,-
2 Zi.-Wohnung, Dachterrasse, Blick zum See	60,5 qm	EUR 139.900,-
3 Zi.-Wohnung, großer Westbalkon	74,5 qm	EUR 199.900,-
4 Zi.-Wohnung, großer Westbalkon	94,6 qm	EUR 239.900,-
Penthouse im Turm, 6. OG, Wintergarten	139,0 qm	EUR 423.900,-
Tiefgaragen-Stellplatz		EUR 9.900,-

BTT

BAUTEAM TRETZEL GmbH - Telefon (09 41) 30 70 30

Franz-von-Taxis-Ring 30 - 32, Regensburg, www.bauteam-tretzel.de



Koronarsport

Informationen für Herzpatienten

Unsere Abteilung Koronarsport oder Herzsport besteht nun schon seit 15 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-Kreislaufkrankungen, 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 kardiovaskulären Schäden
- hyperkinetisches Herzsyndrom

Voraussetzung für eine Teilnahme

an der Herzsportgruppe ist 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:
Frau Schrader, Dr. Lifshits,
Dr. Stosiek

Kurt Rudner

Rock'n Roll

Freedance

Am 16. Juli fand die erste Informationsveranstaltung über unsere neue Sportart "Freedance für Mädchen" statt. Werner Hubert stellte den anwesenden Mädchen und deren Eltern anhand von Videoaufzeichnungen die Sportart vor. Leider waren nicht alle angemeldeten Mädchen gekommen, deshalb starten wir einen neuen Versuch:

Am Mittwoch, den 24. September findet nochmals eine Information um 18:00 Uhr im Sportheim statt, gleichzeitig bieten wir im Anschluss ein Schnuppertraining an.

Also liebe Post Süd Mitglieder, schickt eure Mädels von 8-14 Jahren und ab 15 Jahre, um diese neue Rock'n'Roll - Sportart kennen zu lernen. Ebenso sind alle ehemaligen Tänzerinnen, die mangels Partner aufgehört, haben herzlich willkommen.

Sportarbeitsgemeinschaft

Die Happy Shakers sind mit der Direktion der Grundschule Königswiesen im Gespräch,

eine Sportarbeitsgemeinschaft Rock'n'Roll zu gründen.

Bayerische Meisterschaft 2009

Die Happy Shakers richten am 25. April 2009 die Bayerische Meisterschaft im Boogie Woogie aus. Diese Veranstaltung sollte sich niemand entgehen lassen.

Eine Boogie Nighth in den Regensburg - Arcaden. Die besten Boogie Woogie Paare Deutschlands kämpfen um den Titel des Bayerischen Meisters. Die Vorrunden finden am Nachmittag (kostenlos) während der Geschäftszeiten statt. Die Sieger werden im Rahmen einer Boogie Night, nach Geschäftsschluss ermittelt. Die aus Fernsehen und Rundfunk bekannte Rock'n'Roll Band „Cagey Strings“ aus München spielt live zum Tanz für Alle auf. Post Süd Mitglieder können im Vorverkauf zu einem ermäßigten Preis (1/3 billiger) Karten erwerben.

Näheres demnächst im Internet www.happyshakers.de

Werner Hubert

Discountpreise um jeden Preis.

Wir lassen vieles weg, damit Sie sparen!

Kein unnötiger administrativer Aufwand, kein teurer Ladenbau, keine Kundenkarte, keine teure Werbung mit Promis. Für uns zählt nur Top-Qualität zum kompromisslos niedrigsten Preis am Markt.

Aktionstage machen nur die, die sonst teuer sind!

SPORTS EXPERTS

Spaß am Sport
zum Discount-Preis



Bauunternehmung Hans Küffner GmbH



Hochbau - Tiefbau
Pflasterarbeiten
Baustoffhandel
Sanierungen
Bauplätze

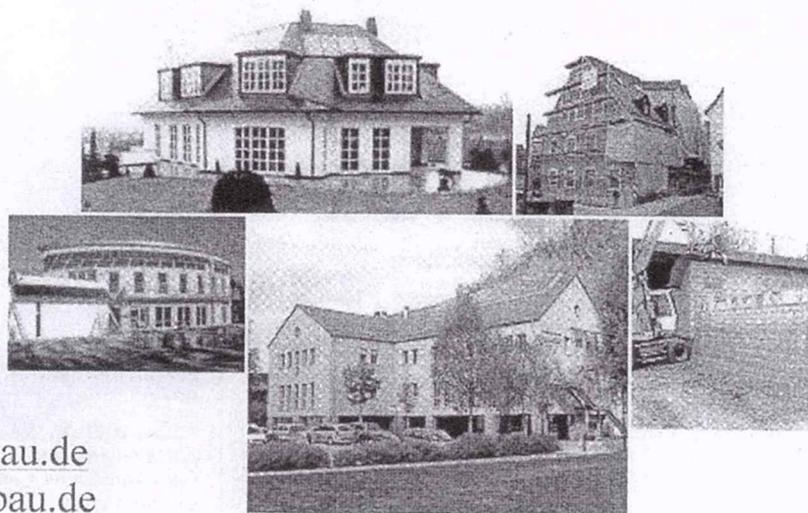


Wir sind Mitglied der Bauinnung Regensburg

Hans Küffner GmbH

Bauunternehmung
93183 Kallmünz
Tel.: 09473-94 06 0
Fax: 09473-94 06 29

eMail: info@kueffner-bau.de
Internet: www.kueffner-bau.de



Schützen

50jähriges Gründungsfest des Schützenvereins „Waldeshöh-Saxberg“.

