

SG Post/Süd, Kaulbachweg 31, 93051 Regensburg

Herrn

Günter Leja

Am Bahndamm 15

84069 Schierling

sg
post
süd
regensburg

kurier

1/2009 Januar – April



Die Vorstandschaft berichtet

Liebe Mitglieder,

die 1. Ausgabe des Jahres unseres Post/Süd Kuriers steht für den Beginn des neuen Vereinsjahres. Zunächst war mit dem obligatorischen Jahresempfang das erste Highlight angesagt. Waren es letztes Jahr noch über 100 Mitglieder und Gäste, die zum Jahresempfang kamen, konnte ich heuer leider nur rund 60 Mitglieder begrüßen. Besonders schade finde ich, dass große Abteilungen der Veranstaltung gänzlich fern blieben. Es sind in der Regel die, die den größten Etat haben. Trotzdem war es eine gelungene Veranstaltung, die mit den Ehrungen wieder ihren Höhepunkt hatte.

Bei der Ehrung, die wieder sehr gut von Vizepräsident Heinrich Brömmel vorbereitet und geleitet wurde, gab es viele Urkunden und Anstecknadeln für hervorragende sportliche Leistungen, sowie für langjährige Funktionsarbeit und treue Mitgliedschaft.

Die Sensation war die Ehrung von unserem einzigen weiblichen Ehrenmitglied, Frau Elisabeth Wöhrl, die mit Ihrer 70jährigen Mitgliedschaft der Star des Abends war.

Da war auch Bürgermeister Joachim Wolbers voller Lob und Bewunderung. Wir alle können da besonders stolz sein, dass wir so treue Mitglieder haben. Ein Verein kann nur erfolgreich bestehen, wenn er auf seine Mitglieder setzen kann. Gerade die Werte wie Kameradschaft und Geselligkeit, sind es, die den Verein attraktiv machen und vordergründig gepflegt werden müssen. Nur wenn es gelingt, in den einzelnen Abteilungen diese Werte zu fördern und zu pflegen haben wir, die SG Post/Süd weiterhin eine Zukunft.

Sportlich trumpten wieder Badminton aber auch unsere Leichtathletik auf und daher wurden auch aus diesen Abteilungen die Sportler des Jahres gekürt. Zum Sportler des Jahres wurde Dieter Frick (Badminton) in der Kategorie Senioren und Jonas Zweck (Leichtathletik) in der Kategorie Jugend gekürt. Als kleines Ge-

schenk bekamen die beiden je einen Geldgutschein über 70,00 €, gespendet von Vizepräsident Horst Küster und der Firma Sports Experts.

Liebe Mitglieder, in den letzten Jahren waren es einige Bauvorhaben die uns beschäftigten und in die der Verein Geld investierte. In der nächsten Zeit werden wir unseren Schwerpunkt auf den Sportbetrieb setzen.

Einige Abteilungen haben bereits begonnen, mit Schulen eine Art Kooperation (Sport nach 1) zu bilden und bieten somit Kinder und Jugendlichen Sport von unserem großen Sportangebot an. Es sind alle Abteilungen aufgerufen dem Beispiel zu folgen.

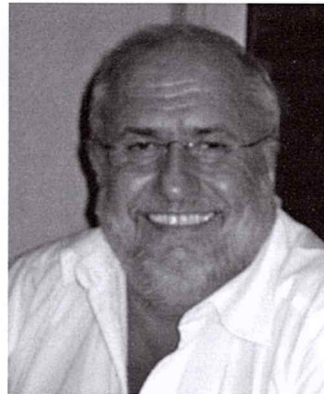
Es ist also das Werben um neue Mitglieder angesagt. Das sollte auch durch öffentlich ausgeschriebene Turniere unserer verschiedensten Sportarten geschehen. Es nützt keinem, wenn wir eine der schönsten Beachballanlage besitzen und keiner kennt sie.

Liebe Mitglieder, vielleicht haben es schon einige gehört, dass die Vereinswirtsleute zum Ende März dieses Jahres gekündigt haben. Das kommt für uns alle überraschend und ist sehr schmerzlich. Wer sich noch an die Zeiten erinnert, in denen die SG Post/Süd noch selbst die Vereinsgaststätte verpachtete, weiß wie schwer es ist, gute Wirtsleute - wie die Liegl's es sind - zu bekommen.

Wir können nur hoffen, dass der SSV Jahn 2000 ein glückliches Händchen hat und die Sache gut ausgeht.

Liebe Familie Liegl, ich möchte mich auch auf diesen Weg recht herzlich für die liebevolle Bewirtung bedanken und wünsche Euch alles Gute auf dem neuen Weg.

Im April findet die jährliche Delegiertenversammlung statt. Sie ist diesmal ohne Neuwahlen und wird somit problemlos über die Bühne gehen. Wie schon öfter verkündet, werde ich mich -



nach 15 Jahren Badmintonabteilungsleiter und nun 6 Jahren im Präsidium - für eine weitere Periode nicht mehr zur Verfügung stellen.

Es bleibt also noch ein Jahr Zeit, einen Nachfolger zu suchen und vor allem zu finden.

Sie liebe Mitglieder sind alle aufgerufen, bei der Suche zu helfen.

Euer Präsident

Die jährliche Delegiertenversammlung findet am 24.04.2009 statt.


Laut § 17 Abs. 3 der Satzung müssen Anträge spätestens zwei Wochen vor der Versammlung beim Präsidium eingereicht werden. Heuer ist dies der 10.04.2009



Finanziell in Topform mit dem Sparkassen-Finanzkonzept.

Sicherheit. Altersvorsorge. Vermögen.

Weitere Informationen erhalten Sie bei Ihrem Geldberater.

 Sparkasse Regensburg

Jahresempfang mit Ehrungen

Am 07. Februar 2009 fand in der Sporthalle am Kaulbachweg der bereits traditionelle Jahresempfang mit Ehrungen statt.

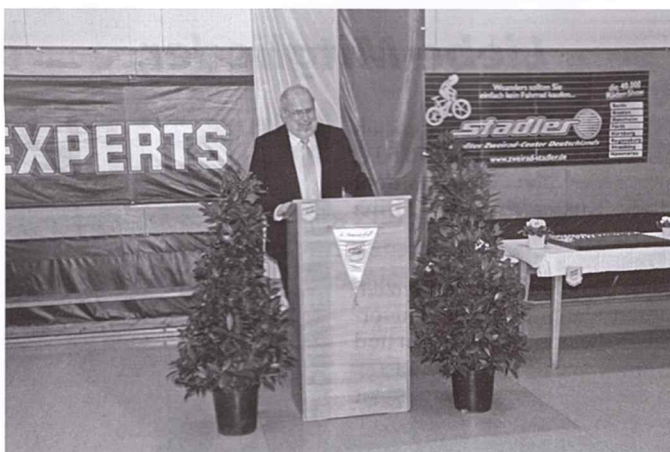
In der festlich geschmückten Sporthalle konnte der Moderator, Vizepräsident Heinrich Brömmel, neben den Ehrengästen, unter anderem Joachim Wolbergs, Bürgermeister der Stadt Regensburg, einige Ehrenmitglieder und leider nur rund 60 Mitglieder der SG Post Süd begrüßen.

