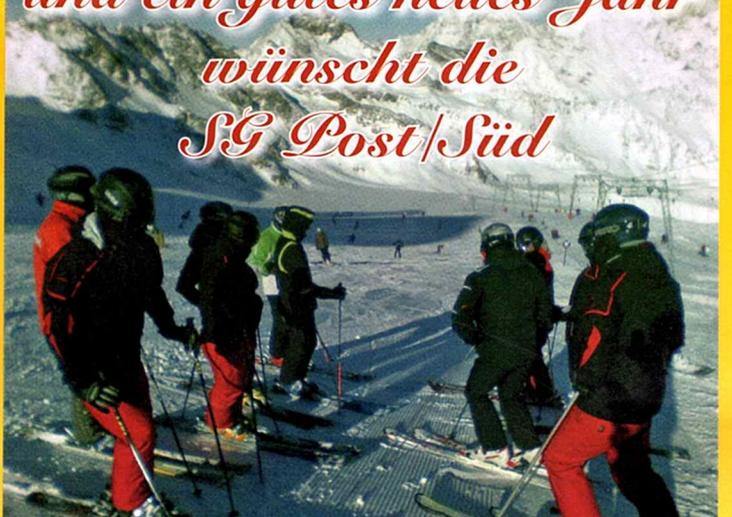


*Frohe Weihnachten
und ein gutes neues Jahr
wünscht die
SG Post/Süd*



Die Vorstandschaft berichtet

... es weihnachtet sehr.

Adventsfeier des Hauptvereins.

Es ist allmählich eine kleine Tradition geworden: die Adventfeier des Hauptvereins.

In der Theresienkirche konnte Prälat Alois Möstl und Präsident Fritz Schweinfurter zahlreiche Sportler/innen begrüßen. In



Präsident Fritz Schweinfurter schaute noch einmal auf das Geschehene im Vereinsjahr 2008



Dr. Hans Brockard führte gekonnt durch die Weihnachtsfeier

der festlichen Stunde spielten die „Bruckertaler Stubenmusi“ und das Duo Karin und Lucki sangen weihnachtliche Weise. Präsidiumsmitglied Uschi Grundl las zwei tief sinnige Weihnachtsgeschichten.



Erfreulich, die Teilnehmerzahl



Auch viel Politprominenz war vertreten

germeister Joachim Wolbergs. Er bedankte sich für die vielfältigen Aktivitäten des Vereins „als ein Stützpunkt der Integration“ im Stadtsüden.

Lustig wurde es als die legendären Putzfeen, Maria und Uschi auftraten. In ihrem Jahresrückblick kamen manche Dinge zu Ausdruck, die unseren Verein in seiner Vielfalt, aber auch Eigenart darstellten. Mit dem gekonnten Beitrag sind die beiden Powerfrauen bestimmt auch im nächsten Jahr wieder ein Höhepunkt des Abends. Als kleines Dankeschön gab es Glühwein und Christstollen, Eine wohl gelungene Feier, die wieder einmal aufzeigte, wie lebendig unsere Sportgemeinschaft ist.

A.H.



Bürgermeister Joachim Wohlbergs überbrachte die Grüße der Stadt

Im Anschluss fanden sich rund 160 Mitglieder zum gemütlichen Beisammensein im Vereinsheim ein. Durch das Programm führte Vize Dr. Hans Brockard. Die Grüße der Stadt überbrachte Bür-



Maria und Uschi, die beliebten Putzfrauen sorgten wieder für eine riesige Stimmung

Liebe Mitglieder,

traditionell nutze ich die Gelegenheit, im letzten erscheinenden Kurier des Jahres, mit einem kleinen Rückblick auf das Geschehene in unserem Verein zu sehen.

Als fester Bestandteil des Saisonauftaktes stand auch heuer wieder der Jahresempfang am 15. Februar mit den obligatorischen Ehrungen an.

Hauptorganisation des Ehrenabends war wieder Vizepräsident Heinrich Brömmel, der nun schon durch etwas Routine die Ehrungen meisterte. Auch heuer konnten wir, mit Jochen Wahnschaffe wieder ein neues Ehrenmitglied küren. Jochen Wahnschaffe tat sich besonders als Vorstandsvorsitzender der TSG Süd hervor und leitete mit Besonnenheit und Übersicht den Verein. Vizepräsident Horst Küster würdigte die großen Verdienste in seiner Laudatio.

Besondere Ehre wurde unserem Schützenmeister Günter Leja zuteil. Mit nicht weniger als 30 Jahren ehrenamtlicher Tätigkeit in unserem Verein ist er einer der langjährigsten Abteilungsleiter. Die SG Post/Süd würdigte seine Verdienste mit einem großen Geschenkkorb. Auch die Stadtverwaltung ehrte Günter Leja mit dem goldenen Ratisbonaorden. Das verdient unser aller Respekt.

Mittlerweile sind wir nun schon ein Jahr offiziell „Anerkannter Stützpunktverein“ im Rahmen von Integration durch Sport und können uns über eine gute Entwicklung der Basketballabteilung und dem Gesundheitssport freuen. Diese, so wichtige Maßnahme wie ich meine, ist ein wichtiger Baustein in unserer Gesellschaft und ist mit dem Leiter Andrej Schleicher bestens besetzt.

Ein weiterer Schritt zur Ergänzung unseres Angebots im Gesundheitssport wurde mit dem Abschluss des Kooperationsvertrages mit der AOK und dem Erhalt des Gesundheitssiegels für Nordic Walking durch den BLSV gemacht.

Liebe Mitglieder, dass dies innerhalb so kurzer Zeit erreicht wurde, ist nur dem unermüdlichen Einsatz unseres Vizepräsidenten Dr. Hans Brockard zu verdanken, der ausgerüstet mit einer riesigen Erfahrung und Wertschätzung gegenüber den Vertragspartnern, unersetzbar und sehr erfolgreich ist.

Erfreulich ist auch, dass mit der Sportart „Unihockey“ wieder eine neue Abteilung unser Sportangebot vergrößert. Es gibt darüber hinaus noch eine Anfrage von zwei Übungsleitern, die eine Abteilung Karate eröffnen wollen. Da kann ich nur sagen, herzlich willkommen.

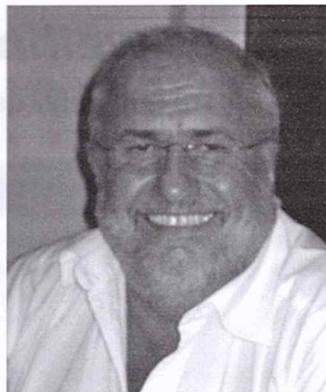
Sportlich ist der Aufstieg der 1. Badmintonmannschaft in die 2. Bundesliga wieder seit langem ein echtes sportliches Highlight. Abteilungsleiter Florian Körber schaffte mit seinen Topspielern Lukas Schmid und Thomas Hutzler, durch zwei Siege bei den Aufstiegsspielen gegen den TSV Röthenbach die Sensation und somit den Einzug in die 2. Bundesliga.

Ziel wird es sein, am Ende den Klassenerhalt zu erreichen und das wird sicher sehr schwer. Dringend benötigt unsere Topmannschaft Unterstützung bei den Heimspielen. Sie liebe Mitglieder, für die der Eintritt frei ist, könnten mit einem Besuch bei den Heimspielen und durch kräftiges anfeuern der Spieler eine echte Unterstützung sein.

Auch heuer führten wir wieder eine Baumaßnahme durch. Mit einem Durchbruch in der Turnhalle entstand ein neuer Stuhllager, das auch für die Lagerung von Gymnastik- und Medizinbällen genutzt wird. Für die Tennisabteilung kauften wir eine Fräsmaschine mit der in Zukunft die Tennisplätze - und das hoffentlich mit der gebotenen Unterstützung - komplett selbst für die Saison hergerichtet werden. Dies ist wie ich meine eine ganz gute Sache, da die Kosten für die Tennisanlage sich in kurzer Zeit deutlich verringern werden.

Am 12. Juli feierten wir anlässlich des 80-jährigen Bestehens der SG Post/Süd unser jährliches Sommerfest. Alles war bestens organisiert, aber leider machte wieder einmal das Wetter uns einen dicken und nassen Strich durch die Rechnung. Besonders ärgerlich ist dies für die Organisatoren und den vielen fleißigen Helfern des Festteams. Wir sollten uns aber nicht davon abhalten lassen, im neuen Jahr wieder ein Sommer-Sportfest durchzuführen.

Liebe Mitglieder, alles in allem geht das Jahr 2008 für die SG Post/Süd wieder recht erfolgreich zu Ende. Sie alle haben dazu



Ihren Beitrag geleistet und darauf können Sie stolz sein. Eines muss noch einmal ganz deutlich gesagt werden. Ohne das große Engagement unsere Abteilungs- und Übungsleiter und deren Helfern könnte kein Verein bestehen und natürlich auch nicht die SG Post/Süd. Ihnen gebührt unser aller Dank.

Für das anstehende Weihnachtsfest wünsche ich Ihnen und Ihrer Familie eine recht ruhige und besinnliche Zeit sowie einen guten Rutsch ins neue Jahr.

Euer Präsident.

Herzlichen Dank!

Die Geschäftsstelle und die Redaktion des Post/Süd-Kuriers danken herzlich für die gute Zusammenarbeit im Jahr 2008. Dies gilt für die Inserenten, das Präsidium und die Verantwortlichen der Abteilungen, die einen reibungslosen Ablauf der gemeinsamen Arbeit ermöglicht haben. Wir bitten auch für die Zukunft um diese Gemeinsamkeit. Die Geschäftsstelle ist ab 24. Dezember geschlossen und während der Feiertage nur stundenweise besetzt. Ab 5. Januar 2009 sind wir wieder zu den gewohnten Geschäftszeiten für Sie da. Wir wünschen ein frohes Weihnachtsfest und für das Neue Jahr Erfolg und viel Freude am Sport in der SG Post/Süd.

Mit sportlichen Grüßen
Margit Ebnet
Gertraud Kammermeier
Alfred Hofmaier
Edwin Wifling



Finanziell in Topform mit dem Sparkassen-Finanzkonzept.

Sicherheit. Altersvorsorge. Vermögen.

Weitere Informationen erhalten Sie bei Ihrem Geldberater.

Sparkasse Regensburg

Nachruf für G. Lösch

Unser langjähriger Mitarbeiter, Sportkamerad Günther Lösch, ist am 13. November 2008 an einer heimtückischen Krankheit verstorben. Er wurde nur 55 Jahre alt. Günther war sieben Jahre lang bei der ehemaligen Fußballabteilung als maßgeblicher Mitarbeiter für die Erstellung von Plakaten, Berichten und auch für die Werbung tätig. Bei der Gestaltung des Post/Süd Kuriers hat er ebenfalls tatkräftig mitgewirkt. Wir haben mit ihm einen Sportfreund verloren, der sich um unsere Gemeinschaft verdient gemacht hat. Wir werden ihm stets ein ehrendes Andenken bewahren.