Am Sonntag den 15. Juni beteiligte sich die Schützenabteilung am Kirchenzug und am Festzug zum 50jährigen Gründungsfest des Schützenvereins „Waldeshöh-Saxberg“.

Unsere Taferlträgerin Liesa Docekal ging voran, ihr folgte Fahnen-träger Wolfgang Siegmars, unsere Schützenkönige und insgesamt 15 Mitglieder der Abteilung.



Sommer-Sport-Fest der SG Post/Süd

Beim diesjährigen Sommerfest beteiligte sich die Schützenabteilung wieder mit einem Grillstand und 22 Mitgliedern zum Feiern. Leider waren das Wetter und die Mitglieder der SG Post/Süd nicht so in Feierlaune. Es war regnerisch und die Vereinsmitglieder kamen nicht.



Sommerfest 2008 in Lindach

Die Schützenkönige 2008 luden zum Sommerpreisschiessen und Sommerfest ein.

Die Preisverteilung fand im Lustschloss bei Lindach statt. Es waren alle Mitglieder der Schützenabteilung, Freunde und Gäste eingeladen. Für Kaffee mit Kuchen und freie Auswahl am Grill war bestens gesorgt. Wie bei den Schützen so üblich ist, musste jeder seine Gläser, Tassen und sein Geschirr selbst mitbringen.

Abteilungsleiter Günter Leja verteilte zwischen Nachmittagskaffee und Kampf am Grill viele Sach- und Geldpreise und Gutscheine von Regensburger Restaurants.

Vorschau

Sektionsehrenabend am Samstag, den 11. Oktober 2008.

Wir bitten alle Schützen, die sich an den Sektionsrundenwettkämpfen und am Sektionspreisschiessen beteiligt haben, um Besuch der Veranstaltung.

Jahresend- und Königsschiessen 2008 startet heuer am Donnerstag, den 13. November 2008. Es werden alle Sportschützen gebeten sich daran zu beteiligen, ihre Zugehörigkeit zu zeigen und somit ihre Abteilung zu unterstützen.

Weihnachtsfeier der Schützenabteilung findet heuer am Samstag, den 13. Dezember statt. Die Lokalität richtet sich nach Beteiligung am Jahresend- und Königsschiessen.

Hier die fünf Besten jeder Scheibe:

Sommerpreis - Luftpistole

Hermann Grötsch	mit einem	111,2 Teiler
Wolfgang Gans	mit einem	231,3 Teiler
Peter Söllner	mit einem	268,4 Teiler
Günter Leja	mit einem	323,8 Teiler
Hans Rester	mit einem	372,9 Teiler

Königsscheibe Wolfgang Gans - Luftpistole

1. Günter Leja	mit einem	99,5 Teiler
2. Hans Rester	mit einem	267,6 Teiler
3. Hermann Grötsch	mit einem	492,6 Teiler
4. Gerhard Böhm		
5. Armin Weidinger		

Sommerpreis - Luftgewehr

1. Alfred Koppenwallner	mit einem	99,6 Teiler
2. Wolfgang Siegmars	mit einem	105,7 Teiler
3. Günter Leja	mit einem	127,1 Teiler
4. Sandra Söllner	mit einem	190,6 Teiler
5. Beate Neumann	mit einem	215,8 Teiler

Königsscheibe Katrin Neumeier - Luftgewehr

1. Renate Gans	mit einem	145,4 Teiler
2. Alfred Koppenwallner	mit einem	157,6 Teiler
3. Günter Leja	mit einem	158,1 Teiler
4. Beate Neumann	mit einem	185,2 Teiler
5. Wolfgang Siegmars	mit einem	296,9 Teiler

Geburtstagsscheibe - Gerhard Böhm

1. Hans Rester	mit einem	16,2 Teiler
2. Günter Leja	mit einem	30,4 Teiler
3. Alfred Koppenwallner	mit einem	62,1 Teiler
4. Wolfgang Siegmars	mit einem	165,6 Teiler
5. Tomas Bartkowski	mit einem	177,3 Teiler

Gedächtnisscheibe - Elfriede Häusler

1. Alfred Koppenwallner	mit einem	46,1 Teiler
2. Hans Rester	mit einem	76,7 Teiler
3. Wolfgang Gans	mit einem	84,9 Teiler
4. Hermann Grötsch	mit einem	112,2 Teiler
5. Sandra Söllner	mit einem	125,2 Teiler

Sommerpreis - Sportpistole

Dietmar Lang
Ulrich Kemeter
Dieter Drasch
Horst Köhlik
Klaus Drasch

Königsscheibe Thomas Deininger - Sportpistole

Klaus Drasch
Hermann Grötsch
Hans Rester
Ulrich Kemeter
Dietmar Lang



Ehrenmitglied der SG Post/Süd Regensburg e.V. Bernd Häusler überreichte die Gedächtnisscheibe seiner am 05. Juni 2007 verstorbenen Ehefrau Elfriede an dem Gewinner Alfred Koppenwallner.

Günter Leja

Senioren

Besichtigungsfahrt nach Bad Adelholzen am 24.7.