In einem kurzen Rückblick über die wichtigsten Ereignisse und sportlichen Höhepunkte des letzten Jahres stimmte Präsident Fritz Schweinfurter die Gäste auf die folgenden Ehrungen ein.

Zunächst wurden 24 Vereinsmitglieder zur Ehrung mit der silbernen Ehrennadel für 10 jährige Vereinstreue aufgerufen.

Auf bereits 25 Jahre Mitgliedschaft blicken in diesem Jahr 9 Mitglieder zurück.

Seit nunmehr 50 Jahren hält **Adolf Wittkowsky**, lange Jahre aktiv in der Fußballabteilung und beim Tischtennis, dem Ver-



Neben den langjährigen Mitgliedschaften freuen wir uns auch über die tollen, sportlichen Erfolge unserer Mitglieder.

Bayernweit erfolgreich waren im Jahr 2008 die Jugendlichen der Leichtathletik Abteilung. Besonders erfolgreich ins Rampenlicht trat dabei die Familie Zweck. Dem Vorbild Ihrer Mutter Michaela folgend, errangen auch die Gebrüder Jonas, Jakob und Lukas, diverse Erfolge in der Leichtathletik.

Wie fast jedes Jahr, konnten auch 2008 wieder Spieler im Badminton und Tischtennis, deutsche und süddeutsche Meistertitel aufweisen.

Da unser Verein in diesem Jahr sowohl bei der Jugend als auch bei den Senioren derart hervorragende Mitglieder hatte, beschloss das Präsidium ausnahmsweise sowohl für die Jugend als auch die Senioren einen Sportler des Jahres zu wählen.

Bei der Jugend fiel die Wahl auf **Jonas Zweck**, bei den Senioren auf **Dieter Frick**.

Goldene Ehrennadel für 25 jährige Vereinstreue

Vorname	Familienname	Abteilung
Gerhard	Degen	passives Mitglied
Matthias	Hippeli	passives Mitglied
Marianne	Huber	Damengymnastik
Ursula	Langer	Tennis
Gertraud	Lutz	Wandern
Walter	Lutz	Wandern
Josef	Schneider	Senioren
Anneliese	Stadler	Tennis
Herbert	Stadler	Tennis

Jonas Zweck
Leichtathletik Jugend
Mehrfacher Bayrischer Jugend Meister und Vizemeister (800m /1500m) (3x1000m / 4x400m Staffel)

Dieter Frick
Badminton Senioren
Deutscher Meister und Südostdeutscher Meister im Herren Doppel und Einzel

Nicht zu vergessen ist jedoch, dass ein Verein nur erfolgreich sein kann, wenn sich Mitglieder

Silberne Ehrennadel für 10 jährige Vereinstreue

Vorname	Familienname	Abteilung
Waltraud	Bartmann	Fitness u. Ausdauer
Andreas	Blumer	Leichtathletik
Ursula	Brunner	Damengymnastik
Gudrun	Ehrl	Damengymnastik
Heinrich	Frohnauer	Vizepräsident
Florian	Fürst	Badminton
Mathias	Gierisch	Kindersport
Hildegard	Heimgärtner	Damengymnastik
Monika	Kammerer	Tennis
Heinrich	Karl	Skisport
Dorothea	Kratzel	Fitness u. Ausdauer
Martin	Kratzel	Skisport
Gabriele	Mayer	Damengymnastik
Lukas	Meinberg	Aikido
Monika	Michl	Kegeln
Heidi	Miersch	Wandern
Anna	Pikula	Kegeln
Sonja	Raab	Skisport
Sigrid	Richter	Wandern
Verena	Schütz	Kindersport
Martha	Struppe	Damengymnastik
Ingrid	Tartler	Fitness u. Ausdauer
Christl	Winkler	Damengymnastik
Lukas	Zweck	Leichtathletik

ein die Treue und wurde dafür mit der Goldenen Ehrennadel mit Eichenlaub geehrt.

Ein Jubiläum der besonderen Art konnte Ehrenmitglied **Elisabeth Wöhr** feiern. Am 11.10.1938 trat Frau Wöhr, die heuer ihr 90stes Lebensjahr erreicht, in den damaligen Post SV ein und ist somit seit über 70 Jahren Vereinsmitglied. Wir wünschen Ihr noch viele Jahre im Kreise der Sportgemeinschaft.



Vorname	Familienname	Abteilung	Leistungen (unter anderem)
Michaela	Zweck	Leichtathletik	2. Deutscher Meister (W40) Crosslauf Mannschaft,
Jonas	Zweck	Leichtathletik	1. Bayerischer Meister (Jugend A) 800m/1500m/3x1000/4x400
Jakob	Zweck	Leichtathletik	1. Bayerischer Meister (Jugend B) 5-Kampf Mannschaft
Lukas	Zweck	Leichtathletik	1. Bayerischer Meister (Jugend B) 5-Kampf Mannschaft
Achim	Brunner	Leichtathletik	1. Bayerischer Meister (Jugend A) 5-Kampf Mannschaft
Stefan	Deml	Leichtathletik	1. Bayerischer Meister (Jugend A) 5-Kampf Mannschaft
Dieter	Frick	Badminton	1. Deutscher Meister (H50) Herrendoppel
Lukas	Schmidt	Badminton	3. Südostdeutscher Meister Herreneinzel
Hermann	Ulbricht	Tischtennis	3. Deutscher Meister im Behindertensport



über das normale Maß hinaus engagieren.

Sandra Obletshäuser, seit Jahren in der Rock'n Roll Abteilung als Übungsleiterin tätig, war darüber hinaus eine der wichtigsten Stützen der gesamten Abteilung in turbulenten Zeiten. Dafür dankte der Verein ihr mit der Verleihung der Ehrennadel in Silber. Abteilungsleiter Werner Hubert überreichte ein kleines Präsent. Die Goldene Ehrennadel mit Eichenlaub wurde Hans Willi Reichelt verliehen. Er war über 15 Jahre Abteilungsleiter der Tisch-

tennisabteilung und führte diese mit viel persönlichem Einsatz über alle Höhen und Tiefen hinweg. Sein besonderes Engagement galt dabei der Jugend. So war er während der gesamten Zeit auch als Jugendtrainer tätig und sorgte so dafür, dass immer wieder junge Menschen den Weg zum Leistungssport fanden.

Im Anschluss an die Ehrungen saßen Gäste und Mitglieder noch in gemütlicher Runde zusammen.