Herzlich willkommen

Adda Trautsch, Anna Karl, Arian Härtl, Bruno Trautsch, Charlotte Framme, Christian Müller, Elena Schimpf, Ernst Vorobiev, Felix Müller, Felix Obermaier, Ferdinand Schmidt, Gerald Trautsch, Ira Schnaidt, Irmgard Gröbner, Jochen Wahnschaffe, Jörg Mertins, Johannes Schleicher, Jürgen Melichar, Kathrin Fischer, Leon Foltan, Lilli Schnurrer, Maria Sieber, Maximilian Bemmerl, Olga Bekker, Paula Schnurrer, Paulina von Necker, Pauline Merten, Peter Ferstl, Philipp Layher, Roland Trautsch, Shpresa Asani, Stefan Riedl, Susanne Schnurrer, Timo Kurz, Toni Schnurrer, Veronika Müller, Wilko Trautsch, Wojciech Giziewicz

Liebe Mitglieder und Freunde der SG Post/Süd Regensburg,

Wir gratulieren herzlich

60 Jahre

Maximilian Elbel
Gabriele Engerer
Hans Heimler
Mariska Wagner
Wilhelm Wagner
Peter Weinhofer
Sibylle Zerzawy

65 Jahre

Jürgen Hüttinger
Dr. Walter Janssen
Rosmarie Pickel
Dr. Günter Rothmeier

70 Jahre

Gerd Ruhland
Heidi Solf
Johann Stadler
Christl Winkler

75 Jahre

Karl-Heinz Höniger
Michael Kulzer
Johann Lell
Maria Sieber

80 - 90 Jahre

Anna Amann
Fritz Ascher
Irmgard Astalosch
Gertraude Bartosch
Johann Engelbrecht
Irmgard Gröbner
Margot Kaiser
Margarete Klingeis
Lambert Prem
Anni Saradeth
Franz Schauer
Irene Weser

Mehr als 90 Jahre

Walter Lutz

vor kurzem habe ich mit Ihrem Präsidenten Fritz Schweinfurter sowie Ihrem Vizepräsidenten Dr. Hans Brockard einen Kooperationsvertrag unterzeichnet. Darin haben wir vereinbart, daß die AOK und der SG Post/Süd künftig im Bereich Gesundheitsförderung zusammenarbeiten wollen.

Wenn ein Mensch sich etwas wünschen darf, dann nennt er in aller Regel an erster Stelle die Gesundheit.

Gesundheit ist unser höchstes Gut, ist aber keine Selbstverständlichkeit. Wer gesund ist, kann aber viel dafür tun, daß er es auch lange bleibt. Viele Zivilisationskrankheiten haben ihren Ursprung in der falschen Ernährung oder der fehlenden Bewegung.

Es ist gut, wenn Menschen aktiv etwas für ihre Gesundheit tun wollen und sich hierfür engagieren. Dies ist auch die Philosophie der Gesundheitskasse AOK. Deshalb unterstützen wir das Engagement Ihrer Vereinsverantwortlichen, Präventionskurse anzubieten. Die Versicherten der AOK können diese Angebote kostenfrei in Anspruch nehmen. Außerdem erhalten AOK-Versicherte für die Kursteilnahme 300 Punkte im AOK-Prämienprogramm. Ab 2009 belohnen wir zusätzlich auch die Mitgliedschaft beim SG Post/Süd mit 200 Punkten. Bereits für 800 Punkte gibt es attraktive Sachprämien.

Dies sind nur zwei Beispiele für viele Vorteile, die mit einer AOK-Versicherung verbunden sind.



Sie unterstreichen den Wert der Gesundheitskasse.

Das ist jetzt wichtiger denn je, weil ab 2009 für alle Krankenkassen ein gesetzlich festgelegter einheitlicher Beitragssatz gilt.

Dann zählt nur noch Service und Kundenzufriedenheit bei der Kassenwahl. Und da hat die AOK die Nase vorn. Das haben der TÜV Süd und die Stiftung Warentest bestätigt. Bei der AOK ist Ihre Gesundheit in besten Händen.

Wollen Sie mehr über die Vorteile Ihrer Regensburger Gesundheitskasse wissen? Wir informieren und beraten Sie gerne persönlich. Vereinbaren Sie einfach einen Termin unter Tel.Nr. 0941 79606-0.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit und alles Gute für das neue Jahr.

Richard Deml
AOK-Direktor

Anerkannter Stützpunktverein 2008

INTEGRATION DURCH SPORT®

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

Achtung liebe Mitglieder!

Die SG Post/Süd führt mit der AOK Regensburg vorbeugende Gesundheitsmaßnahmen in der Praxis Günter Knarr und Nordic Walking bei der SG Post/Süd durch. Das Kursangebot ist für AOK und DAK Mitglieder kostenlos. Andere Krankenkassen erstatten 80%. Info und Anmeldung in der Geschäftsstelle Tel. 0941 920520 oder per E-Mail: sg@postsued-regensburg.de

Kursübersicht.

Kurs A 1: Herz-Kreislauftraining - Grundkurs -
Montag, 18:00 bis 19:30 Uhr 5 Kurstage
Beginn: 19.01.2009 letzter Kurstag: 16.02.2009
Leitung: Physiotherapeut, Andrej Schleicher

Kurs A 2: Herz-Kreislauftraining - Aufbaukurs -
- setzt den Besuch des Grundkurses A 1 voraus -
Montag, 18:00 bis 19:30 Uhr 5 Kurstage
Beginn: 02.03.2009 letzter Kurstag: 30.03.2009

Kurs B 1: Rücken fit - Grundkurs -
Mittwoch, 18:00 bis 19:30 Uhr 5 Kurstage
Beginn: 21.01.2009 letzter Kurstag: 18.02.2009
Leitung: Physiotherapeut, Andrej Schleicher

Kurs B 2: Rücken fit - Aufbaukurs -
- setzt den Besuch des Grundkurses B 1 voraus -
Mittwoch, 18:00 bis 19:30 Uhr 5 Kurstage
Beginn: 04.03.2009 letzter Kurstag: 01.04.2009

Kurs C 1: Rücken fit - Grundkurs -
Freitag 10:30 bis 12:00 Uhr 5 Kurstage
Beginn: 23.01.2009 letzter Kurstag: 20.02.2009
Leitung: Physiotherapeutin, Juliane Beer

Kurs C 2: Rücken fit - Aufbaukurs -
- setzt den Besuch des Kurses C 1 voraus -
Freitag 10:30 bis 12:00 Uhr 5 Kurstage
Beginn: 06.03.2009 letzter Kurstag: 03.04.2009
Alle Kurse finden in „Die Praxis“ Günter Knarr, Yorckstraße 20,
93049 Regensburg statt.
Kursgröße: mindestens 6 und höchstens 12 Teilnehmer/innen.

Kurs D 1: Nordic Walking - Grundkurs -
Mittwoch 17:00 bis 18:30 Uhr 5 Kurstage
Beginn: 18.03.2009 letzter Kurstag: 03.04.2009
Leitung: Präventionssporttrainerin Roswitha Lehner

Kurs D 2: Nordic Walking - Aufbaukurs -
Mittwoch 17:00 bis 18:30 Uhr 5 Kurstage
Beginn: 22.04.2009 letzter Kurstag: 13.05.2009
Leitung: Präventionssporttrainerin Roswitha Lehner

Treffpunkt: Sportheim der SG Post/Süd, Kaulbachweg 31,
93051 Regensburg
Kursgröße: mindestens 6 und höchstens 15 Teilnehmer/innen

Kursgebühr: € 70 je Kurs - für AOK- und DAK-Mitglieder kostenfrei

Gesundheit in besten Händen.

AOK
Die Gesundheitskasse.

**DIE BESSERE
LEISTUNG GEWINNT!**

Ab 2009 gilt für alle Krankenkassen ein einheitlicher Beitragssatz. Die Leistungen der Gesundheitskasse werden dann umso wichtiger. Wechseln Sie jetzt auf die Gewinnerseite! www.aok-gewinnerseite.de

Gemeinsam auf zu schlankeren Ufern –
Post Süd unterstützt Sport für übergewichtige Kinder durch eigene Angebote

Ambulantes Adipositas - Therapieprogramm YoungStars hilft Jugendlichen mit gewichtigen Problemen

Neuer Kurs ab März 2009

Der aktuelle bundesweite Kinder- und Jugendgesundheitsurvey des Robert Koch-Instituts (KiGGS) bringt es ans Licht: Jeder 12. Jugendliche ist stark übergewichtig (adipös). Im Vergleich zu den 90er Jahren hat sich damit die Rate von Adipositas bei Jugendlichen verdreifacht. Dies ist umso bedenklicher, da die Wahrscheinlichkeit der Stabilisierung des hohen Gewichtes mit jedem Lebensjahr steigt.

Adipöse Jugendliche weisen häufig schon Risikofaktoren auf wie Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen oder Insulinresistenz, einer Vorstufe von Diabetes. Persönlich leiden diese Jugendliche aber meist unter Ausgrenzung durch andere, unter Hänseleien und Selbstwertproblemen. Dies kann soweit gehen, dass sie soziale Kontakte vermeiden, manche sich hinter technischen Spielen zurückziehen, die wiederum den Bewegungsmangel weiter fördern und den Teufelskreis schließen.

Einmal in diesem Kreislauf gefangen, ist es für Jugendliche und deren Familien schwierig, ein gesünderes Verhalten zu entwickeln, insbesondere wenn Eltern selbst ähnliche Probleme haben, oder wenn es zusätzliche familiäre Belastungen gibt. Kinder, deren Mütter an Übergewicht leiden, sind wesentlich häufiger betroffen, ebenso Kinder mit niedrigem Sozialstatus, so weitere Ergebnisse der KIGGS-Studie.

Hilfe gibt es seit Herbst 2007 in Form des ambulanten Therapieprogramms Young Stars, bei dem für die Jugendlichen das Schlanker- und Fitter werden zu einem Abenteuer werden kann. YoungStars richtet sich an 12 bis 17 jährige mit starkem Übergewicht. Es ist langfristig ausgerichtet (1 Jahr) und setzt an den verschiedenen Entstehungsursachen von Übergewicht an. Das Programm wurde von dem Kinderarzt Dr. Georg Leopold, der Dipl. Oecotrophologin Dorothea

Brenninger und der Diplom-Psychologin Margit Breit aufgebaut und durchgeführt. Die Treffen sind freitags 15:00 Uhr bis 18:00 Uhr in der Schulzeit, meist kombiniert aus Bewegungs- und Ernährungs- bzw. psychologischen Treffen oder auch aus Elterntreffen und Junglichtentreffen.

Gemeinsam entwickeln die YoungStars neue Ideen für gesünderes Essen und Trinken, das auch Spaß macht. Ein wenig Grundlagenwissen gehört dazu, ansonsten wird gemeinsam gekocht, gegessen und auch mal eingekauft. Frau Breit unterstützt und trainiert die Jugendlichen in allen mit dem Essverhalten verbundenen psychologischen Aspekten. Dazu gehören Übungen zur Körperwahrnehmung, Spüren von wirklichem Hunger und Sättigung, Stärkung des Selbstvertrauens und Selbstbewusstseins, Umgang mit negativen Gefühlen, Hänseleien etc.

Der Sportökonom Frank Böhm und die Physiotherapeutin Andrea Krumpfen bringen die Jungs und Mädchen in Bewegung. Dabei geht es nicht um Noten, vielmehr werden verschiedene Sportarten ausprobiert wie Fußball, Basketball, Tischtennis, Volleyball, Badminton, Schwimmen, Radfahren, Walking u.v.m. bei Mädchen auch Tanz und natürlich Problemzonen-gymnastik.