Schon sehr früh startete unser gut besetzter Bus in Richtung Oberbayern. Im Werk „Adelholzener Alpenquellen“ angekommen, wurden wir in der Empfangshalle über den Bildschirm herzlich willkommen geheißen und bereits erwartet zur geführten Besichtigung der Adelholzener Wasserwelt.

Die Adelholzener Alpenquellen gehören zur Kongregation der Barmherzigen Schwestern v. hl. Vinzenz v. Paul. Die Quelle mit heilsamer Wirkung kommt aus der Tiefe der bayerischen Alpen und wurde vor über 1700 Jahren „Im Holze des Andlo“ von dem Einsiedler Primus entdeckt.

Um 1910 wurde das Mineralwasser mit großer Mühe von Klosterfrauen per Hand abgefüllt. Im Laufe der Jahre entwickelte sich die Wasserwelt zu einem modernen Betrieb mit elektronischen Abfüllanlagen mit einer Kapazität von vier Millionen Flaschen jährlich. Die neuesten Technologien sorgen für höchste Qua-

lität für die 22 Produkte- Mineralwasser über Heilwasser, Fruchtgetränke, Sportschokolade und Biogetränke. Diese Produkte werden international in 20 Länder exportiert.

Die Primusquelle wurde 1939 als Heilquelle staatlich anerkannt. - 1946 erfolgte die Anerkennung als „Bad“ Adelholzen. - Die kostenlosen Getränkeproben machten uns hungrig, und der Bus brachte uns zum Klostergasthof Maria Eck. Nach dem guten Mittagessen besichtigten wir noch die Wallfahrtskirche. Zwischen Aschau und Bernau, am Fuße der Kampenwand, auf der Terrasse im Cafe Seiseralm beschlossen wir den schönen Tag mit Kaffee und Kuchen und Riesenwindbeutel bei herrlichem Ausblick auf den Chiemsee. Der Bus lieferte uns wieder gut um 19.30 Uhr in Regensburg ab. Unserem Reiseleiter Toni ein herzliches Danke für die Organisation dieses schönen Tages.

Erich und Judith Bachleitner

Nachruf auf Helmut Hackl

Überraschend ist Helmut Hackl am 15. 06. 2008 im Alter von 74 Jahren verstorben. Er war 11 Jahre Mitglied im Verein, davon viele Jahre Delegierter der Senio-



renabteilung. Auch in der Wanderabteilung war Helmut aktiv vertreten. Viele Wanderer und Mitglieder der Seniorengymnastikgruppe gaben Helmut das letzte Geleit.

80 Jahre SG Post/Süd Vereinssportfest

Es sollte ein „Sommerfest“ werden, aber leider war uns Petrus nicht gut gesinnt.

Den ziemlich verregneten Tag verbrachten wir Seniorinnen und Senioren nicht NUR bei Kaffee und Kuchen (so stand es leider im Bericht in der MZ) sondern wir waren auch aktiv - und präsentierten unsere Abteilung

zusammen mit der Damengymnastik, mit einer sportlich-tänzerischen Vorführung unter der Leitung von Übungsleiterin Elisabeth Fischer. (Siehe Foto der Damengymnastik) Um das Kuchenangebot der Damengymnastik im Tennisstüberl zu erweitern, spendete unsere Abteilung auch mehrere Kuchen.

Die Kuno Kinder-CD
KUNO
bau uns ein Nest

10 € für KUNO

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

KUNOs Spendometer



ca. 7,9 Mio. Euro

MAX BRAUN

Schreinerei

Innenausbau • Treppenbau • Restaurierung
Schreinerei Max Braun GmbH

Am Kuffholz 14
93138 Hainsacker
Tel. 09 41/ 8 15 89
Fax 09 41/ 8 53 97

Ski- und Snowboard

Die neue Wintersaison 2008-2009 ist schon fast wieder da und wir hoffen, dass es der Wettergott dieses Jahr besser mit uns meint. Leider werden wir dieses Jahr aufgrund der fehlenden Nachfrage unser Jugendlager nicht mehr anbieten. Wer Interesse an Jugendveranstaltungen hat kann gerne über uns Adressen für Wintercamps erfragen.

Skitraining:

Für alle die sich auf die Wintersaison vorbereiten wollen, steht wie gewohnt unser Trainingsprogramm zur Verfügung. Zur Verbesserung des Angebotes für alle Mitglieder wurde unser Training in die Hände der Fitnessabteilung gelegt. Unter der Führung von Frau Maria Ludwig wird für alle Abteilungen ein Fitnessprogramm angeboten. Ob Skigymnastik, Aerobic oder auch Nordic-Walking. Es besteht eine Vielzahl an Sportmöglichkeiten

über die ganze Woche als Ausgleich zum Beruf.

Skibasar und Weihnachtsartikelmarkt am Samstag den 8. November 2008.

Auch dieses Jahr bieten wir wieder die Möglichkeit gut erhaltene gebrauchte Winterbekleidung und Sportartikel zu günstigen Preisen auf unserem Skibasar zu verkaufen.

Wo?

In der Vereinhalle am Kaulbachweg

Wann?

Datum: 08. November 2008
Annahme 9:30 -11:30 Uhr
Verkauf 12:30. 14:30 Uhr
Rückgabe 14:30 -15:00 Uhr

Annahmegebühr pro Artikel 0,50€
Einbehalt 10% pro verkauften Artikel.