Heinrich Brömmel



**Anerkannter
Stützpunktverein
2008**



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

Kurze Biographie von unseren Sportlern des Jahres 2008

Jugendsportler des Jahres 2008 Jonas Zweck

Biographie Jonas Zweck

Kindergartenalter: Kinderturnen Frau Ludwig
 Grundschule: Leichtathletikgruppe bei Marga Graf
 Danach Leichtathletikgruppe bei Rudi Graf
 Leichtathletik Leistungsgruppe Herr Wattolick bis 2001 bis 2003
 Pause wegen Wachstumsproblemen

Ab 2005 Leichtathletikgruppe Herr Wattolick
 1. Oberpfalzmeister 10 km Straßenlauf Männliche Jugend B

2006 Einstieg in die Wettkämpfe
 Halbmarathontest in 1:28
 Erste Bayerische Meisterschaften in der Halle
 Erster großer Erfolg: Bayerische Bronzemedaille 3x1000 m Staffel
 4. Bayerischer Meister 1500 m männliche Jugend B 4:16,91 min

2007
 3. Bayerischer Meister Crosslauf Mannschaft Männliche Jugend A
 1. Bayerischer Meister 3 x 1000 m MJA
 3. Bayerischer Meister 4x400m MJA
 2. Bayerischer Meister 1500m MJA
 Teilnahme Deutsche Meisterschaften 3x1000m MJA Staffel in Erfurt
 Teilnahme Deutsche Jugendmeisterschaften 1500 m Ulm MJA
 Bestzeiten: 800 m: 1:59 1500m: 4:01,12

2008
 1. Bayerischer Hallenmeister 800m MJA
 1. Bayerischer Hallenmeister 1500m MJA
 1. Bayerischer Meister 3x1000m MJA
 1. Bayerischer Meister 4x400m MJA

2. Bayerischer Meister 800 m MJA
 2. Bayerischer Meister 1500 m MJA
 11. Deutscher Meister 1500 m MJA in Berlin
 Teilnahme Deutsche Meisterschaften 4x400 m Nürnberg
 Bestzeiten:
 100m: 12,13s
 400m: 51,91 s
 800m: 1:56,29
 1500m: 3:58,45
 3000m: 9:07,43
 10 km: 33:39
 Halbmarathon 1:28:23

Seniorenportler des Jahres 2008 Dieter Frick

Saison	Bayerische Meisterschaft	Südostdeutsche Meisterschaft	Deutsche Meisterschaft
2001/2002	---	1. HD O 45	3. HD O 45
	---	2. HE O 45	3. HE O 45
2002/2003	---	1. HD O 45	2. HD O 45
		1. Mix O 45	3. Mix O 45
		3. HE O 45	
2003/2004	---	1. MIX O 45	
		3. HD O 45	
2006/2007	1. HD O 50	2. HE O 50	3. HE O 50
	2. HE O 50	2. HD O 50	1. HD O 50
	2. Mix O 50	2. Mix O 50	
2007/2008	---	1. HE O 50	3. HE O 50
		2. HD O 50	1. HD O 50
		1. Mix O 50	

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

Einladung zur Jugendversammlung 2009

am Donnerstag, den 02. April 2009 um 19.30 Uhr
im Sportheim am Kaulbachweg 31.

Tagesordnung:

1. Entgegennahme des Jahresberichtes des Jugendrates
2. Beschlussfassung über die Jahresrechnung
3. Entlastung des Jugendrates
4. Wahl der Mitglieder des Jugendrates mit Ausnahme des Vereinsjugendwartes
5. Jahresplanung 2009
6. Verschiedenes

Teilnehmen können alle Jugendlichen, die das 12. Lebensjahr vollendet haben und Mitglied im Verein sind. Alle Abteilungen sollen vertreten sein.

Marion Hafner
Vereinsjugendwart

Anhang: Auszug aus der Jugendordnung der SG Post-Süd Regensburg

§ 5 Jugendrat

- (1) Der Jugendrat besteht aus
- (2) dem Vereinsjugendwart
- (3) dem Vereinsjugendsprecher
- (4) dem Kassenwart und
- (5) bis zu vier weiteren Mitgliedern.
- (6) Der Jugendrat koordiniert die Jugendarbeit im Verein und vertritt die gemeinsamen Interessen der Jugendlichen aller Abteilungen des Vereins nach innen und nach außen. Der Jugendrat hat die Beschlüsse der Jugendversammlung zu verwirklichen und die laufenden Geschäfte der Vereinsjugend zu führen.
- (7) Der Vereinsjugendwart führt den Vorsitz im Jugendrat. Bei Abwesenheit wird er durch den Vereinsjugendsprecher, im übrigen durch das jeweils älteste Jugendratsmitglied vertreten.
- (8) Der Jugendrat ist durch den Vereinsjugendwart und den Vereinsjugendsprecher in der Vorstandschaft des Vereins vertreten.

§ 6 Vereinsjugendsprecher

- (1) Der Vereinsjugendsprecher ist Mitglied des Jugendrates und vertritt den Vereinsjugendwart als Vorsitzender des Jugendrates.
- (2) Neben dem Vereinsjugendwart hat der Vereinsjugendsprecher in der Vorstandschaft des Vereins die Interessen der Vereinsjugend zu vertreten.

§ 7 Abteilungen

- (1) Verantwortlich für die Jugendarbeit in den Abteilungen ist der Abteilungsjugendwart, gewählt von der Abteilungsversammlung. Ihm zur Seite steht der Abteilungsjugendsprecher, gewählt von der Abteilungsjugendversammlung; er ist Vertreter des Abteilungsjugendwartes. Sowohl der Abteilungsjugendwart als auch der Abteilungsjugendsprecher gehören kraft ihres Amtes als stimmberechtigte Mitglieder der Abteilungsleitung an.
- (2) Der Abteilungsjugendwart beruft mindestens einmal im Jahr vor der ordentlichen Abteilungsversammlung eine Abteilungsjugendversammlung ein.
- (3) Im übrigen gelten für die Abteilungen die Bestimmungen dieser Jugendordnung entsprechend.

Nachruf Gerd Stangl

Am 6. Februar 2009 verstarb im Alter von nur 51 Jahren unser Sportkamerad Gerd Stangl. Er kam als Jugendnationalspieler vom SSV Jahn zu uns.

Während seiner aktiven Zeit war er über Jahre hinweg eine Stütze unserer ehemaligen Fußballabteilung. Er war als Spieler ein Leistungsträger und ein sportliches Vorbild auf dem Spielfeld, aber auch ein Freund und Kamerad in der geselligen Runde. Um den Verstorbenen trauert seine Ehefrau und seine fünf Kinder. Die SG Post/Süd spricht der Familie die ehrende Anteilnahme aus. Wir werden Gerd stehst als einen Menschen in Erinnerung zu behalten, der für unsere Gemeinschaft gute ehrenamtliche Dienste geleistet hat.



Nachruf Paula Röhrl

Unsere langjährige Sportkameradin Paula Röhrl ist am 14. 02. 2009 von uns gegangen.

Sie hat sich bis Sommer 2008 in der Damengymnastik fit gehalten und auch bei den Keglern wohlgefühlt.

Es trauern
die Damen der Gymnastikgruppe.