Der Kurs wird zum überwiegenden Teil im Sportverein SG Post/Süd durchgeführt. Wer die Jungs schon mal gesehen hat auf „unserem“ Gelände zusammen mit dem Sportlehrer Frank Böhm, kann sich selbst davon überzeugen, wie viel Freude es macht, gemeinsam fitter und schlanker zu werden. Bewegung macht Spaß, fördert den Teamgeist und stärkt das Selbstbe-



wusstsein. Ganz nebenbei verlieren sie die Hemmschwelle zu Sportvereinen. Die Jugendlichen werden motiviert, zusätzlich zu dem YoungStars - Programm sportlich aktiv zu werden und Vereinen beizutreten. Denn mindestens 3mal pro Woche Sport ist schon die „halbe Miete“ fürs Schlankwerden und - bleiben.

Die SG Post/Süd ist derzeit dabei, ein Sportangebot für übergewichtige Kinder und Jugendliche aufzubauen, in der alle übergewichtigen Kinder sportlichen Spaß unter Gleichgesinnten erleben können. Dieses Angebot ist für 2009 geplant.

Die erste Gruppe ist abgeschlossen. Die „Jungen Sterne“ haben einen guten Weg gefunden zu einem besseren Gewicht, zu mehr Gesundheit, einem gesünderen Lebensstil und mehr Lebensfreude. Weiterhin sind die

YoungStars - Freunde auch nach Abschluss des Jahres noch da, ebenso die Kursleiter im Rahmen einer halbjährlichen Nachbetreuungsphase.

Auch die medizinischen Verbesserungen lassen sich sehen: Bei 5 von 6 Patientinnen verschwand der Bluthochdruck, bei 6 von 7 Betroffenen normalisierte sich das Cholesterin. Bei 2 von 4 betroffenen Patientinnen verschwand die Insulinresistenz, eine Vorstufe von Diabetes II, dem sogenannten „Alterszucker“. Bei einer Patientin konnte durch die Gewichtsabnahme und Lebensstiländerung ein bereits bestehender Diabetes mellitus geheilt werden.

Der nächste Mädchenkurs startet am Freitag, den 6. März. Die Maßnahme muss ärztlich verordnet werden bis Ende 2008. Anmeldeschluss ist 10. Januar 2009. Es sind noch wenige Plätze frei. Die Maßnahme wird bis auf eine Eigenbeteiligung und Anmeldekautium zum größten Teil von den Krankenkassen getragen. Die Maßnahme ist vom Kinder- oder Jugendarzt bei der Krankenkasse zu beantragen.

Weitere Informationen bei Dorothea Brenninger, Tel. 09402/9372854, E-Mail: dbrenninger@gmx.net

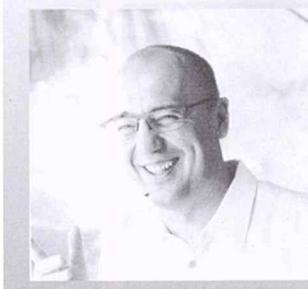
Sprechzeiten:

Mo-Do: 8-20 Uhr
Freitag: 8-16 Uhr

Tel.: 0941-3997777
Fax: 0941-3997778

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

„Die Praxis“ *Guenter Knarr*
Ganzheitliche Krankengymnastik



Nachbehandlung von Sportverletzungen

Tapeverbände

Krankengymnastik

Massagen

Medizinisches Training im Trainingsraum

Kurse zur Erhaltung der Gesundheit

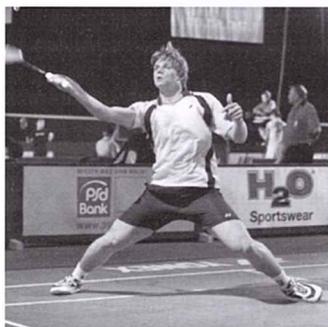
Lichtfeldspektralanalyse (Aurafotodiagnose)

Adresse: Yorckstraße 20, 93049 Regensburg.

Badminton

Die Saison ist in vollem Gange!

Lukas Schmidt belegt 2. Platz bei der DBV Rangliste in Gifhorn



Lukas Schmidt

Wie allgemein bekannt ist, trainiert Lukas Schmidt nun seit August in Saarbrücken am Olympiastützpunkt und wurde für den C-Kader der Badminton-Nationalmannschaft nominiert. Die ersten Trainingserfolge lassen nun auch nicht lange auf sich warten: Am 18./19.10. fand in Gifhorn die 1. Deutsche Rangliste statt. Lukas war zu Beginn des Turnieres an den Satzplatz 5/8 gesetzt worden. Nach zwei gewonnenen Spielen (gegen Ufermann und Kirch) stand er gegen Alexander Persson im Achtelfinale, der zuvor Björn Wippich aus Zittau klar in zwei Sätzen ausgeschaltet hatte. Lukas setzte sich souverän gegen Persson durch und stand nun im Viertelfinale gegen den an Nummer 2 gesetzten Gifhorer 1. Bundesliga-Spieler Maurice Niesner, den er doch tatsächlich mit 21:18 und 21:16 schlug! Nach dieser kleinen Sensation bekam es Lukas im Halbfinale mit dem nächsten dicken Brocken zu tun, nämlich mit seinem Hamburger Doppelpartner und auch 1. Bundesliga-Spieler Sebastian Rduch. Auch ihn konnte Lukas mit 21:18 und 21:11 in zwei Sätzen bezwingen. Mit solch überraschenden Siegen hatte in Gifhorn an diesem Wochenende wohl niemand gerechnet!

Im Finale stand Lukas Schmidt dann dem an 1 gesetzten Bischmisheimer Marcel Reuter gegenüber. Im ersten Satz konnte Lukas das Spiel noch ausgeglichen gestalten und verlor knapp mit 21:19, wogegen Reuter im 2. Satz dann seine Routine ausspielte und mit 21:9 am Ende die Oberhand behielt.

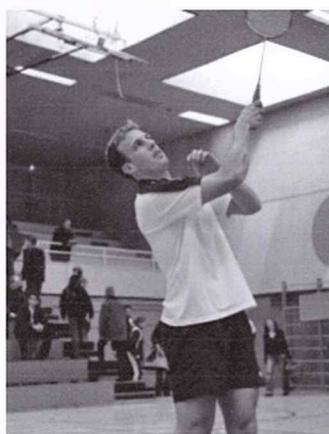
Vorrunde der 2. Bundesliga ist beendet

Die Vorrunde der 2. Bundesliga endete für unsere 1. Mannschaft mit einem durchaus respektablen 5. Tabellenplatz. Vor allem die beiden etwas überraschenden Siege gegen Fischbach und Bischmisheim am zweiten Spielwochenende haben uns in eine relativ günstige Ausgangssituation um den Klassenerhalt gebracht.

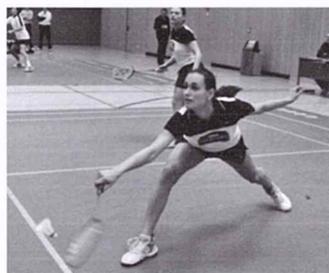
Verletzungsbedingt haben wir leider bei den Damen noch so gut wie keine Punkte einfahren können. Marketa Kozova war bis vor kurzem mit einem doppelten Bänderriss am Knöchel außer Gefecht gesetzt.

Die Herren unseres Spitzenteams konnten dagegen durchaus überzeugen: Lukas Schmidt, Thomas Hutzler und Loh Bok-Sheang haben (fast) alle wichtigen Punkte geholt.

Fünf der acht Bundesliga Mannschaften sind unheimlich knapp beieinander und es kann so gut wie jedes Team noch in den Abstiegskampf geraten. Im Gegensatz dazu werden beiden Teams aus Rosenheim und Anspach wohl dieses Jahr die Meisterschaft untereinander ausfechten. Beide stehen mit 12:2 Punkten an



Punktgarant: Thomas Hutzler



Im Verletzungspech: Marketa Kozova

Tabelle Bundesliga - 2. Bundesliga Süd

	Gespielt	Punkte	Spiele	Sätze	Spielpunkte
1 PTSV Rosenheim 1	8	14:2	45:19	97:50	2723:2452
2 SG Anspach 1	8	14:2	45:19	98:52	2914:2509
3 TSV Neubiberg Ottobrunn 1	8	9:7	34:30	78:75	2717:2744
4 TSV Neuhausen-Nymphenburg 1	8	7:9	32:32	80:71	2799:2663
5 SG Post/Süd Regensburg 1	8	7:9	27:37	61:82	2415:2706
6 SV Fischbach 1	8	6:10	27:37	66:84	2584:2698
7 1. BC Bischmisheim 2	8	4:12	24:40	58:93	2567:2747
8 SG Robur Zittau 1	8	3:13	22:42	60:91	2637:2837

der Tabellenspitze und wollen hoch in die 1. Bundesliga.

Hier nun unsere verbleibenden drei Heimspieltermine der 2. Bundesliga:

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

Status der Bezirksoberliga

Unsere 2. kämpft um den Wiederaufstieg in die Bayernliga und hat mit dem TSV Plattling einen ebenbürtigen Gegner. Beide Teams stehen Punktgleich an der Tabellenspitze und in der Vorrundenbegegnung trennte man sich mit einem 4:4. Plattling hat derzeit mit dem besseren Spielverhältnis den 1. Platz inne.

Lediglich der 1. Platz ermöglicht die Teilnahme an der Relegationsrunde zur Bayernliga und so wird die Mannschaft um Norbert Ebenhöf vor allem weiterhin eine konstante Leistung bringen müssen, damit nicht leichtsinnig wichtige Punkte verloren gehen. Eine besonders wichtige Rolle im Kampf um die Punkte spielen vor allem die Leistungen der Damen. Im Rückspiel gegen

Plattling könnte dann mit einem knappen Sieg die Meisterschaft klar gemacht werden.

Status der Bezirksliga

Auch die 3. Mannschaft macht derzeit einen guten Job! Die beiden Neuzugänge Kathrin Fischer und Jürgen Melicher tragen mit Ihrer guten Leistung super zum Erfolg der 3. (und auch der 2. Mannschaft) bei. Jürgen Melicher kann uns als Routinier im Doppel und Mixed enorm verstärken (Bilanz 9:5) und die frisch gebackene Mutter Katrin Fischer hat zwar noch nicht Ihre Spielstärke aus früheren Jahren erreicht, lässt aber auch schon mit einer positiven Bilanz aufhorchen.

Unsere diesjährige Weihnachtsfeier findet am 13.12. im Gasthof Hubertushöhe, im Anschluss an die Punktspiele der 2. und 3. Mannschaft statt.

Ich wünsche Euch geruhsame Feiertage, einen guten Rutsch ins neue Jahr und Viel Erfolg bei den nächsten Punktspielen!

Herzlich, Euer Abteilungsleiter

Florian Körber

Tabelle Niederbayern/Oberpfalz - Bezirksliga Nord

	Gespielt	Punkte	Spiele	Sätze	Spielpunkte
1 Badminton S&D Neumarkt 1	6	12:0	42:6	87:21	2165:1574
2 SG Post/Süd Regensburg 3	6	9:3	32:16	51:21	1374:827
3 TV Velburg 1	6	9:3	31:17	66:42	1981:1607
4 TV Schierling 1	6	9:3	27:21	38:34	1307:1233
5 TB Weiden 1	6	7:5	28:20	64:50	2140:1984
6 DJK SB Regensburg 2	6	3:9	15:33	40:73	1765:2138
7 SV Fortuna Regensburg 2	6	2:10	16:32	25:48	1153:1406
8 Badminton S&D Neumarkt 2	6	2:10	12:36	29:78	1245:2063
9 TV Burglengenfeld 2	6	1:11	13:35	40:73	1784:2082

Tabelle Niederbayern/Oberpfalz - Bezirksoberliga Ndb/Opf.