Weihnachtsfeier:

Für die Weihnachtsfeier steht leider heute noch nicht fest ob durch den Hauptverein wieder eine Feier für alle Abteilungen durchgeführt wird. Sobald wir hier nähere Informationen haben werden wir einen Termin für unsere Weihnachtsfeier bekannt geben.

Auftaktfahrt zum Stubaier Gletscher:

Auch dieses Jahr fahren wir zur Auftaktfahrt zum Stubaier Gletscher. Zusammen mit unseren Übungsleitern wird an einem Wochenende Ende Oktober – Anfang November ein Fortbildungswochenende angeboten. Leider wurden uns durch den Skigau Oberpfalz noch keine Termine mitgeteilt. Bei Interesse bitte Anfang Oktober die Daten über unsere Emailadresse oder telefonisch abfragen.

Ski – und Snowboardkurse 17./20. und 24./25- Januar 2009

Am Geißkopf im Bayerischen Wald für Kinder ab 4 Jahren. Abfahrt 7:30 vom Telekomgebäude, Bajuwarenstraße. Rückkehr ca. 18:00 Uhr

Preise für 4 Tagesfahrten inkl. Busfahrt und Kurs für Mitglieder:

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

Erwachsenenkurse bieten wir nur auf Anfrage, Mitfahrgelegenheit richtet sich kurzfristig nach freien Busplätzen. Bitte vorab anmelden.

Anmeldungen und Informationen erhalten Ski unter Ski@postsued-regensburg.de oder bei Bornschlegl Peter 0941/897401 oder Weinbeck Florian 0941/8700870

Tennis

Abschlußbericht der Medienrunde der Tennisabteilung SG POST/SÜD Regensburg „Saison 2008“

Für die Tennisabteilung der SG POST/SÜD Regensburg gingen in der Saison 2008 fünf Mannschaften in verschiedenen Altersklassen – bzw. Spielklassen an den Start.

D 40 Bayernliga,
H 70 Regionalliga,
H 60 Bezirksliga,
H 55 Bezirksliga,
H 40 Bezirksklasse 2

Es ist erfreulich, dass alle Mannschaften ihre Klasse erhalten konnten. Beginnen wir die Berichterstattung mit den D 40, die in der Bayernliga erfolgreich die Saison als Dritter abgeschlossen haben.

Bericht aus der Mannschaft „D40“ Bayernliga:

Die Medienspiele 2008 verliefen für die Mannschaft der Damen 40 erfreulich gut. Dank der Zuverlässigkeit aller Spielerinnen,

einer nahezu verletzungsfreien Saison und zweier Neuzugänge (Helena Caniparoli und Maja Böhm) kämpften wir um einen der vorderen Plätze.

Da ein Aufstieg eh nicht angestrebt wurde, waren wir schließlich mit dem Erreichen des dritten Platzes außerordentlich zufrieden.

Erfreulicherweise bekommen wir für die nächste Saison noch einmal einen Neuzugang (Bettina Eglseder). Damit ist die Mannschaft dann personell ausreichend besetzt und kann so sicherlich leistungsmäßig in der Bayernliga gut bestehen. Da in der Bayernliga lange Fahrten zu den Spielen (z. B. Mömbris oder Hafenhof, jeweils ca. 280 km einfach) zu bestreiten sind, wurde heuer erstmals für eine Fahrt ein Kleinbus angemietet, was sich als sehr angenehm, aber leider auch nicht ganz billig erwiesen hat.

Wir hoffen, dies auch in der nächsten Saison finanzieren zu können und wünschen uns etwas Unterstützung von Seiten des Vereins.

Leider legt unsere langjährige Mannschaftsführerin Heidi Gräfenstein ihr Amt zum Ende des Jahres nieder, was die komplette Mannschaft außerordentlich bedauert. Wer die Nachfolge antritt, steht bis jetzt noch nicht fest.

Sehr angenehm für uns war die gute und nette Bewirtung durch Christa und Herbert Braun. Die Möglichkeit die Gastmannschaften im Vereinsheim bewirten zu können, trug erheblich zum harmonischen

und geselligen Ablauf bei. Wir bedanken uns dafür beim Ehepaar Braun.

Für die Mannschaft der Damen 40, Irmgard Kramel

Für die „Herren 70“ berichtet Oskar Duchardt, Mannschaftsführer:

Die Herren 70 spielten in der höchsten Klasse Bayerns, der Re-



gionalliga. Mit dem 6. Platz von 8 Mannschaften hat man den Klassenerhalt geschafft, eine nicht erwartete aber tolle Leistung. Eingesetzt waren 6 Spieler: Mannschaftsführer Duchardt Oskar, Gröhlich Heinz, Wittkowsky Franz, Walcher Heinz, Dedio Raimund, Schymara Horst.

Für die „Herren 60“ berichtet der Mannschaftsführer und Vizepräsident der SG POST/SÜD Horst Küster:

Spielbericht der Tennismannschaft Herren 60 in der Bezirksliga

Leider musste unser Team erneut ohne die etatmäßige Nummer 1, den weiterhin schwer erkrankten Karl-Heinz Haas, antreten. Ebenfalls war der Spitzenspieler Rudolf Maurer ausschließlich bei den Herren 55 im Einsatz, sodass die Punktspiele in der neu gegründeten Bezirksliga Gruppe Süd ausschließlich mit Hobbyspielern der Spielgemeinschaft SG Post Süd/RTK bestritten wurden.