Herzlich willkommen

Antonia Neudert, Celine Fischer, Corina Hild, Gloria Pflegerl, Ingrid Wagner, Isolde Ruppe, Jelena Schloder, Leandra Pflegerl, Mara Kuhnhäuser, Michaela von Necker, Mika Neugirg, Regine Mühlbauer, Senta Schmid, Sophie Wanjura, Andreas Pippig, Benjamin Bierlmeier, Christian Mischereit, Enrico Jödicke, Florian Heß, Friedrich Ruppe, Luis Neugirg, Lutz Wagner, Mati Merkel, Rudolf Forster, Tony Berger, Valentin von Necker, Viktor Horacek

Wir gratulieren herzlich

60Jahre

Hans Schaidinger
Josef Michl

65 Jahre

Birgit Ruhland
Doris Schmid
Hansjörg Harrasser

70 Jahre

Barbara Tanner
Hildegard Plischke
Gerhard Bornschlegl

75 Jahre

Gisela Niklas
Helga Muggenthaler

Katharina Wühr

80-90 Jahre

Therese Dietz
Josef Plank
Hildegard Jungwirt
Reinhilde Weinzierl
Georg Marquardt
Johannes Siebert
Bernhard Häusler sen.
Gerhard Veith
Georg Gürtler
Johannes Bartosch
Charlotte Moll
Charlotte Heimann
Gunthilde Eibl

Die AOK informiert

Auch Stress kann Rückenschmerzen verursachen

Ein häufiger Grund für Rückenschmerzen sind Muskelverspannungen. Diese sind oft durch Fehlhaltung oder einseitige Belastungen, Bewegungsmangel, Übergewicht, sitzende Tätigkeit ohne Ausgleich, falsche Hebetekniken oder körperliche Schwerarbeit begründet. Aber auch in der Psyche kann die Ursache liegen. „Schon unsere Umgangssprache signalisiert, wie eng Rücken und Psyche zusammenhängen“, so Helga Watzlawik, Bewegungsfachkraft bei der AOK in Regensburg.

Ausdrücke wie „hartnäckig“ oder „halsstarrig“ deuten ebenso darauf hin, wie „etwas sitzt mir im Nacken/Kreuz“ oder „den Rücken freihalten“. Stress, Unzufriedenheit oder Streit können im Körper Spannungen aufbau-

en. Diese können zu Verkrampfungen der Muskeln führen und diese wiederum zu Schmerzen. Ein Teufelskreis aus Stress, Verspannung und Schmerzen droht zu entstehen. Um die Schmerzen zu verringern, werden Schonhaltungen eingenommen.

Damit verspannt sich die Muskulatur weiter, bis die Wirbelsäule „schief“ steht. Die andere Seite wird übermäßig belastet, die Muskeln verspannen sich auch dort. Häufig breitet sich der schmerzhafteste Bereich über den ganzen Rücken aus und kann sogar die Hüften betreffen.

Hilfreiche Informationen und Kurse

Um möglichst gar nicht in diesen

Kreislauf zu kommen oder ihm frühzeitig entgegensteuern zu können, bietet die AOK Regensburg ihren Versicherten kostenfrei hilfreiche Informationen und Kurse, u. a. auch in Kooperation mit der SG Post/Süd Regensburg an: In der Rückenschule wird der Umgang mit Rückenschmerzen thematisiert und rückenfreundliches Alltagsverhalten angesprochen.

In der Wirbelsäulengymnastik werden Trainingsmöglichkeiten für die Rückenmuskulatur vermittelt. Mit „Fit im Büro“ bietet die AOK per Internet (www.aok.de - Rubrik „Fitness und Wellness“) einen interaktiven Teletrainer an.

In kurzen Filmsequenzen wird demonstriert, wie beispielsweise



die Rücken- und Nackenmuskulatur gestärkt werden kann. Informationen und Tipps sowie gezielte Übungen enthält auch die AOK-Broschüre „Stark im Rücken: Bleib in Bewegung“. Sie ist in jeder AOK-Geschäftsstelle erhältlich. Weitere Informationen unter Tel. 0941 79606-291.



AOK
Die Gesundheitskasse.

GESUNDHEIT IN BESTEN HÄNDEN

Alles, was das Leben gesünder macht, finden Sie bei Ihrer Gesundheitskasse. Mit umfassenden Leistungen, wenn es darauf ankommt. Und wertvollen Gesundheitsangeboten von der kompetenten Ernährungsberatung bis zum persönlichen Trainingsangebot. Mehr auf www.aok.de. Jetzt zur AOK wechseln!

Badminton

Thomas Hutzler und Florian Körber jeweils 3. Platz bei der Bayerischen Meisterschaft

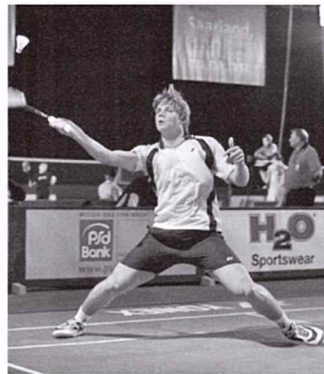
Am 29. und 30. November fand in Markt Schwaben die Bayrische Meisterschaft der Aktiven statt. Unser an 2 gesetzter Thomas Hutzler konnte ohne Mühe gegen Andrej Dück aus Nürnberg gewinnen und hatte mit Benjamin Placzek zumindest auf dem Papier einen ebenbürtigen Gegner, konnte aber auch ihn mit 21:17 und 21:13 hinter sich lassen und zog ins Viertelfinale gegen Sebastian Ames ein. Ames konnte Thomas nichts entgegensetzen und so stand Thomas im Halbfinale gegen unseren Ex-Postsüdler und Eigengewächs Felix Künzer. In der Punkterunde der 2. Bundesliga konnte Thomas Hutzler Felix Künzer noch klar besiegen diesmal behielt aber leider Felix die Oberhand und zieht nach engem Dreisatzmatch glücklich ins Finale ein.

Florian Körber hatte das Glück, dass der an 1. gesetzte Oliver Roth verletzungsbedingt an der Meisterschaft nicht teilnehmen konnte und so traf er im Achtelfinale auf die lösbare Aufgabe Christopher Ames, den er klar im 3. Satz mit 21:10 bezwang. Im Viertelfinale bekam er es dann

mit dem Neubiberger Sebastian Strödke zu tun. Ein Spiel mit vielen langen Ballwechseln. Am Ende war die Schlagsicherheit von Körber ein Quäntchen besser und so bezwang er den ehemaligen Zweitligaspieler Strödke mit 21:19 und 22:20. Im Halbfinale war dann gegen den Nachwuchsspieler Florian Berchtenbreiter allerdings Schluss. Die harten Spiele des Vortrags zollten ihren Tribut und so blieb es beim 3. Platz.

Lukas Schmidt und Florian Körber beide Vize-Südostdeutscher Meister

Im Herreneinzel belegte Lukas Schmidt einen guten 2. Platz. Nach zwei einfachen Vorrundenspielen stand er im Viertelfinale gegen den Neuhausener Thomas Nirschl, den er mit 21:17 und 21:19 bezwang, um dann im Halbfinale Lucas Bednorsch aus Schorndorf in 3 Sätzen zu schlagen. Im Finale war dann der ehemalige Mannschaftskollege (damals auch Post/Süd Regensburg) Hannes Käsbauer der Prüfstein, an dem sich Lukas denkbar



Lukas Schmidt: Vizesüdostdeutscher Einzelmeister

knapp mit 21:23 und 21:23 die Zähne ausbiss. Ein spannendes Spiel mit viel Emotion, engen Ballwechseln und fragwürdigen Schiedsrichterentscheidungen.