	Gespielt	Punkte	Spiele	Sätze	Spielpunkte
1 TSV Plattling 1	6	11:1	38:10	81:27	2128:1654
2 SG Post/Süd Regensburg 2	6	11:1	37:11	77:28	2014:1638
3 DJK SB Regensburg 1	6	8:4	29:19	65:43	2079:1767
4 TSV Regen 1	6	6:6	22:26	51:61	1955:2134
5 Vilshofener BV 1	6	6:6	21:27	49:62	1974:2075
6 Post SV Landshut 2	6	5:7	26:22	59:51	2116:1896
7 TV Osterhofen 1	6	5:7	21:27	49:60	1943:1993
8 TV Burglengenfeld 1	6	2:10	10:38	25:80	1483:2088
9 TV 1887 Viechtach 1	6	0:12	12:36	34:78	1752:2199

Damengymnastik

15. Wanderfahrt der Damengymnastik

Nach dem schmuddeligen Septemberwetter erlebten die Turnerdamen ein strahlendes Wochenende im Gebiet der Loferer Steinberge. Start am Kaulbachweg um 7 Uhr, unterwegs unser gutes Frühstück, auch mit selbstgebackenen Kuchen und Kaffee, ging es über München Siegsdorf, Inzell und Lofer nach St. Martin.

Im Ortsteil St. Hochmoos liegt mitten in grünen Wiesen in einmaliger Lage unser Gasthaus Bad Hochmoos. Das familiär geführte Haus machte beim ersten Anblick bereits einen sehr einladenden Eindruck. Kaum angekommen, wanderte die Gruppe auf dem Tirolerweg zur Wallfahrtskirche um Maria Kirchentäl, genannt der „Pinzgauer Dom“, erbaut um 1780 nach Plänen des bedeutendsten österreichischen Barockarchitekten Fischer von Erlau, seit 2000 unter Denkmalschutz. Auf dem Pilgerweg entlang eines



Wildbaches ging es ins Tal und weiter zur Strowollner Schlucht. Auf halbst. Rundweg über Stufen und Steile Holztreppe erlebten wir, wie das Wasser immer wieder in Gumpen stürzte. Danach Einkehr im Gartencafe, Marianne, zurück über St. Martin und durch die Wiesenauen zum Hotel.

Ida Dombrowe, Indrid Stammel, Rosw. Lehner)

Sonntags strahlte wieder die Sonne u. nach einem reichlichen Frühstück führen wir alle mit der Seilbahn nach Loderbichl. Einige schwebten weiter u. eine größere Gruppe wanderte gute 500 hm auf dem Erlebnis- u. herrlichen Wasserfallweg zur Loferer Alm. Hier erlebten wir den musikalischen Almsommerausklang u. waren gegen 17 Uhr mit der Gondel oder zu Fuß zurück im Gasthof.

Auf der Heimfahrt erwartete uns ein erlesenes Abendessen in



Einige schwammen noch etliche Runden zur Erfrischung. Nach unserem geschmackvollen Abendessen traten vom „Zirkus Roncalli“ Artisten auf und zwar: Die Tänzerin Petite Fleur, der Clown Pepito und das Pferd Rosinante. Mit der Musik „O, mein Papa“ boten sie eine gelungene Darbietung. (Elis. Fischer,

Kammer beim Kammerwirt. Die Fahrt verlief angenehm und ruhig ohne Stau. Alle waren überglücklich, zwei so strahlende Sonnentage erlebt zu haben und bedanken sich nochmals bei Roswitha für die ausgezeichnete Organisation.

Sigrid Bitomsky

Genieße deine eigene Welt.



www.thurnundtaxisbiere.de



Handball

Startprobleme in die Saison 2008/9

Wie bereits im Beitrag zur Ausgabe 3/2008 des Post/Süd Kuriers vermutet, haben sich nach den Ferien keine Minis und E-Jugendlichen zum Handballtraining zurückgemeldet. Wir hatten dann darauf gehofft, im Zuge der „Sport nach 1“ - Aktion mit den Schulen einen Neuanfang machen zu können.

Leider war die Reaktion der angesprochenen Schulen - Wolfgangsschule, Von-Müller-Gymnasium und Grundschule -, sofern überhaupt eine kam, enttäuschend.

Wir werden aber nicht aufgeben und den Versuch nochmals starten.



Unsere Mannschaft (rechts) beim Sportgruß nach dem Sieg gegen den HV Oberviechtach 02



Die C-Jugendmannschaft der SG Post/Süd nach dem Sieg gegen den TSV Schwandorf.

Leider musste auch die gemeldete männliche D-Jugend aus dem Spielbetrieb zurückgezogen werden. Eine Woche vor Start der neuen Saison wurde ein Spieler nach dem anderen aus der Mannschaft herausgenommen. Als Grund wurde die erhöhte schulische Beanspruchung und der zusätzliche Nachmittagsunterricht genannt. Derzeit sind noch etwa 2 - 3 männliche D-Jugendliche im Training.

Die D-Jugendlichen trainieren zusammen mit den C-Jugendlichen und werden auch bei den Spielen der C-Jugend eingesetzt, um Spielerfahrung zu sammeln.

Die männliche C-Jugend hatte ei-

nen schlechten Saison-Start. Die ersten 4 Spiele wurden verloren. Der Grund waren Terminprobleme einiger Jugendlichen und Krankheit. So musste bei einigen Spielen in Unterzahl, bei anderen ohne Auswechselspieler angetreten werden. Bei den Gegnern handelte es sich um Mannschaften, die derzeit im oberen Tabellenbereich zu finden sind. In der Regel konnte bei den Spielen bis etwa Mitte der zweiten Halbzeit gut mitgehalten werden.

Dies deutet darauf hin, dass die Spielstärke unserer Mannschaft mit den Mannschaften im oberen Tabellenbereich ziemlich gleichwertig ist.

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

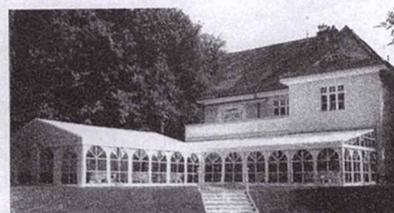
BÜCHER PUSTET.

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

In den letzten Spielen gegen Oberveichtach und Schwandorf war die Mannschaft fast vollständig und konnte überzeugende Siege (gegen Oberveichtach mit 37 : 15 und gegen Schwandorf 32 : 25) verbuchen.

Sofern die Mannschaft weiterhin in guter Besetzung antreten kann, sind die in diesem Jahr noch anstehenden Spiele sicherlich zu gewinnen. Dies bedeutet, dass sich unsere Mannschaft Ende des Jahres im oberen Tabellenbereich behaupten kann.

Bei Saisonbeginn erhielten die Spieler eine Liste der Spieltermine.

Ich möchte daher die Eltern der Spieler bitten, bei der Planung von privaten Terminen, die Spieltermine der Jugendlichen soweit wie möglich zu berücksichtigen. Damit können auch die Eltern zum Erfolg der Mannschaft beitragen.

Bei Bedarf können Sie von mir



C-Jugendliche bei Sprungwurfübungen mit Trainer Frank Martin

noch eine Liste der Spieltermine erhalten.

Da sich derzeit nur die C-Jugendlichen und einige D-Jugendlichen im Training befinden, ist der Einlass in die Sporthalle derzeit ab 17.00 Uhr. Trainingsbeginn ist 17.30 Uhr.

Sofern wieder jüngere Kinder und Jugendliche zum Training kommen, können die Trainingszeiten entsprechen geändert werden.

Im Namen der Trainer und der Abteilungsleitung möchte ich allen Jugendlichen für ihr Engagement beim Training und bei den Spielen danken.

Den Eltern danken wir insbesondere für die geleisteten Fahr-

dienste zu den Spielen und zum Training. Ich hoffe, dass sich auch weiterhin immer Eltern bereit finden, unsere Spieler zu den Auswärtsspielen zu fahren und dort anzufeuern.

Die Trainer und Abteilungsleitung wünscht allen ein frohes und gesegnetes Weihnachtsfest sowie ein gutes Neues Jahr mit Gesundheit und viel Erfolg. Ich hoffe, dass wir auch im nächsten Jahr viel Freude am Handballsport haben werden.

Dies wünscht
Kurt Blaß, Martin Frank - Trainer
Anna Fries und Christiane Arnold - Jugendsprecherinnen
Anton Arnold - Abteilungsleiter

PS.: Macht viel Werbung für unseren Handballsport. Wir brauchen dringend weitere Kinder und Jugendliche. Der Handballsport fördert bei Kindern und Jugendlichen besonders die motorischen Bewegungsabläufe wie Laufen, Springen, Drehen, Fallen und auch gezieltes Ballwerfen. Weiterhin wird die Reaktionsfähigkeit und -schnelligkeit wesentlich verbessert.



Warmmachen und Einwerfen vor dem Spiel

Die Kuno Kinder-CD

KUNO

bau uns ein Nest

10 € für KUNO

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

KUNOs Spendometer

über 8 Mio. Euro

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

Kegeln

Die wenigen Wochen bis Weihnachten und bis zum Beginn des neuen Jahres, sind geprägt mit Vorbereitungen zur alljährlichen Weihnachtsfeier.

In meiner persönlichen Rückschau auf das vergangene Jahr, gibt es viele schöne, aber auch traurige Erinnerungen.

Schön waren unsere Veranstaltungen, ob Wanderausflug, Sommerfest, Gastspiel in Braunau / Österreich mit anschließendem gemütlichem Beisammensein.

Traurig und nachdenklich dagegen, der Tod unseres Kegelkameraden Hans Janka, sowie unserer lieben Freundin Liesl Kleiner, die

wir immer in guter Erinnerung behalten werden.

Für die Saison 2008 / 2009 wünsche ich unseren Mannschaften viel Erfolg.

Bei allen Kameradinnen und Kameraden möchte ich mich für die gute Zusammenarbeit bedanken

und wünsche Ihnen und Ihren Familien ein frohes Weihnachtsfest und ein gesundes neues Jahr 2009.

Mit sportlichem Gruß

die Vorstandschaft

Christa Schuster

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.

sprächen 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 ei-

genverantwortlich 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 genutzt 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

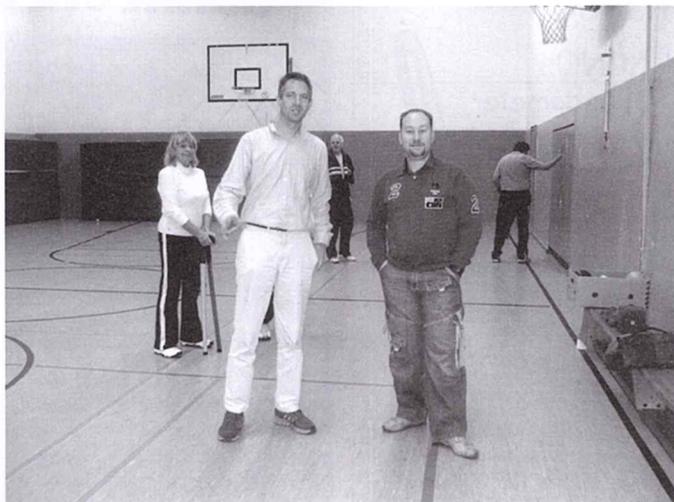
- Zustand nach Myokarditis
- Kardiomyopathie
- Herzinsuffizienz
- Zustand nach Schrittmacherimplantation
- Zustand bei implantierten Defibrillator
- Zustand nach Herztransplantation
- Ausgeprägte funktionelle Herz-Kreislaufstörungen
 - insbesondere Hypertonie mit kardiovaskulären Schäden
 - hyperkinetisches 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.
- Ergebnisse 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.