Nach einem überraschenden Auftakt-Sieg gegen den SV Donaustauf und einem Unentschieden in Obertraubling mussten wir gegen die beiden Erstplatzierten FC Tegernheim und TC Riedenburg klare Niederlagen einstecken. Es reichte trotzdem zum 4. Platz unter den 5 gestarteten Mannschaften. Bei den eingesetzten Spielern Walter Hupf, Wolfgang Wattolik, Robert Wingerter, Hans Zierer, Diethard Czech, Rudolf Piberger, Günter Rothmeier und Harald Sandner, die ebenso wie ich im Einsatz waren, möchte ich mich recht herzlich bedanken. Sie haben sich äußerst engagiert in den Punktspielen eingesetzt, regelmäßig das Training besucht und sich auch zum Großteil bei der Platzbestellung im Frühjahr zur Verfügung gestellt. Besonders hervorzuheben ist auch die Geselligkeit, mit der diese nun seit 2 Jahren bestehende Spielgemeinschaft das Tennisheim belebt.

Horst Küster

Von den „Herren 55“ ist zu berichten, dass ihr Spitzenspieler R. Rötzer kurz vor Saisonbeginn leider verstorben ist, ein weiterer Spitzenspieler durch Krankheit ausfiel, sodass die Saison mit nur



Wir bringen Ihr Auto mit Sicherheit zum Strahlen!

Bei BEST CARWASH strahlen nicht nur die Autos, sondern auch die Kunden: Perfekte lackschonende Autowäsche und erstklassiger Service. Überzeugen Sie sich selbst!

BEST CARWASH

Autopflege-Zentrum
Kirchmeierstraße 22
93051 Regensburg
Tel. 0941/383 000

Öffnungszeiten:

Waschstraße Mo.-Fr. 8-19 Uhr, Sa. 8-18 Uhr
SB-Anlage Mo.-Sa. 7-22 Uhr

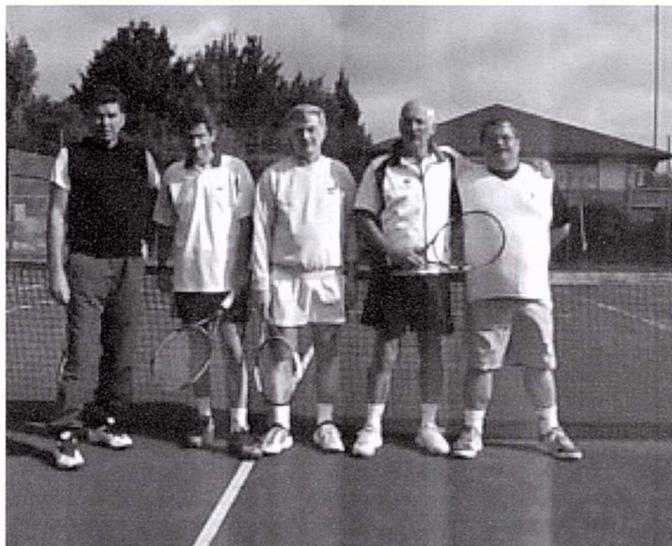


Photo II – Herren 55
v. l. P. Dombrowe, M. Greil, Dr. R. Maurer, M. Beutlhauser, M. Griesbeck

5 Spielern durchgezogen werden musste.

Mit Erreichen den 4. Platzes von 8 Mannschaften konnte trotzdem ein zufriedenstellendes Ergebnis erzielt werden. Erfreulich ist auch die regelmäßige Durchführung des Mittwochtrainings. Dieser Termin ist auch geeignet, tennisbegeisterte Mitglieder zur Teilnahme zu bewegen und somit die dünne Personaldecke zu ergänzen.

Max Griesbeck, Sportwart

Von den „Herren 40“ ist zu ver-

melden, dass sie bis zum Saisonende in der Spitzengruppe mitspielten, und am Ende mit einem positiven Punktekonto unter 6 Mannschaften einen hervorragenden 3. Platz belegten. Erfreulich ist auch die Tatsache, dass die Saison 2008 ohne größere Zwischenfälle bzw. Unfälle über die Bühne ging.

Die Abteilungsleitung bedankt sich bei allen beteiligten Spielern für ihre Einsatzbereitschaft, bei den Mitgliedern für ihr Verständnis, an den Spieltagen nicht alle Plätze bespielen zu können und freut sich schon jetzt auf eine neue Saison 2009.

Mit sportlichen Grüßen
Mannschaftsführer
und Abteilungsleitung

Tischtennis

„Sommerloch“ in der Tischtennis-Abteilung

Die Punktspielrunde beginnt heuer erst in der letzten Septemberwoche. Bis dahin ist Trainingsfleiß gefordert. Die neuen Trikots werden noch erwartet.

Die Vereinsmeisterschaft wird am Samstag, den 18. Oktober 2008 ab 16.00 Uhr stattfinden!

Interimsabteilungsleiter Heiner Brömmel wurde in würdigem Rahmen bei einem Grillfest durch Jürgen Scholze abgelöst.

Die Abteilung hofft auf einen guten Saisonstart aller Mannschaften.