Florian Körber konnte sich mit zwei Pflichtsiegen in die Runde der letzten 8 vorspielen und war so im Einzel für die Deutsche Meisterschaft in Bielefeld qualifiziert.

Sehr gefreut hat sich Florian Körber, dass die Ex-Nationalspielerin und mehrmalige Deutsche Einzelmeisterin Stefanie Müller

aus Röthenbach im die Zusage für die gemeinsame Mixedpaarung auf der Südostdeutschen Meisterschaft gab. Die Chancen standen gut und das wusste auch der Ausrichter mit dem Satzplatz 2 zu würdigen. Ohne allzu große Schwierigkeiten setzten sich Müller/Körber gegen Herb/Tipfelt aus Neusatz, die junge Paarung aus Lauf Oliwa/Wadenka sowie Schlossarek/Möbius (Neusatz) durch. Im Halbfinale lauerte das erfahrene und gut eingespielte Mixed Natalie Tropf und Roland Dorner. Als Müller/Körber allerdings den ersten Satz mit 21:15 für sich entschieden, brachen die beiden komplett ein und gingen mit 21:8 im zweiten Satz unter. Am Sonntag fand dann das Finale gegen die an 1. gesetzte Paarung Tamara Teuber und Hannes Käsbauer statt. Müller/Körber konnten zwar zeitweise mitspielen, aber das Tempo der Gegner war einfach zu hoch und so ging das Finale verdient mit 21:15 und 21:15 an Teuber/Käsbauer.

Die Runde der 2. Bundesliga ist beendet!

Leider hat es mit dem Klaskenerhalt aus eigener Kraft nicht geklappt! Mit 3 Punkten Abstand zum rettenden Ufer war es schlussendlich doch nicht so knapp, obwohl es zum Beginn der Saison mit dem Klaskenerhalt gut ausgesehen hat.

Sprechzeiten:

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

Tel.: 0941-399777
Fax: 0941-399778

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

„Die Praxis“ *Guenter Knarr*
Ganzheitliche Krankengymnastik

Nachbehandlung von Sportverletzungen

Tapeverbände

Krankengymnastik

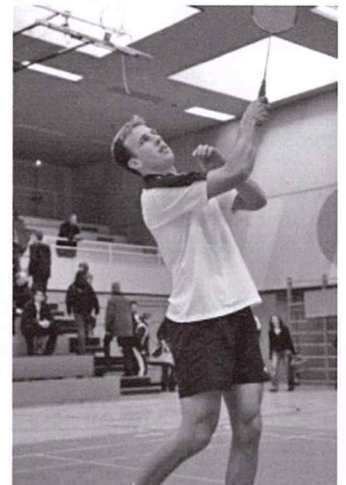
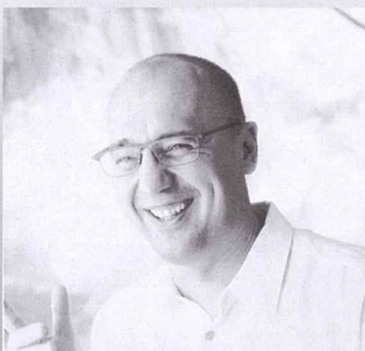
Massagen

Medizinisches Training im Trainingsraum

Kurse zur Erhaltung der Gesundheit

Lichtfeldspektralanalyse (Aurafotodiagnose)

Adresse: Yorckstraße 20, 93049 Regensburg.



Punktgarant: Thomas Hutzler



Im Verletzungsspech: Marketa Kozova

Die 1. Mannschaft kam im Heimspiel gegen den Mitabstiegs konkurrenten Zittau leider nicht über ein 4:4 hinaus und am dann entscheidenden letzten Spielwochenende konnte gegen Neubiberg und Rosenheim nur ersatzgeschwächt angetreten werden.

Rückblickend eine durchwachsene Saison, die schon zu Beginn durch die Verletzung von Marketa Kozova unter einem ungunstigen Stern stand.

Als Punktelieferanten galten wieder mal Thomas Hutzler (17:11) und Lukas Schmidt (17:9), die beide eine deutlich positive Bilanz haben. Leider lange nicht so erfolgreich zeigten sich die Herren Arthur Schacht (1:16) und Florian Körber (3:16). Auch auf unserer Damenseite waren wir wohl, durch den Weggang von Mirka Vaskova, zu schwach aufgestellt. Marketa Kozova konnte mit einer Bilanz von 3:17 und Martina Brejchova mit 3:25 nicht für mehr Punkte auf unserem Haben-Konto sorgen. Da half auch unsere Verstärkung mit Loh Bok-Sheang nur wenig. Der Malaysier hat zwar eine Bilanz von 11:7, aber in 2-3 Begegnungen konnte er leider nicht die entscheidende Wendung der Partie herbeiführen.

Letzte Chance: SG Anspach steigt auf!

Eine letzte Chance gibt es noch für den Klassenerhalt: Sollte es der bis in die Fingerspitzen mo-

tierten Mannschaft von der SG Anspach gelingen, sich in der Relegation zum Aufstieg in die 1. Bundesliga gegen den Sieger der 2. Bundesliga Nord (TV Refrath) durchzusetzen, wäre ein Fortbestand der 2. Bundesliga in Regensburg am grünen Tisch geschafft. Die Relegationsspiele finden am am 21./22.3. statt.

Status der Bezirksoberliga

Es ist fast geschafft! Mit der Rückrundenbegegnung gegen den TSV Plattling wurde der direkte Mitkonkurrent um den Aufstieg in die Bayernliga bezwungen. Die Plattlinger traten ersatzgeschwächt an, und kamen aus diesem Grund nicht über 2 Punkte hinaus.

Jetzt gilt es, in den kommenden 4 Begegnungen nichts mehr anbrennen zu lassen und sich schon mit Blick auf die Relegationsrunde Anfang Mai gut vorzubereiten!

Die gesamte Mannschaft und insbesondere die Damen sollten sich jetzt noch im Endspurt nochmal zusammenreißen, denn in der Relegation warten die starken Teams aus Oberbayern (SV Lohhof) und Schwaben (Dillingen 2) auf uns!

Status der Bezirksliga

Nur ein Sieg gegen Neumarkt hätte die Tabellenführung ermöglicht, leider blieb es am vergangenen Wochenende für die 3. aber nur bei einem 4:4. Somit steht Neumarkt nun mit einem Punkt Vorsprung am Tabellenanfang und wird, sofern keine Patzer mehr passieren, in die Bezirksoberliga aufsteigen, aus der unsere 3. erst vergangene Saison absteigen musste.

Hoffentlich erholt sich Felicitas Lehner bald von ihrer Fußverletzung, damit in den kommenden Spielen zumindest der Abstand nicht größer wird. Vielleicht passiert Neumarkt ja doch noch ein Ungeschiek?

Tabelle Niederbayern/Oberpfalz - Bezirksoberliga Ndb/Opf.