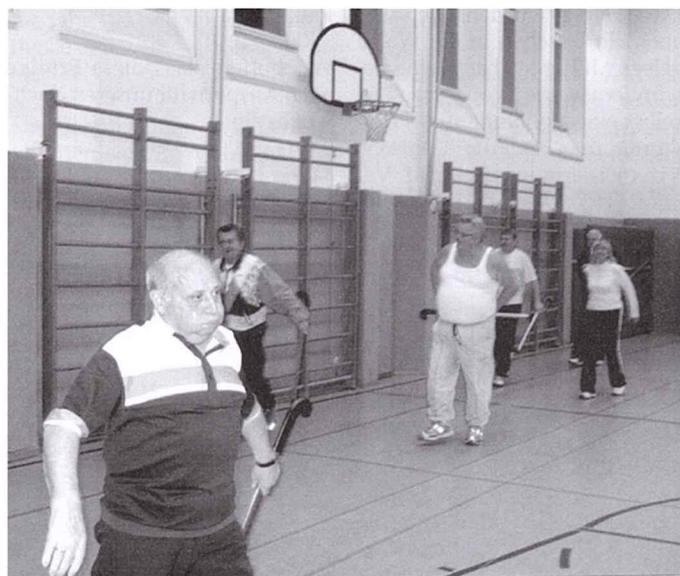
Die Vereinsanschrift lautet:

Sportgemeinschaft Post/Süd
Sportpark am Kaulbachweg 31, 93051 Regensburg

Abt.. Koronarsport
AL Kurt Rudner (Tel. 0941/48936)

ÜL Herzsport: Markus Artner
Betreuende Ärzte: Dr. Lifshits, Dr. Stosiek

Kurt Rudner



Einkaufen neu erleben!

Die neue Einkaufsdimension in Regensburg.

expert RENG – Elektro-Fachmarkt | Toys'R'us | Baby-Walz
TOOM-Baumarkt | KÖWE-Modemeile | Schuhfachmarkt
EDEKA | Dänisches Bettenlager | Ihr Platz – Drogeriemarkt
und 50 weitere Geschäfte

Jetzt alles unter einem Dach!

**DAS NEUE
KÖWE**

DR.-GESSLER-STRASSE · REGENSBURG · WWW.KOEWE.DE

IHR EINKAUFSZENTRUM AN DER AUTOBAHN A93 R-KÖNIGSWIESEN
BEQUEM UND KOSTENLOS PARKEN

Leichtathletik

2008 – das erfolgreichste Jahr seit Bestehen der Abteilung

Es gab schon viele gute Jahre in der Leichtathletikabteilung unseres Vereines. 2008 jedoch wird als das bisher erfolgreichste in die Geschichte eingehen. Wie man der Ehrentafel entnehmen kann, hagelte es vor allen Dingen bei den Bayerischen Meisterschaften Top Platzierungen. Spitzenplätze auf deutscher Ebene verbunden mit weiteren mehrfachen Teilnahmen bei den deutschen Titelkämpfen runden das Bild hervorragend ab. Eine Länderkampfteilnahme und die Erfolge bei den Oberpfalzmeisterschaften passen stimmig in dieses Bild.



Der riesige Erfolg hat vor allen Dingen ein Hauptmerkmal und der ist unwiderruflich mit dem Familiennamen Zweck verbunden. Angefangen in unserer Kinder- und Schülergruppe stiegen die "Zweck-Brüder" (Jonas, Jakob, Lukas) zu einem begeisterten

Ehrentafel 2008

Deutsche Meisterschaften

2. Platz	Zweck Michaela	Crosslauf Mannschaftswertung W40	
4. Platz	Zweck Jonas	3x1000m Staffel	Junioren

Bayerische Meisterschaften

1. Platz	Zweck Jonas	800m Halle	Jugend A
1. Platz	Zweck Jonas	1500m Halle	Jugend A
1. Platz	Zweck Jonas	3x1000m Staffel	Jugend A
1. Platz	Zweck Jonas	4x400m Staffel	Jugend A
1. Platz	Deml Stefan	5-Kampf Mannschaft	Jugend A
1. Platz	Brunner Achim	5-Kampf Mannschaft	Jugend A
1. Platz	Zweck Lukas	5-Kampf Mannschaft	Jugend B
1. Platz	Zweck Jakob	5-Kampf Mannschaft	Jugend B
1. Platz	Zweck Lukas	10-Kampf Mannschaft	Jugend B
2. Platz	Zweck Jonas	800m	Jugend A
2. Platz	Zweck Jonas	1500m	Jugend A
2. Platz	Zweck Michaela	10km Straßenlauf Mannschaft W40	
2. Platz	Zweck Lukas	4x200m Staffel Halle	Jugend B
3. Platz	Zweck Lukas	Hallen 7-Kampf Mannschaft Jgd B	
6. Platz	Zweck Lukas	Stabhoch	Jugend B

Oberpfalzmeisterschaften

1. Platz	Zweck Lukas	5-Kampf	B Jugend
1. Platz	Zweck Jakob	800m	B Jugend
1. Platz	Zweck Jonas	400m	A Jugend
2. Platz	Deml Stefan	5-Kampf	A Jugend
2. Platz	Zweck Jonas	100m	A Jugend
2. Platz	Deml Stefan	Weit	A Jugend
2. Platz	Brunner Achim	400m	A Jugend
3. Platz	Deml Stefan	400m	A Jugend

Länderkampf

Zweck Jonas	Bayern-Österreich-Schweiz
-------------	---------------------------

Erfolgstrio auf. Unermüdliches, kontinuierliches Training, gepaart mit einer Lockerheit, die mit einer begeisterten Ausstrahlungskraft einhergeht, bereichern sie das Trainingsgeschehen

bei uns und in der Leichtathletik - Gemeinschaft Regensburg. Diese Erfolge wurden ihnen aber auch ein bisschen in die Wiege gelegt. Mutter Michaela, eine bewundernswerte „Powerfrau“ ist selbst eine Vollblutläuferin und wurde unter anderem Deutsche Vizemeisterin im Crosslauf. Vater Josef Zweck engagiert sich mittlerweile sehr kompetent im Kampfrichterwesen im Kreis Regensburg und ist bei allen Veranstaltungen ein Garant an Hilfs- und Einsatzbereitschaft. Für unsere 2 alten Hasen Stefan Deml und Achim Brunner freut es mich besonders, dass sie zumindest einen großartigen Teilerfolg mit dem Sieg der Bayerischen Meisterschaft im Mehrkampf erringen konnten. Allen Aktiven gratulieren wir sehr herzlich zu diesen pfun-

digen Ergebnissen und bedanken uns vielmals für ihren tadellosen Einsatz.

Wir hoffen, dass diese Erfolge auch Ansporn für unseren Nachwuchs sind.

Maria Ludwig und Rudolf Graf bemühen sich engagiert und immer positiv gestimmt, weiteren Leichtathletikinteressierten unsere Sportart näher zu bringen. Otto Wolf kümmert sich väterlich seit Jahrzehnten um unsere Seniorenleichtathletik. Dem Urgestein der Regensburger Leichtathletik Wolfgang „Jack“ Wattoлик gilt aber in diesem Jahr der besondere Dank der Abteilung. Nicht nur als erfahrener Trainer unserer Sportler, sondern auch als Ansprechpartner für alle Sorgen und Nöte, ist er unersetzlich.

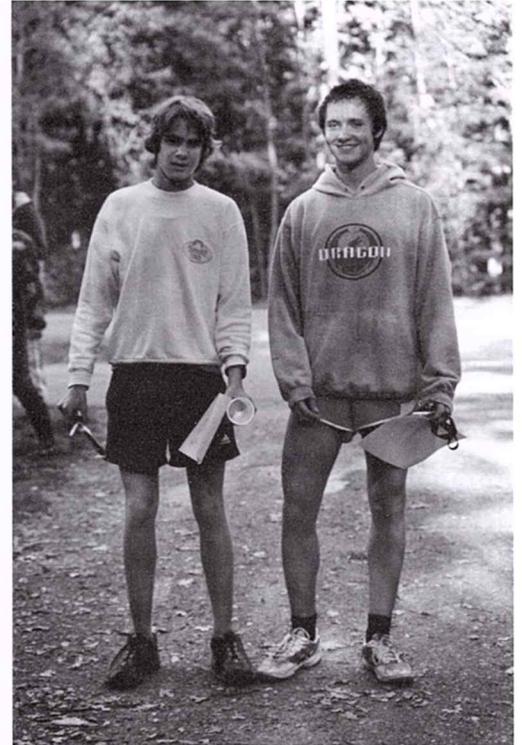
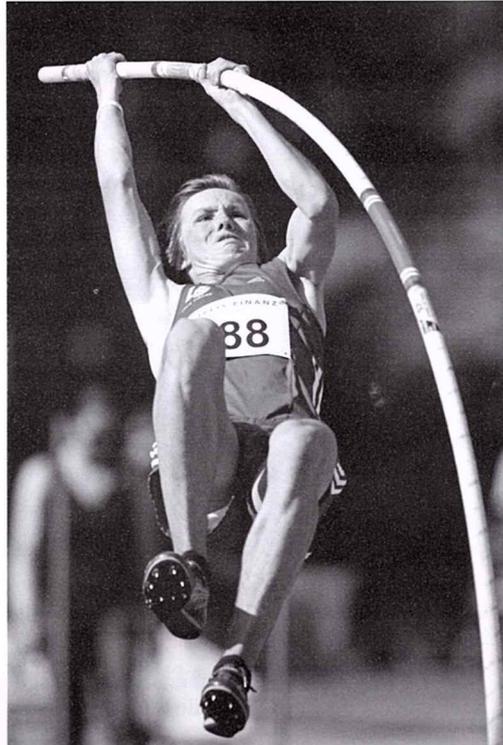


Wir sind stolz auf ihn und wünschen ihm alles erdenklich Gute für die weiteren Jahre. Danke auch dem Team der LG Telis Finanz. Wir sind stets ein fest integrierter Teil dieser Gemeinschaft. Dem Finanzverwalter Horst König danken wir für die redliche und stets unkomplizierte und unterstützende Hilfe für unsere Abteilung und für unsere Sportler. Danke auch an die Vorstandschaft unseres Vereins. Wohlwollend wird unser Weg begleitet. Wir fühlen uns eingebunden und sehr gut aufgehoben.

Nochmals herzlichen Dank an ALLE!

Zum Jahresschluss wünsche ich uns allen eine ruhige und besinnliche Weihnachtszeit verbunden mit den besten Wünschen für das kommende Jahr.

Marga Graf,
Abt-Leiterin



Rock 'n Roll

Sportarbeitsgemeinschaft Rock 'n Roll gegründet

Die Happy Shakers haben mit der Grundschule Königswiesen eine Sportarbeitsgemeinschaft (SAG) gegründet.

Dank der großen Unterstützung der Schulleitung und der Lehrerin Frau Zenisek konnte der Abteilungsleiter der Happy Shakers (Werner Hubert) einen Vormittag lang die neue Sportart Freedance den 3. und 4. Klassen vorstellen.