Jürgen Scholze, Abteilungsleiter

Wandern

Wanderung Mattinger Höhe Samstag, 15. März 2008

Am Tag vorher und auch in der Nacht hatte es noch kräftig geregnet, doch am Morgen war es trocken.

So fanden sich 18 Wanderfreunde in Graßlfing ein. Sie waren teils mit PKWs, teils mit dem Bus gefahren.

Um 9.00 h zogen wir los. Beim Aufstieg auf die Mattinger Hänge kamen wir schon mal ins Schwitzen, zumal nun die Sonne ihre Strahlen durch die Wolkendecke schickte. Der Weg durch den Wald war noch ziemlich nass und glitschig.

Manche hatten in weiser Voraussicht ihre Wanderstöcke mitgebracht, die sich an den steilen Stellen als sehr nützlich erwiesen. Oben bot sich ein herrlicher Ausblick ins Donautal, auf Oberndorf und Gundelshausen. Besonders freuten wir uns über die ersten Frühlingsboten wie Leberblümchen, Veilchen, Anemonen, Osterglocken und Erika. Wir wan-

derten nach einer kurzen Rast weiter auf der Höhe, ehe wir uns dann bei Matting zur Donau hinunter wandten.

Um 11.30 h erreichten wir das Gasthaus Fänderl in Matting, wo wir für das Mittagessen angemeldet waren.

Dort erwarteten uns schon einige mit dem Auto gekommene Kameradinnen und Kameraden, welche leider nicht mehr mitwandern können. Wir freuen uns, wenn sie die Mittagspause mit uns verbringen. Wir konnten aus der kleinen Karte auswählen. Es schmeckte alles sehr gut und wir wurden freundlich und schnell bedient. Gut gestärkt, evtl. noch mit einem Kaffee aufgemuntert, traten wir gegen 13.15 h den Rückweg an. Wieder hieß es zuerst steigen, dann weiter auf der Höhe entlang wandern. Bei der Walba stiegen wir ins Tal hinunter.

Dort trennte sich die Gruppe. Etliche kehrten in der Walba ein, andere wollten nach Pentling hinauf und von dort mit dem Bus zurück nach Regensburg fahren. Wer seinen Wagen aber in Graß-

lfing hatte, musste dahin den Weg hinauf nehmen. Etwa um 15.30 h war unsere Gruppe wieder am Ausgangspunkt bei den Autos angelangt. Vor dem Einsteigen und dann auch daheim mussten wir wieder einmal unsere schmutzigen Schuhe putzen. Trotzdem war es ein schöner Wandertag. Das Wetter hatten wir wirklich auf unserer Seite.

Nach Pfakofen, komm doch mit! Samstag, 7. Juni 2008

Treffpunkt für diese Wanderung war der Bahnhof Hagelstadt. Um 9.30 h waren nach einer Anfahrt mit den Autos von ½ Std. 16 Personen da und wir konnten losmarschieren. Das Wetter war bewölkt, die Luft sehr feucht und so empfanden wir es als recht schwül. Fast eben wanderten wir durch Wald und Flur. Die Wege waren an einigen Stellen ziemlich nass und wir mussten Acht geben um nicht zu schmutzige Schuhe zu bekommen. Bei der

Waldkapelle Maria zum Bildreis machten wir kurz Halt. Dann ging es begleitet von den 14 Treffpunkt für diese Wanderung war der Bahnhof in Hagelstadt.

Um 11.15 h erreichten wir den Gasthof Schmalhofer. Dort gesellten sich noch 3 Kameraden zu uns, welche mit dem Auto gekommen waren. Das Mittagessen schmeckte sehr gut. Es waren Krustenbraten und Schnitzel im Angebot. Wir hatten genug Zeit um anschließend noch einen Kaffee zu trinken.

Um 13.00 h machten wir uns auf den Rückweg. Es zeigten sich schon dunkle Wolken am Himmel und bald hörten wir auch den Donner des nahenden Gewitters. Wieder bei der Waldkapelle angekommen hielten wir nochmals an. Jetzt setzte der erwartete Gewitterregen ein. Wir suchten unter dem Vordach der Kapelle Schutz und vertrieben uns die Zeit bis der Regen nachließ. Bewaffnet mit Schirm setzten wir unseren Weg fort. Kurz kam nochmals die Sonne durch, ehe wir am Ende die Schirme wieder aufspannen mussten.

STRUNZ
STRUNZ
MODULBAU

Industriebauten
Bürogebäude
Hallenbau
Hotelbauten
Schulen
Kindergärten



STRUNZ & STRUNZ Modulbau GmbH & Co.KG
Tel.: 0941 92066-0 • info@strunz.de
www.strunz.de

Alles gut gebaut

Um 14.45 h gelangten wir wieder zu den Autos am Bahnhof in Hagelstadt.

Notdürftig wurden die Schuhe gesäubert, dann fuhren wir froh gelaunt nach einem wunderbaren Wandertag zurück nach Regensburg, wobei einige noch eine Kaffeepause in Obertraubling einlegten.

Maria Listl

Kultur- und Wanderausfahrt zum Chiemsee.