	Gespielt	Punkte	Spiele	Sätze	Spielpunkte
1 SG Post/Süd Regensburg 2	12	23 : 1	81 : 15	151 : 43	3813 : 2974
2 TSV Plattling 1	12	21 : 3	73 : 23	156 : 62	4252 : 3417
3 DJK SB Regensburg 1	12	15 : 9	53 : 43	122 : 94	4062 : 3573
4 Post SV Landshut 2	12	14 : 10	55 : 41	121 : 99	4120 : 3785
5 Vilshofener BV 1	12	11 : 13	44 : 52	101 : 118	3828 : 4027
6 TV Osterhofen 1	12	11 : 13	44 : 52	101 : 118	3734 : 4012
7 TSV Regen 1	12	9 : 15	38 : 58	90 : 111	3473 : 3684
8 TV 1887 Viechtach 1	12	2 : 22	25 : 71	66 : 151	3375 : 4138
9 TV Burglengenfeld 1	12	2 : 22	19 : 77	51 : 163	3202 : 4249

Tabelle Niederbayern/Oberpfalz - Bezirksliga Nord

	Gespielt	Punkte	Spiele	Sätze	Spielpunkte
1 Badminton S&D Neumarkt 1	12	20 : 4	75 : 21	157 : 55	4154 : 2947
2 SG Post/Süd Regensburg 3	12	19 : 5	67 : 29	148 : 67	4061 : 2873
3 TV Schierling 1	12	17 : 7	49 : 47	106 : 105	3657 : 3637
4 TV Velburg 1	12	15 : 9	54 : 42	117 : 97	3886 : 3514
5 TB Weiden 1	12	12 : 12	45 : 51	102 : 114	3390 : 3753
6 DJK SB Regensburg 2	12	9 : 15	42 : 54	97 : 124	3512 : 3994
7 TV Burglengenfeld 2	12	8 : 16	40 : 56	97 : 124	3754 : 4045
8 SV Fortuna Regensburg 2	12	4 : 20	32 : 64	79 : 139	3452 : 4085
9 Badminton S&D Neumarkt 2	12	4 : 20	28 : 68	70 : 148	3030 : 4048



Weihnachtsfeier in der Hubertushöhe

Unsere letztjährige Weihnachtsfeier fand am 13.12. im Gasthof Hubertushöhe statt. Ein wirklich gelungenes Beisammensein bis zu später Stunde im sehr gemütlichen Rahmen. Das Ehrenmitglied Herr Herbert Schiller gab sich die Ehre und unterstützt un-

sere Arbeit mit einer Spende. Vielen Dank, Herr Schiller!

Ich wünsche Euch im Saisonendspurt viel Erfolg, großen Eifer und vor allem Verletzungsfreiheit! Lasst uns gemeinsam der SG Anspach für den Aufstieg die Daumen drücken.

Herzlich, Euer Abteilungsleiter



Tabelle Bundesliga - 2. Bundesliga Süd

	Gespielt	Punkte	Spiele	Sätze	Spielpunkte
1 SG Anspach 1	14	25 : 3	79 : 33	177 : 90	5217 : 4380
2 PTSV Rosenheim 1	14	23 : 5	76 : 36	164 : 94	4767 : 4389
3 TSV Neubiberg Ottonbrunn 1	14	17 : 11	60 : 52	138 : 128	4708 : 4853
4 SV Fischbach 1	14	12 : 16	52 : 60	125 : 136	4653 : 4622
5 1. BC Bischmisheim 2	14	12 : 16	49 : 63	116 : 148	4559 : 4748
6 TSV Neuhausen-Nymphenburg 1	14	10 : 18	50 : 62	126 : 138	4758 : 4802
7 SG Post/Süd Regensburg 1	14	8 : 20	42 : 70	100 : 153	4307 : 4780
8 SG Robur Zittau 1	14	5 : 23	40 : 72	101 : 160	4539 : 4934

Elementar/Kinder

Früh übt sich, was ein Meister werden will:

Beachtliche Erfolge erzielten die kleinen Leichtathleten beim Nikolauslauf der LG Telis Finanz Regensburg am 07.12.2008. So liefen Patricia Weiss und David Wiegrebe als zweite ihrer Altersgruppe durchs Ziel. Aber auch die anderen erreichten einige hart erkämpfte gute Plätze. Traditionsgemäß wurde die flotte Truppe mit einer Urkunde und einem großen Schokoladen-Nikolaus belohnt.

Auch am Leukämielauf, der bereits im Oktober stattfand, traten einige Kinder an. Trotz großer Konkurrenz konnte sich die Auswahl der SG Post-Süd auf guten Plätzen präsentieren.

Nach der verdienten Winterpause geht es mit dem Training der Laufgruppe im März wieder weiter:

Start: Freitag, 20. März 2009, 15.00 Uhr –Leichtathletikstadion am Kaulbachweg



Obere Reihe: Lena Wiegrebe, Benedikt Wallkötter, Mark Schönhütl, Florian Pawlitschko, David Wiegrebe
Mittlere Reihe: Astrid Schönhütl, Elena Urban, Kati Urban, Sara Holst
Untere Reihe: Patricia Weiss, Leonhard Wallkötter und Lina Seubert.

Genieße deine eigene Welt.



www.thurnundtaxisbiere.de

INTEGRATION[®]
DURCH SPORT

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. 2 werden wir unsere Spender in der Rubrik „Spenden für die Jugend“ veröffentlichen.

Handball

Ende der Hallenhandball-Saison 2008/09 – Beginn der Beachhandball-Saison 2009

Die Hallenhandballsaison 2008/9 geht zu Ende. Das letzte Spiel gegen Schwandorf wird kurz vor den Osterferien am 05.04.2009 ausgetragen. Sofern in den letzten Spielen der Saison 2008/9 mehr Spieler als im Januar und Februar zur Verfügung stehen, könnte noch dieses oder jenes Spiel zu unseren Gunsten entschieden werden.

Am Ende der Saison wird sich in der Tabelle ein Platz zwischen 5 und 8 von den 10 Mannschaften erreichen lassen.

In der nächsten Saison wird aus der jetzigen männlichen C-Jugendmannschaft eine männliche B-Jugendmannschaft. Die derzeit im Training teilnehmenden B-Jugendlichen werden dann die Spielerzahl unserer Mannschaft vergrößern. Damit dürfte es dann kein Problem mehr sein, ausreichend Spieler bei den Wettkämpfen zur Verfügung zu haben.

Bis zum Beginn der neuen Saison im Herbst 2009 werden wir an verschiedenen Turnieren teilnehmen. Bei welchen Turnieren wir teilnehmen werden, wird zwischen dem Trainer und der Mannschaft noch besprochen werden. Grund hierfür ist, dass die Turniertermine mit den privaten und schulischen Terminen der einzelnen Spieler abgestimmt

werden müssen, um in ausreichender Mannschaftsstärke antreten zu können.

Ab Ende April/ Anfang Mai werden wir wieder – immer wenn es das Wetter zulässt – unsere Beachanlage zum Training und zu Freundschaftsspielen nutzen.