Die Schülerinnen und Schüler konnten sich im Videosaal der

Grundschule live die Aufzeichnung vom großen Preis von Deutschland im Freedance anschauen. Da die Schüler großes Interesse zeigten wurde spontan am darauffolgenden Tag ein Schnuppertraining vereinbart.

32 Kinder, darunter auch 6 Buben nahmen an diesem Training teil.

Der Grundstein einer SAG war gelegt, nun war man gespannt wie viel Kinder zum nächsten Training kommen würden. Eine



SAG muss mit mindestens 10 Kinder ein Jahr durchgeführt werden.

Am nächsten Trainingstag war die Halle der SG Post Süd wiederum mit 30 Kindern gefüllt und einer SAG Gründung stand nichts mehr im Wege.

Da wir gleichzeitig eine Erwachsenen Formation Freedance ins Leben gerufen haben, an der bereits sechs junge Damen fleißig mittrainieren, benötigen wir noch einige Mädchen ab 15 Jahren, die diese neue Sportart erlernen wollen. Training jeden Mittwoch 17:30 Uhr Vereinshalle SG Post Süd.

Da leider wenige Mädchen unserer Vereinsmitglieder Interesse zeigten, erneut eine Bitte, wir suchen noch Mädchen ab 8 Jahren besonders dringend Mädchen ab 15 Jahren für unsere neue Formation.

Ab Januar werden wir dann das Training professionell mit unseren Trainerinnen Sandra, Grit, Sabine und Katrin durchführen. Für die Turnierformation konnten wir Ramona (Trainerin der deutschen Meister im Freedance) gewinnen.

Informationen unter 0941/63639 oder www.happyshakers.de

Schützen

Sektionsvergleichskampf

Beim diesjährigen Sektionsvergleichskampf wurden drei Schützen unseres Vereins eingeladen. Diese waren für die Damenklasse Katrin Neumeier, für die Schülerklasse Anita Islinger und Für die Schützenklasse Wolfgang Siegmär.

Ehrenabend der Schützensektion Regensburg-Süd beim Sportclub Regensburg

Am 11. Oktober fand der Sektions Ehrenabend der Schützensektion Regensburg Süd beim Sportclub Regensburg statt. Es gab viele Urkunden und Überraschungen für die Schützen der Post/Süd.

Luftgewehr Damenklasse

- 3. Platz für Katrin Neumeier
- 4. Platz für Beate Neumann
- Luftgewehr Damenaltersklasse
- 3. Platz für Renate Gans
- Luftpistole Altersklasse**
- 9. Platz für Wolfgang Gans
- Luftpistole Seniorenklasse**
- 1. Platz für Hans Rester
- 4. Platz für Hermann Grötsch
- Mannschaftswertung**
- Luftgewehr Damenklasse
- 4. Platz für SG Post/Süd
- Luftpistole Altersklasse**
- 3. Platz für SG Post/Süd

Die große Überraschung erfolgte bei der Preisverteilung des Sektions schiessens 2008.

Hier errang Günter Leja mit der Luftpistole und einem 47,6 Teiler den 3. Platz und somit einen gut gefüllten Geschenkkorb. Wer gedacht hatte, dass war's, hatte sich geirrt. Ein Ergebnis, eine kleine Sensation, die so noch nie im Schützenbezirk erzielt wurde. Drei Könige mit der Luftpistole von einem Verein.

Schützenkönig der Sektion mit der Luftpistole wurde Günter Leja, die Knackerkette wurde Hermann Grötsch umgehängt und Brezenkönig wurde Hans Rester.

Um den Erfolg noch abzurunden, wurde Sandra Söllner noch Brezenkönigin bei den Schützendenamen



Sektionsschützenkönig-Luftpistole Günter Leja, Brezenkönigin - Luftgewehr; Sandra Söllner und Knackerkönig-Luftpistole Hermann Grötsch; Brezenkönig - Luftpistole Hans Rester fehlt.

Ratisbona - Verdienstnadel in Gold

Der Sportausschuss des Stadtrates von Regensburg hat in seiner Sitzung am 1. Juli 2008 beschlossen, das Herr Günter Leja für seine langjährige hervorragende Dienste um den Sport die Verdienstnadel in Gold verliehen bekommt. Am Mittwoch, den 22. Oktober, war es dann soweit. Der Oberbürgermeister der Stadt Regensburg, Herr Hans Scheidinger, steckte unseren Abteilungsleiter Günter Leja im Dollingeraal des Alten Rathauses die Gold-

dene Verdienstnadel an. Insgesamt wurde die Ratisbona - Ver-



dienstnadel achtmal in Silber und einmal in Gold verliehen.

Wir gratulieren unserem Abteilungsleiter recht herzlich.



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:

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



Vorschau auf das Jahr 2009

Jahresmitgliederversammlung der Schützenabteilung findet am

Dienstag, den 06. Januar, 10 Uhr im Vereinsheim statt.

Anmeldung bitte bei Armin Weidinger

Osterpreisschießen findet am

02. April und die Osterfeier mit Preisverteilung am Gründonnerstag, den 09. April statt

Günter Leja

Standreinigung

- Kehren der Außentreppe und Vorraum
- Geschoßfängen für Luft-, Gas- und Federdruckwaffen entleeren
- Kehren der Schießsportanlage, absaugen der Anschlagtsche
- Luftfilter in der Schießsportanlage bei Bedarf wechseln, bzw.
- Hausmeister für Hauptfilter verständigen
- Fahrbare Duellanlage absaugen oder abkehren und evtl. feucht abwischen
- Verkleidung der Stromschienen absaugen und feucht abwischen
- Den Boden der Schießsportanlage mit viel Wasser wischen, beginnend vom Geschoßfang zurück zum Eingang, mit Reinigungsmittel und Wasser mit Abzieher sammeln und mit Nasssauger absaugen, Sauger
- zwischendurch entleeren. Notfalls nachtrocknenBüro kehren und feucht durchwischenFußboden des Aufenthaltsraumes und den Weg über die Kegelbahn zum
- Wasserhahn trocken wischenBenützte Putzlappen unter fließendem Wasser auswaschen, Nasssauger
- entleeren und reinigen, so auch die Wischer und AbzieherTische und Stühle mit frischem Wasser reinigen und geordnet aufstellenPokale, Regale, Schützenscheiben, Einrichtungen, Türen, Fenster und
- Wände werden nach Ansage oder Bedarf gereinigt
- Teilnehmer, Reinigungsdauer und Schäden sind im „Reinigungsbuch“ zu vermerken

Standreinigung 2009

Reinigung 03. Februar		Reinigung 02. März		Reinigung 07. April		Reinigung 04. Mai	
Dienstag		Montag		Dienstag		Montag	
Leja G.	0171 9340851	Rester H.	0941 98159	Grötsch H.	0941 707 5932	Gans W.	0171 3225950
Neumann B.	0171 9340851	Bauer T.	09401 50407	Koppenwallner A.	0941 54947	Gans R.	0171 3225950
Sigmar W.	0941 3995125	Söllner S.	0160 7244769	Bartkowski T.	0160 3205666	Gans C.	0171 3225950
Djuric M.	09452 1599	Söllner P.	0160 97446802	Härtl C.	0941 991734	Kemeter U.	0941 31436
Griesbeck R.	0941 22011	Islinger A.	0941 98250			Baldauf Markus	
19.00 Uhr		18.00 Uhr		19.00 Uhr		18.00 Uhr	

Reinigung 09. Juni		Reinigung 06. Juli		Reinigung 04. August		Reinigung 05. Oktober	
Dienstag		Montag		Dienstag		Montag	
Drasch K.	0941 707 6022	Biendl K.	0941 47189	Stegerer H.	0160 7305919	Weidinger A.	0173 3520719
Deininger T.	09402 2577	Drasch D.	0941 707 9169	Kraus H.	09403 3360	Neumeier K.	0173 3520719
Pernpeintner F.	09404 3579	Mirl W.	0171 3630421	Obermeier G.	0941 707 3714	Vesely S.	0179 5979466
Köhlik H.	09452 2147	Amann R.	0941 400608	Lang D.	09402 6535	Greifenstein M.	0179 5979466
						Docekal J.	0941 7040190
19.00 Uhr		18.00 Uhr		19.00 Uhr		18.00 Uhr	

Reinigung 03. November		Reinigung 07. Dezember					
Dienstag		Montag					
Leja G.	0171 9340851	Rester H.	0941 98159				
Neumann B.	0171 9340851	Bauer T.	09401 50407				
Sigmar W.	0941 3995125	Söllner S.	0160 7244769				
Djuric M.	09452 1599	Söllner P.	0160 97446802				
Griesbeck R.	0941	Islinger A.	0941				
19.00 Uhr		18.00 Uhr					

Ski und Snowboard

Erfolgreicher Start der Wintersaison

Die Saison hat mit einem erfolgreichen Skibasar begonnen. Es wurde sehr gute Wintersportartikel zum Verkauf angeboten. Der Einsatz der Helfer am Skibasar hat sich gelohnt. Weiter ging es mit der Auftaktfahrt und Fortbildungswochenende der Übungsleiter im Stubaital. Mathias Ludwig- Snowboard- Florian Weinbeck Helmut Ludwig und Peter Bornschlegl -Ski - haben sich bei der jährlichen Fortbildung über die aktuellen Lehrmethoden und Trends im Skisport informiert.

Leider hat das Wochenende mit sehr schlechtem Wetter begonnen. Am Samstag wurde Sturm am Gletscher gemeldet und es wurde eine Zwangspause eingelegt. Der Sonntag hat jedoch den verlorenen Tag wieder gut gemacht. Bei strahlendem Wetter - Sonnenschein minus 20° wurde mit frischen Pulverschnee der Lehrgang eröffnet. Wer Interesse hat auch einmal an einer Fortbildung mit einem DSV Skilehrer zu machen ist gerne dazu eingeladen.

Die Fortbildungen finden immer im November statt. Im Mittelpunkt stand hier vor allem das Thema gleichmäßiges Belasten der Ski während der Fahrt. Wir hoffen dass wir diese Trends unseren Mitgliedern bald bei einem der Skifahren weitervermitteln können. Die ersten Anmeldungen für die Fahrten im Dezember als auch für den Skikurs sind bereits eingetroffen. Unserer Homepage wurde nun endlich

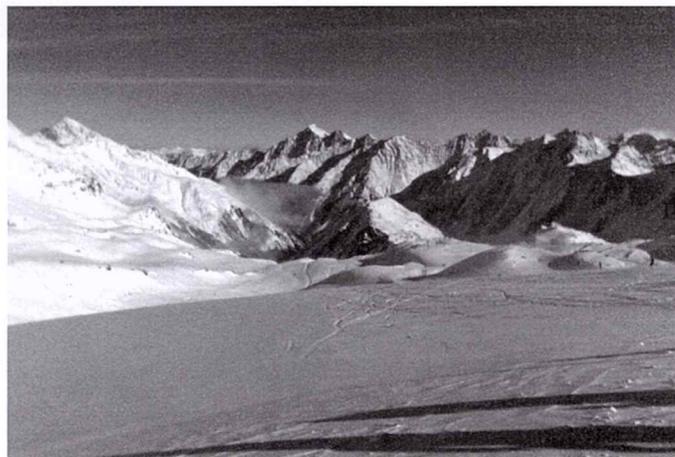
wieder überarbeitet und das aktuelle Programm und News können unter www.schnee-erlebnis.de abgefragt werden. Wir bitten auch alle Mitglieder nochmals ihr Emailadresse an ski@postsued-regensburg.de zu senden.