Am Samstag, den 21. Juni 2008 fuhren wir (43 Wanderer) mit dem Bus unter Führung der Familie Ruhland zum Chiemsee. Das Wetter meinte es gut und bescherte uns einen sonnigen Tag. Pünktlich um 9 Uhr 15 erreichten wir das Schiff, welches uns alle zur Herreninsel (240 ha) brachte. Ein im 7. Jahrhundert gegründetes Männerkloster gab ihr den Namen Herrenchiemsee. 1873 erwarb König Ludwig II. von Bayern die Herreninsel für sein Schloss, das er nach dem Vorbild von Versailles erbauen ließ. Es wurde aber nie fertiggestellt. An der Führung um 10 Uhr 40 nahmen fast alle Wanderer teil. Sehr interessant war auch das König-Ludwig-II-Museum, das originale Prunkmöbel aus dem zerstörten königlichen Appartement der Fraueninsel oder aus dem Schlafzimmer von Schloss Linderhof enthält.

Anschließend bestand die Möglichkeit, den 7 km langen Rundwanderweg um die Herreninsel zu gehen, der malerische Ausblicke auf See und Berge bot.

Um 14 Uhr 15 brachte uns das Schiff zu unserem zweiten Ziel, der Fraueninsel (12 ha). Bedeu-



tende Sehenswürdigkeiten der Fraueninsel sind die karolingische Torhalle mit den Fresken aus dem 9. Jahrhundert in der Michaelskapelle; das über 1200 Jahre alte Münster mit dem Grab der seligen Irmingard, der Kampanille, das Wahrzeichen des Chiemgaus und der Lindenplatz mit den tausendjährigen Linden.

Viele schattige Biergärten und Cafés luden nach einem Rundgang um die Insel zu Rast und Er-

frischung ein. Um 17 Uhr brachte uns das Schiff alle nach Gstadt zu unserem Bus. Nach kurzer Fahrt erreichten wir zur gemeinsamen Abendeinkehr den Berggasthof Weingarten. Er liegt auf einem Höhenrücken der Ratzinger Höhe nahe Rimsting und bietet einen phantastischen Ausblick auf die Chiemgauer und Tiroler Bergwelt – ein absolutes Highlight für Bergfreunde.

Leider verging der Tag viel schnell und so traten wir um 19 Uhr die Heimfahrt über Lands hut an. Um ca. 22 Uhr waren wir nach einem erfüllten Tag wieder zu Hause.

Der Familie Ruhland nochmals herzlichen Dank für die schöne Kulturfahrt.

Richter/Dietrich

Franz -von-Assisi-Besinnungsweg Samstag, 9. August 2008

Mit dem Bus oder Auto kann-

te dieses Mal die Anfahrt nach Hainsacker erfolgen. Kanpp 30 Wanderfreunde hatten sich gegen 9.45 h beim Gasthaus Prößl eingefunden. Das Wetter war nach einem nächtlichen Gewitterregen nun sonnig, die Temperatur trotz blauem Himmel noch etwas spätsommerlich kühl.

Nach einer kurzen Begrüßung durch den Wanderführer zogen wir los. Bald wurde uns warm, denn es ging zuerst etwas bergan. Wir folgten dem Franz-von-Assisi-Besinnungsweg und machten an den einzelnen Stationen kurz Halt. Sie stellen Szenen aus dem Leben des Hl. Franziskus dar wie z. B. seine Abwendung von der Welt, die Predigt an die Tiere, die Zähmung des Wolfes oder den Beginn seines berühmten Sonnengesangs. Über Wald und Flur erreichten wir gegen 11.45 h in Eitlbrunn den Gasthof Spanner. Hier war das Mittagessen für uns vorbestellt. Es gab für alle Schweinebraten mit Kartoffelsalat. Es wurde auf Platten und in Schüsseln aufgetragen. Daraus konnten uns bedienen und jeder nehmen soviel er wollte. Es schmeckte sehr gut, alles hausgemacht. Anschließend tranken die meisten noch einen Kaffee.

Um 13.30 h wurde zum Abmarsch aufgerufen. Wir kamen bald wieder auf den Besinnungsweg mit weiteren Stationen. Auch die Wegkreuze im Wald fanden unsere Aufmerksamkeit. Sie wurden von einzelnen wohlhabenden Familien errichtet und werden noch gepflegt. Bei der Bismarcksäule, wo immer die Weihnacht der Postsenioren stattfindet legten wir eine Gedenkminute an die vielen inzwischen verstorbenen Postwanderer ein. Wir folgten nun dem Schwaighausener Kirchweg und gegen 15.45 h gelangten wir wieder nach Hainsacker. Dort besichtigten etliche noch die Kirche als eigentlichen Ausgangspunkt für die verschieden langen Franz-von-Assisi Besinnungswege.

Es war eine schöne und interessante Wanderung. Wir danken vor allem unserem Wanderführer Willi für seine Erläuterungen unterwegs.

Einige kehrten noch in Hainsacker ein. Die meisten aber fuhren mit Auto oder dem Bus gleich nach Regensburg zurück.

Maria Listl



IMPRESSUM

HERAUSGEBER
Sportgemeinschaft Post/Süd
Regensburg e.V.

REDAKTION
Alfred Hofmaier
Edwin Wifling

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

DRUCK
Peter Marquardt, Prinzenweg 11
Tel. 0941 59512-0

**ANZEIGEN- UND
REDAKTIONSSCHLUSS**
für die nächste Ausgabe:
21. November 2008

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
Margit Ebnet,
E-Mail: ebnet@postsued-regensburg.de

Geschäftsstelle allgemein,
E-Mail: sg@postsued-regensburg.de

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

Telefon: 0941 92052-0
Fax: 0941 92052-15

Vereinsanschrift:

SG Post/Süd
Regensburg e. V.