Für ein oder zwei Handball-Turniere auf der Beachanlage werden wir auch dieses Jahr wieder einige Vereine einladen.

Ich bin sicher, dass unsere Jugendlichen auch dieses Jahr sehr viel Spaß und Freude bei den Spielen auf der Beachanlage haben werden. Die Reaktionen einiger Spieler zeigen, dass sie schon sehr ungeduldig auf den Beginn der Freiluftsaison warten.

Handballspielen auf der Beachanlage hat seinen eigenen Reiz, weil das Spiel nach anderen Regeln als in der Halle durchgeführt wird. Im weichen Sand sind die Spiele sehr schnell aber auch sehr kräftezehrend. Die Spieldauer ist deshalb jeweils auf 2 x 10 Minuten begrenzt, wobei jede Halbzeit für sich gewertet wird. Durch geschicktes Auswechseln der Spieler während des Spieles können erhebliche Vorteile erreicht werden. Auch ist die Verletzungsgefahr beim Hinfallen oder durch Umknicken des Fußes in dem weichen Sand sehr gering.

Unsere Handballmädchen, welche in der Spielgemeinschaft mit der HG Nord am Spielgeschehen der Bezirksoberliga Ost teilnehmen, wurden zu einem unverzichtbaren Bestandteil der weiblichen A-Jugend Mannschaft. Leider besteht auch bei dieser Mannschaft das Problem, dass wegen Terminschwierigkeiten die komplette Mannschaft nur selten zusammen trainieren kann. Sicherlich wäre die Mannschaft dann wesentlich stärker als sie derzeit ist.

Am 05.03.2009 wird in einer Versammlung die Leitung, Schriftführer, Kassier und Jugendsprecher der Abteilung gewählt. Das Ergebnis der Wahlen wird in der



Spielszene aus dem Spiel der weiblichen A-Jugend TV Wackersdorf (helles Trikot) gegen HG/SG Post/Süd vom 01.03.2009.

nächsten Ausgabe des Post/Süd Kuriers mitgeteilt.

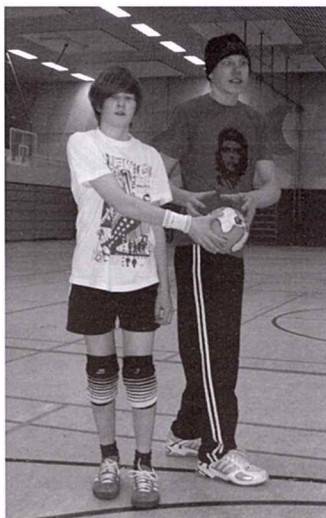
Zum Schluss noch der Hinweis, dass wir weiterhin Nachwuchs im Kinder- und Jugendbereich suchen. Jeder Interessierte kann gerne am Handballtraining bis zu drei mal kostenlos teilnehmen um herauszufinden, ob ihm diese Sportart gefällt. Die Zeitschrift FOCUS hat bereits vor Jahren festgestellt, dass Handball für die Entwicklung von Kindern und

Jugendlichen eine der bestgeeigneten Sportarten ist.

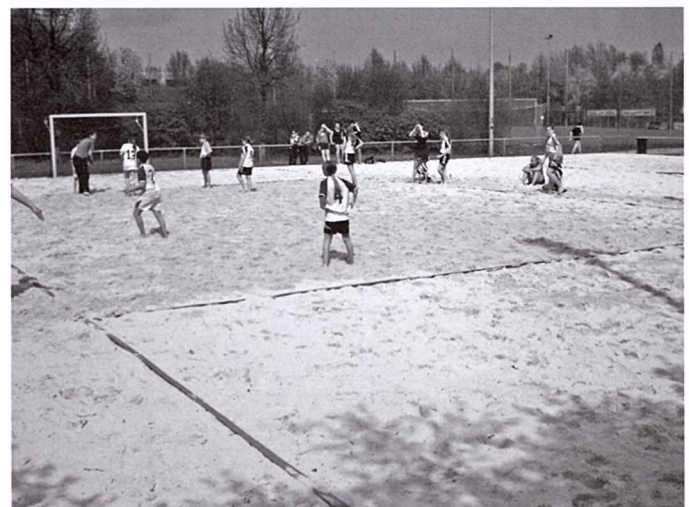
Auskunft erhalten Sie gerne von der Geschäftsstelle der SG Post/Süd Regensburg.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine gute Zeit und ein frohes Osterfest.

Anton Arnold
Abteilungsleiter



Sebastian und Yannick beim Einüben eines Spielzuges



Das Beachhandballfeld. (bei einem Spiel im letzten Jahr)

Karate

Seit Januar 2009 gibt es in der SG Post / Süd eine neue Abteilung: Karate. Der Trainingsbetrieb läuft seit dem immer montags und mittwochs von 19.00 Uhr bis 21.00 Uhr im Kampfsportraum, japanisch Dojo genannt. Zurzeit ist die Resonanz allerdings noch sehr verhalten. Angeboten wird traditionelles Karate, genauer die Stilrichtung Okinawa Goju-Ryu Kara-

te-Do. Okinawa bezeichnet dabei den Ursprungsort des Stiles und weist damit auf die lange Tradition und die Ursprünglichkeit hin: Okinawa ist gleichzeitig der Entstehungsort des Karate, eine Inselgruppe ca. 500 Kilometer südwestlich der südlichsten japanischen Hauptinsel. Goju-Ryu bedeutet „Hart und Weich - Schule“ und charakterisiert das Wesen des Stils. Das „Do“

in dem Wort Karate-Do steht für den Weg, den man mit dem Training gehen kann.

Im Training stehen traditionelle Trainingsmethoden aus Okinawa im Vordergrund. Es umfasst daher eine Vielzahl von Aspekten und lässt sich mit den Worten Körperbeherrschung - Selbstverteidigung - Selbstbewusstsein beschreiben.

Für die Gewinnung von neuen Karateka sind „Sport nach 1“ - Aktionen mit den umliegenden Schulen geplant. Grundsätzlich ist der Beginn mit Karate-Do in

jedem Jugendlichen- und Erwachsenenalter möglich.

Am 25. April 2009 ist ein Lehrgang mit dem Schwerpunktthema „Selbstverteidigung“ ausgeschrieben. Das Thema wurde speziell auf neue Mitglieder zugeschnitten, da im Rahmen eines Lehrgangs bereits viele Grundlagen vermittelt werden können. Als Gast konnte zudem der Stilrichtungsreferent Goju-Ryu Bayern, Tobias Schweizer, gewonnen werden.

Andreas Pippig



Okinawa Goju-Ryu Karate-Do



Lehrgang anlässlich der Dojo-Neugründung
in der Sportgemeinschaft Post/Süd Regensburg e.V.

Samstag, 25.04.2008

Ort

Sportgemeinschaft Post/Süd Regensburg e.V.
im Sportpark am Kaulbachweg 31, 93051 Regensburg

Themen

Lehrgang mit Schwerpunkt Selbstverteidigung: 10:00 h bis 16:00 h
Prüferlehrgang mit Tobias Schweizer,
Stilrichtungsreferent Goju-Ryu Karate Bayern: 16:00 h bis 17:00 h

Veranstalter

Andreas Pippig, SG Post/Süd Regensburg e.V.