Wer Interesse am Skikurs hat bitte zügig anmelden. Die Kurse müssen eingeteilt und auch die Kapazitäten der Übungsleiter sind zu planen. Neu sind diesem Jahr sind die Fahrten mit Sigi Mario und Franz. Attraktiver Fahrten zum kleinen Preise in verschiedene Skigebiete werden angeboten. Als Schmankerl wird noch einen Wochen Frankreich angeboten. Die erfahrenen Veranstalter sind hier seit Jahren unterwegs und kennen die Geheimnisse der Skigebiete.

Hier nochmals die wichtigsten Termine:

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

Datum/ Skigebiet/Unterkunft /Preis

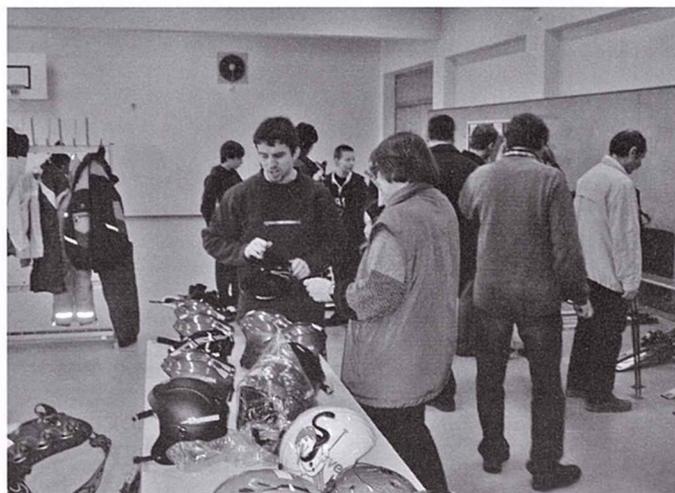
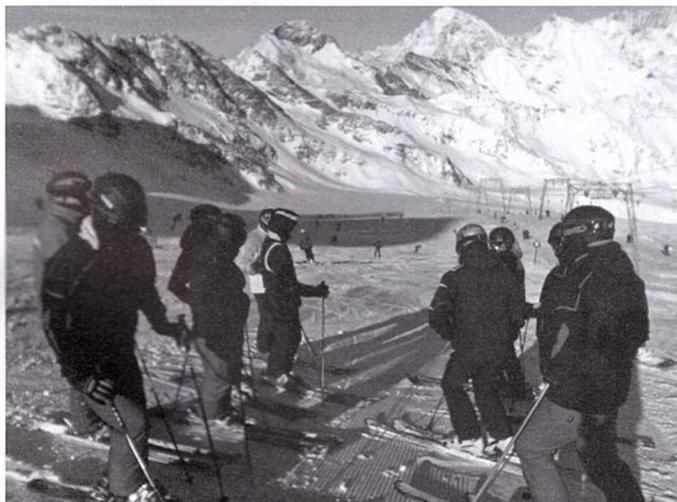
13.-14.12.08 / Saalbach Ü im 3 1/2 Sterne-Hotel Barbarahof Ü/HP 79 €

10.-11.01.09 Amade Flachau Zau-chensee Hotel Pass Lueg Ü/HP 76 €

24.-25.01.09 Tulfes oder Axams / Neuwirt in Tulfes Ü/HP 112€ incl. Skipass

14.-15.03.09 Obertauern Gasthof Stieglerhof Ü/HP 76 €

10.-18.04.09 Frankreich ESPACE -KILLY Tignes/ Val D'Isere Infos auf Anfrage!



Tischtennis

Aktuelles aus der Tischtennis-Abteilung

An der diesjährigen Vereinsmeisterschaft nahmen 12 Spieler teil, wobei die 1. Herrenmannschaft komplett vertreten war.

Der Spielmodus, jeder gegen jeden, verlangte großes Durchhaltevermögen und gute Kondition. Es setzte sich mit je nur einer Niederlage „Stefan Dietrich“ vor Jürgen Reischböck als Vereinsmeister durch. Dritter wurde Dimo Zucks vor Alfred Hackl. Von den altgedienten Spielern traute sich nur Heiner Brömmel anzutreten, aber allen Respekt für seinen doch aussichtslosen Kampf um den weißen Ball! „Dabei sein ist alles“

Mittlerweile sind die Punktspiele in vollem Gang. Die 1. Mannschaft (mit Dietrich-Hilpert-Zucks-Hackl-Bachmeier-Reischböck) hat es als Aufsteiger in der 2. Bezirksliga sehr schwer. Gegen die 4 Aufstiegsaspiranten wurden zwar vom Ergebnis her kla-

re Niederlagen eingesteckt, spielerisch jedoch war der Abstand nicht so groß.

Gegen die restlichen 6 Mannschaften geht es hauptsächlich um den Klassenerhalt. Hier wurden mit Neumarkt (9:5) und Bad Abbach (9:6) bereits zwei Mitkonkurrenten besiegt. Für die restlichen 3 Spiele wünschen wir der „Ersten“ viel Glück und Erfolg.

Die 2. Mannschaft (mit Kreuzer/Jo-Scholze/Jü-Scholze/Weck/Baade/Aronov/Grünbeck/A-Bäuml) belegt in der neugestalteten 2. Kreisliga noch ungeschlagen den 1. Platz, bei noch 3 ausstehenden Spielen.

Die 3. Mannschaft (mit Grünbeck/A-Bäuml/Feurerer/Leinzinger/Su-Jacob/Epnr/UI-Jacob) belegt mit 8:0 Punkten momentan auch den 1. Platz.

Die 4. Mannschaft (mit UI-Jacob/

Ulbricht/Hahn/Bielmeier/Hönninger/Brömmel) belegt einen beachtlichen Mittelplatz.

Bei den „Deutschen Meisterschaften der Behinderten und Versehrten“ in Bad Kreuznach wurde Hermann Ulbricht in seiner Klasse 3. Deutscher Meister! Herzlichen Glückwunsch.

Am Montag, den 15. Dezember

findet bei Schweinebraten „a la Fritz“ und anschließender Feuerzangenbowle mal wieder eine interne Weihnachtsfeier im Vereinsheim statt! Beginn ist 20.00 Uhr, bitte Anmeldung abgeben!

Ansonsten allen „Frohe Feiertage“

Jürgen Scholze
Abteilungsleiter



Peter Marquardt e.K.
Prinzenweg 11a
93047 Regensburg
Tel. 0941 59512-0
Fax 0941 59512-22
info@hm-druck.de
hm-druck.de

WIR BERATEN UND BETREUEN SIE
VON DER IDEE BIS
ZUM FERTIGEN PRODUKT

DRUCK



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

Wandern

Laabertalwanderung Samstag, 17. Mai 2008

Um 9.20 h waren 18 Wanderlustige am Bahnhof Deuerling versammelt. Sie waren entweder mit der Bahn oder ihren Autos gekommen.

Das Wetter war nach dem Regen am Morgen trübe und fast schwül. Es herrschte eine hohe Luftfeuchtigkeit. So kamen wir teilweise schon ins Schwitzen zumal es ab der Müchsmühle, wo noch einige Kameraden zu uns stießen, bergauf ging. Die Wege durch den Wald und über die Wiesen waren etwas nass, aber gut begehbar. Etliche hatten auch ihre Wanderstöcke mitgebracht. Die Natur hatte ihr schönsten Frühlingskleid angelegt. Natürlich gab es nach ca. 1 Stunde die übliche Trinkpause. Durch das Segeltal erreichten wir so gegen 11.45 h in Laaber das Cafe Zeitler. Dort waren wir zum Mittagessen angemeldet und es saßen schon einige weitere Wanderkameraden, welche mit den Autos bis Laaber gefahren waren. Wir konnten aus der Karte wählen. Die Bedienung klappte reibungslos.

Nach der Stärkung machten wir uns gegen 13.45 h auf den Rückmarsch. Er führte uns auf Wald- und Wiesenwegen über die Hartlmühle und Türklmühle zum Schrammlhof. Die meisten kehrten hier nochmals ein. Einige gingen sofort bis zum Bahnhof Deuerling durch.

Mit der Bahn oder dem Auto gelangten alle nach einem netten Wandertag im Laufe des Nachmittags nach Hause.

Wanderung Kelheim-Hirschberg Samstag, 26. Juli 2008

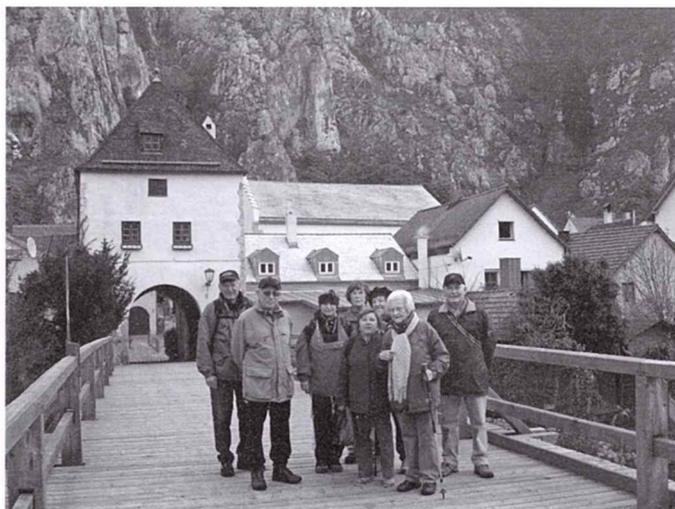
Mit dem PKW kamen die meisten der knapp 20 Wanderlustigen nach Kelheim. Der Parkplatz beim Finanzamt war gar nicht so leicht zu finden, aber um 9.00 h waren alle, auch die wenigen Busfahrer da.

So konnten wir bei herrlichem Sommerwetter pünktlich losmar-

schieren. Es gab 2 Routen, eine leichtere und eine schwierigere. Nach 2/3 des Weges trafen sich die Gruppen.

Bei strahlend blauem Himmel stiegen wir durch den Wald bergauf. Es war angenehm, dass wir im Schatten gehen konnten, denn die Sonne brachte die Temperatur auf gut 25 Grad. Auf schmalen Pfad erklimmen wir daher im Schweiß unseres Angesichts die Höhe. Unterwegs lag noch ein von den in letzter Zeit nicht gerade seltenen Stürmen umgestürzter Baum über unserem Steig und wir mussten schauen irgendwie darüber zu kommen. Auf und zwischen den Zweigen und mit gegenseitiger Hilfe schafften alle das Hindernis.