Sportpark am
Kaulbachweg 31
93051 Regensburg

Bankverbindung
Sparkasse Regensburg
BLZ 750 500 00
Kontonr. 141440

Öffnungszeiten

Mo. 08.00 - 13.00 Uhr
Di. 08.00 - 13.00 Uhr
Mi. 08.00 - 13.00 Uhr
Do. 08.00 - 13.00 Uhr
Fr. 08.00 - 13.00 Uhr

AIKIDO Thomas Noszko Mob. 0179 4610479	BADMINTON Florian Körber Mob. 0175 5895401	BASKETBALL Andrej Schleicher Mob. 0151 17984470	DAMENGYMNASTIK Sigrid Bitomsky Tel. 09498 8389	HANDBALL Arnold Anton Tel. 0170 5639594
KEGELN Christa Schuster Tel. 09402 8596	ELEMENTAR//KINDER Maria Ludwig Tel. 0941 999666	KORONARSPORT Kurt Rudner Tel. 0941 48936	LEICHTATHLETIK Marga Graf Tel. 0941 92132	NINJUTSU Michael Kaplick Mob. 0170 8947380
FITNESS Maria Ludwig Tel. 0941 999666	ROCK'N ROLL Werber Hubert Tel. 0941 63639	SCHACH Karl Geiger Tel. 0941 400261	SCHÜTZEN Günter Leja Mob. 0171 9340851	SENIORENSPORT Judith Bachleitner Tel. 0941 92756
SKI Fritz Weinbeck Tel. 0941 81824	TENNIS Alfred Mayer Tel. 0941 73417	TISCHTENNIS Jürgen Scholze Tel. 0941 999466	VOLLEYBALL Albert Kellner Tel. 0177 2936952	WANDERN Sigrid Bitomsky Tel. 09498 8389

Geschäftsverteilungsplan der SG Post/Süd Regensburg e. V.

Präsident	Vize-präsident	Vize-präsident	Vize-präsident	Vize-präsident	Schatzmeister	Jugendwartin	Mitglied des erweiterten Präsidiums	Mitglied des erweiterten Präsidiums	Mitglied des erweiterten Präsidiums
Fritz Schweinfurter ☎ mobil 0171 7837473	Dr. Hans Brockard ☎ p 0941 703618	Heinrich Frohnauer ☎ g 0941 52084	Horst Küster ☎ p 09473 910081	Heinrich Brömmel ☎ mobil 0172 3320296	Robert Grundl ☎ mobil 0172 9266078	Marion Hafner ☎ p 0941 94002	Uschi Grundl ☎ p 0941 999986	Günter Leja ☎ mobil 0171 9340851	Joachim Wolbergs ☎ g 0941 5073000
Vertretung des Vereins nach außen, Kontakte zu Behörden, Verbänden und den Eigentümern der Sportanlagen, Öffentlichkeitsarbeit Einberufen und leiten der Präsidiums- und Vereinsausschusssitzungen. Allgemeine Betreuung der Geschäftsstelle und des Personals. Mitglied der Schiedsstelle.	Ansprechpartner für alle Abteilungs- und Übungsleiter, Breiten- Familien- und Freizeitsport, Marketing, Werbung, Öffentlichkeitsarbeit.	Ansprechpartner für alle Abteilungs- und Übungsleiter, Rechts- Versicherungs- und Vertragsangelegenheiten. Mitglied der Schiedsstelle.	Ansprechpartner für alle Abteilungs- und Übungsleiter, Vereinsrecht, Steuerangelegenheiten, Jahresabschluss, Rechnungs- wesen, Lohnbuch- führung	Ansprechpartner für alle Abteilungs- und Übungsleiter, Hallen- belegungen, Mitgliederver- waltung, CVP, Ehrungen.	Finanzen aller Art, Rechnungen, Zuschüsse von Stadt, Übungsleiter- vergütung, Großgeräte- beschaffung. BLSV Meldungen. ETATS der Abteilungen und des Hauptvereins.	Leiten des Jugendrates, Ansprechpartner für alle Jugendwarte des Vereins. Mitgliederver- waltung, CVP Jugend- sprecher NN	Schriftführung Sitzungsvor- bereitung, Sitzungs- protokolle.	Ansprechpartner für alle Abteilungs- Übungsleiter: Hallen- belegungen, Betreuung der Geschäfts- stelle und Sportstätten, Ehrungen.	Marketing, Werbung, Breiten-, Familien- und Freizeitsport.
Vertreter Dr. Hans Brockard	Vertreter Fritz Schweinfurter	Vertreter Horst Küster	Vertreter Heinrich Frohnauer	Vertreter Günter Leja	Vertreter Robert Grundl	Vertretung intern	Vertretung Geschäftsstelle	Vertreter Heinrich Brömmel	Vertreter Dr. Hans Brockard
Stand: Mai 2008									
Ehrenrat									
Vorsitzender	☎	Beisitzer	☎	Beisitzer	☎				
Gerhard Bornschiegl	0941 45678	Sebastian Alkofer	0941 24215	Otto Wolf	0941 88096				