Oben angelangt, an einer Stelle mit wunderbarer Sicht auf die Donau und Weltenburg gab es zur Feier eines goldenen Hochzeitsjubiläums noch Alkoholisches und Knabberien. Der relativ steile Abstieg zum Fluss verlief reibungslos und gegen 11.30 h setzten wir mit der Zille über zum Kloster. Im Garten waren

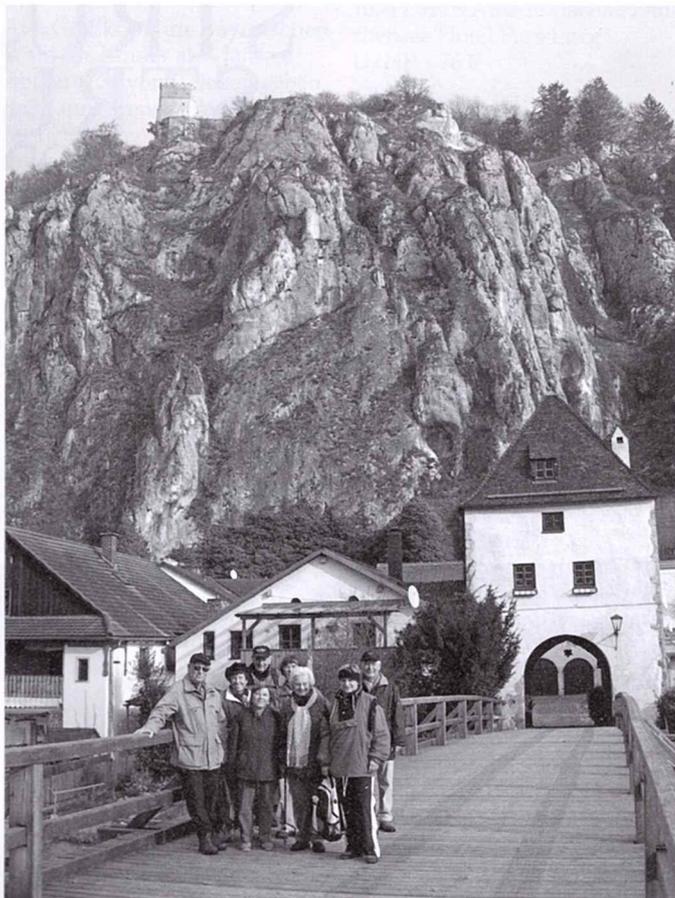


schon etliche Gäste, aber wir hatten reserviert und fanden schöne schattige Plätze unter den Bäumen. Das Essen kam sehr schnell und schmeckte auch gut. Nach einer gemütlichen Rast und Besuch der wunderbaren Asamkirche fuhren wir mit dem Kahn über die Donau und traten den Rückweg an. Es ging wieder bergauf durch den Wald. Bei der nächsten Möglichkeit mit Tisch und Bän-

ken legten wir eine kurze Pause ein. Der Weg führte uns auf der Höhe bis zur Befreiungshalle. Hier herrschte lebhaftes Treiben. Wir wandten uns bald bergab und erreichten gegen 14.45 h den Parkplatz mit den Autos. Da es noch früh am Nachmittag war, wollten einige noch in ein Cafe, die anderen fuhren gleich nach Hause. Wir hatten wirklich Glück mit dem Wetter, denn auf der Rückfahrt nach Regensburg kamen schon ein paar Regentropfen und später ein richtiges Gewitter.

Wanderwoche Serfaus Samstag, 6. - Samstag, 13. September 2008

Am Samstag waren alle 40 Wanderlustigen um 8.30 h am Bahnhof versammelt. So fuhr der Bus pünktlich ab. Bei schönem Herbstwetter ging es auf der Autobahn Richtung München und weiter nach Süden. An der Raststätte Inntal machten wir kurz Halt. Der Verkehr war dicht, aber wir kamen ganz gut voran. Über Innsbruck führte uns die Route bis Imst. Dort legten wir nochmals einen kurzen Stopp ein. Auf der letzten Etappe hieß es auf Landstraßen bergauf kurven. Um 15.45 h erreichten wir unser Hotel, wo wir herzlich begrüßt wurden. Vielen war es schon von unserer Wanderwoche vor 4 Jahren bekannt. Da das Wetter noch recht sonnig war, unternahmen die meisten nach dem Auspacken noch einen kurzen Orientierungsgang durch den Ort.



Das Abendessen deutete schon an, dass wir uns auf eine Woche kulinarischer Genüsse einstellen durften.

Am Sonntag regnete es. Trotzdem wanderte ein Großteil von uns zur Möseralm. Dort ist ein großer Vergnügungspark angelegt, sogar mit einer Sommerschneelandschaft. Der fast ebene Panorama-Genussweg zum Sunliner war auch bei dem am Nachmittag nachlassendem Regen zu begehen. Den Abstieg ins Tal schafften ein paar Leute noch zu Fuß, der größere Teil nahm die Gondel in Anspruch. Am Abend erwartete uns ein Galadiner. Leider ist zu diesem Sonntag zu bemerken, dass eine Wanderkameradin beim Abstieg stürzte und sich einen Arm brach. Doch sie meisterte die folgenden Tag trotz Gipsverband mit Bravour.

Am Montag war das Wetter besser geworden. So fuhren wir mit der Komperdellbahn zur Mittelstation. Wir wanderten auf dem Quellenweg über den Mittleren Sattelkopf zur Wonnealm. Etliche erstiegen noch das Fisser Joch. Dann ließen wir uns von der Gondel zur Möseralm hinunter bringen. Auf dem Panorama-Genussweg liefen wir zur Bergstation des Sunliners, dessen Gondeln uns zu Tal brachten. Zu unserer Freude schien nach der Auflösung des morgendlichen Dunstes die Sonne bis zum Abend. Wer am Nachmittag Hunger hatte, konnte sich wie jeden Tag auch heute an Kaffee und Kuchen oder einem deftigen Happen laben. Zum Abendessen wurde auf der Veranda gegrillt, dazu gab es leckere Salate und andere Beilagen.

Am Dienstag stand eine anspruchsvolle Bergwanderung auf dem Programm. Die Auffahrt erfolgte mit der Komperdellbahn bis zur Mittelstation. Von dort ging es über den Murmeltierweg hoch, weiter Richtung Glockhäuser zu den Blaikaseen. Nach der Mittagsrast führte der Weg weiter zum Furglersee hinunter und über den Kitzkopf nach Scheid und zur Lazid. Nach den vielen zurückgelegten Höhenmetern war die Abfahrt mit der Gondel sehr willkommen. Dieser Tag sollte wettermäßig der schönste Tag bleiben bei strahlendem Sonnenschein und guter Sicht.

Der Mittwoch Morgen zeigte sich schon etwas trüber. Wir nahmen

die Dorfbahn und den Bus nach Fiss. Von der Mittelstation der Schönjochbahn stiegen wir zum Frommer Kreuz auf. Nach einer Rast, wobei ein paar Regentropfen fielen, wanderten wir weiter zum Schönjochl und zur Bergstation der Schönjochbahn. Nach einer Einkehr fuhren wir hinunter zur Mittelstation und marschierten auf dem Panorama-Genussweg zum Sunliner. Der brachte uns nach Serfaus in Tal zurück. Zwischendurch gab es immer mal einige Tropfen Regen.

Am Donnerstag früh schien wieder die Sonne. Da machten wir uns auf zur Schönjochbahn nach Fiss, fuhren bis zur Bergstation. Von dort stiegen wir auf schmalen, oft steinigem Pfad hinunter ins Urgtal. Nach einer Rast am Urgsee wanderten wir talauswärts über Weiden bis zur Schöngampalm. Hier stellte sich die Frage wie weiter. 500 Höhenmeter unter Zeitdruck aufsteigen zur Bahn, mit den angebotenen Mountainbikes 12 km talwärts nach Fiss, dann mit dem Wanderbus nach Serfaus, oder die 12 km laufen. Nach einigem Diskutieren entschieden wir uns für das Laufen. Glücklicherweise konnte der Hotelbus organisiert werden, der uns nach 2 Stunden Marsch aufblas.

Wegen Bauarbeiten konnte er uns leider nicht direkt bei der Schöngampalm abholen, was die allerbeste Alternative gewesen wäre. Auf dem Weg nach Hause kam auch Regen auf und wir waren froh unsere müden Beine hoch legen zu können.

Für den Freitag war wie üblich kein eigentliches Programm mehr vorgesehen. Das Wetter war ganz gut, wenn auch bewölkt. Jeder suchte sich etwas aus, fuhr mit dem Wanderbus, mit den Bergbahnen hinauf und hinunter, ergötzte sich nochmals an der herrlichen Landschaft. Nach dem Abendessen war es Zeit für die Abschiedsfeier. Wir ließen die Woche Revue passieren, erinnerten uns an einige schöne und diesmal leider auch weniger schöne Erlebnisse. Soweit ersichtlich kamen alle auf ihre Kosten, die Vielgänger und Steiger ebenso wie die Spaziergänger. Wir genossen die Freundlichkeit des Hotelpersonals und des Hauses allgemein. Natürlich erhielt der Organisator dieser Woche als Dank ein Ge-

schenk. In geselliger Runde klang die Veranstaltung aus.

Schon um 9.00 h traf am Samstag unser Transferbus ein. Nach der Verladung des Gepäcks gönnte sich der Fahrer noch eine Frühstückspause. Dann wurden wir herzlich verabschiedet und fuhren kurz vor 10.00 h los. Über Imst und weiter über den Fernpass nahmen wir diesmal die Route über Garmisch. In Höhenheim legten wir eine Mittagspause ein. Leider war das Wetter bis dahin trüb und regnerisch, so dass wir von den Bergen nicht mehr viel sahen. Da über das Navigationsgerät des Busfahrers Unfälle auf der Autobahn gemeldet wurden, nahmen wir ab Neufahrn die Autobahn nach Degendorf und fuhren weiter über Landstraßen bis wir bei Hausen die Autobahn wieder erreichten. Als wir gegen 15.00 h in Regensburg ankamen, schien die Sonne. Wir verabschiedeten uns voneinander und strebten zu Taxi, Bus oder zu den Abholern. Sicher werden wir diese wettermäßig ganz angenehme Wanderwoche noch lange in guter Erinnerung behalten und freuen uns schon auf das nächste Jahr.

Kartoffelausflug Samstag, den 11. Oktober 2008

Beim heurigen traditionellen Kartoffelausflug zeigte sich das Wetter trotz eines stabilen Hochs hier in Regensburg trübe mit beständigem Hochnebel. Die Temperatur war der Jahreszeit angemessen. So sollte es ein idealer Wandertag werden.

Um 13.00 h zogen die etwa 20 Teilnehmer in Prüfung von der Bundesbahnschule los. Auf der Mariaorter Brücke überquerten wir die Donau und nahmen den Weg auf die Marienhöhe und weiter zum Gorihof. Der Wald hatte schon sein buntes Herbstkleid angelegt. Die Wege waren manchmal etwas feucht und durch das Laub am Boden rutschig. Vor Etterzhausen stiegen wir zur Naab hinunter, da hieß es besonders aufpassen und sogar Stöcke wären nicht schlecht gewesen. Ab Etterzhausen wandten wir uns dem Goldberg zu. Dort wartete auf halber Höhe schon unser ehemaliger Vorstand. Anlässlich seines Geburtstages wurden wir mit Rotwein, belegten Broten und sonstigen Kleinigkeiten bewirtet. Selbstverständlich brachten wir zur Gratulation ein Ständchen dar, ehe wir uns den Köstlichkeiten widmeten. Wir möchten uns auch an dieser Stelle recht herzlich für diese nette Geste bedanken und weiterhin alles Gute wünschen.

Doch wir hatten noch ein Stück Weg vor uns. Weiter wanderten wir durch den Wald bergauf und über das Rigokreuz zur Donau nach Mariaort hinunter. Gegen 16.30 h erreichten wir den Kriegerwirt. Dort warteten wie jedes Jahr bei diesem Ausflug schon die frisch gekochten neuen Kartoffel auf uns.

In gemütlicher Runde klang der Wandertag aus. Der Weg über die Naab und Donau zur Bundesbahnschule war nur noch eine Kleinigkeit.

Maria Listl

Anerkannter Stützpunktverein 2008

INTEGRATION
 DURCH SPORT®

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

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 :

02. März 2009

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

Homepage: www.postsued-regensburg.de

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

Sportgaststätte

Telefon:
0941 90218

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 0171 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 Sitzungs-vorbereitung, 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 Horst Küster	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