Kontakt

Andreas Pippig
Tel. 0941 20050479 Mobil 0179 7744143
andreas.pippig@freenet.de

Teilnahme

Lehrgangsgebühr: 5,00 €
Der Veranstalter übernimmt keine Haftung

V i S d P. Andreas Pippig, Kumpfmühlerstraße 37, 93051 Regensburg

Hofbräuhaus Regensburg

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



Gutbürgerliche Küche
Edle Biere

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

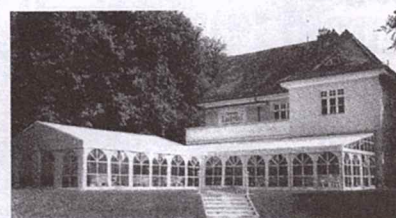
BÜCHER PUSTET.

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



LANDHAUS
Lindenhof
RESTAURANT

93164 LAABER

BAB 3 Nürnberg-Regensburg
Autobahnausfahrt 96 Laaber

Terminvereinbarung:

Telefon 09498/902380

Telefax 09498/902381

www.lindenhof-landhaus.de

Wir öffnen unser Haus auf Vorbestellung (20 bis 250 Pers.)
für Ihre Hochzeit, Familien-, Betriebs- oder Vereinsfeier.

Wir sind wieder für Sie da - im wildromantischen Labertal. Ferienwohnungen zu vermieten!

Leichtathletik

Ablauf eines Zehnkampfes

Start! Der Startschuss fällt, der Wettkampf beginnt mit dem 100m-Lauf, nach 12 Sekunden ist es geschafft. Nach zuvor frühem Aufstehen, eineinhalb Stunden Autofahrt und einstündigem Aufwärmen beginnt der Zehnkampf. 12,16 Sekunden, ein guter Start in den Tag für mich. Erstmals kurz verschnaufen, kurze Freude, dann bin ich mit den Gedanken schon bei der nächsten Disziplin, dem Weitsprung. Schuhe umziehen und nach kurzer Erholungspause muss ich schon an die Weitsprunggrube. Anlauf ausmessen, zwei Probesprünge, mehr sind bei 18 Startern nicht möglich, und los gehts.

Am Ende nach drei Sprüngen stehen 5,50m, kleine Enttäuschung, ich hätte mir mehr erwartet. Aber nicht lange ärgern, es geht weiter mit Kugelstoßen, nicht grad meine Lieblingsdisziplin, nach kleiner Stärkung. Wiederum Schuhe wechseln und einstoßen, was gut

verläuft. Nach Beendigung verlass ich mich mit niedergeschlagener Miene den Wettkampfort, da nur eine schlechte Leistung, 9,62m, in den drei Versuchen herauskommt.

Kaum Erholungsphase, sofort muss ich weiter zum Hochsprung. Nach anfänglichen Schwierigkeiten komm ich gut in den Wettkampf, die Zuschauer treiben mich mit ihrem Klatschen an und ich spring mit 1,67m sechs Zentimeter über meine alte Bestleistung. Aufatmen. Der mittelmäßige Weitsprung und das schlechte Kugelstoßen erstmal vergessen. Zufrieden geh ich mich erstmal hinlegen, um mich für die letzte Disziplin, dem 400m-Lauf, meiner Lieblingsdisziplin, zu erholen. Dann noch mal kurzes Warm machen, warten und in den Startblock zum Start. Es fällt der Startschuss, 52,31 Sekunden und eine Runde später bin ich erschöpft im Ziel, wiederum neue Bestleistung



und das in meiner Paradedisziplin. Der erste Tag ist zu Ende, mit meinen vier Teamkollegen hole ich Gold im Fünfkampf, und mit 2795 Punkten auch noch eine neue persönliche Bestleistung im 5-Kampf. Noch Auslaufen und dann zufrieden ins Hotel, Abendessen und so bald wie möglich ins Bett, um für den zweiten Tag Kräfte zu sammeln.

Am nächsten Tag um 7 Uhr aufstehen, leicht frühstücken und ins Stadion fahren.

Die erste Disziplin am zweiten Tag sind 110m Hürden. Also zum Aufwärmen Hürdentechnik und gut dehnen. Im Lauf habe ich einen guten Start, aber ich komme nicht in den Rhythmus, 16,79 Sekunden die Zeit. Passt!

Kurze Pause und weiter zum Diskuswurf. Diskus, meine Zitterdisziplin, verläuft wie erwartet nicht so gut, aber ich bin kaum enttäuscht, denn die achte Disziplin, Stabhochsprung, gehört auch zu meinen Lieblingsdisziplinen und macht auch am meisten Spaß. Meine Erwartungen hierfür sind groß. Einstiegshöhe 3,20m locker übersprungen, so auch die weiteren Höhen. Dann der dritte Versuch über meine Bestleistung 3,60m, leider gerissen. So stehen am Ende übersprun-

gene 3,50m. 10cm unter Bestleistung ist im Mehrkampf zu vertreten. Erstmals wieder ausruhen, bevor es weiter zum Speerwurf geht, eine von den drei Wurfdisciplinen, die mir nicht so liegen. Aber nach drei Würfen steht mit 34,85m eine zufriedenstellende Leistung in der Wertung. Jetzt noch mal alle Kräfte mobilisieren, nach den ersten neun Disziplinen, für die abschließenden 1500m.

Jetzt kommen die Mittelstreckenschuhe, die jeder aus seiner Tasche holt. Noch drei dreiviertel Runden, dann ist es geschafft. Der Startschuss fällt und los gehts. Überall auf der Runde stehen Leute und feuern mich an. Die Beine schmerzen, man leidet und es ist nur noch ein Kampf gegen meinen Kopf. Dann nach 4:48,39 Minuten bin ich erleichtert und völlig erschöpft im Ziel. Ich habe es geschafft denk ich mir und lege mich erstmal auf den Boden. Doch es hat sich gelohnt zu kämpfen. In der Endabrechnung steht ein achter Platz mit guten 5275 Punkten und mit der Mannschaft wiederum Gold. Noch duschen und dann erleichtert ab nach Hause nach zwei anstrengenden Tagen.

Lukas Zweck

**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**

**INTEGRATION
DURCH SPORT**

Rock 'n Roll

Bayerische Meisterschaft im Boogie Woogie



Kristina und Florian antierende Europameister 2fache Deutsche Meister



Heidi und Thomas 2fache Weltmeister, 5fache Deutsche Meister

Die „Happy Shakers“ richten zusammen mit den Regensburg Arcaden am 25. April die Bayerische Meisterschaft im Boogie Woogie aus.

Gleichzeitig findet die erste Regensburger Boogie Nacht statt. Die Schirmherrschaft hat unser Bayerischer Ministerpräsident Horst Seehofer übernommen. Die Vorrunden (Beginn ca. 15:00 Uhr) finden während der Geschäftszeiten in den Regensburg Arcaden statt. Die Abendveranstaltung nach Geschäftsschluss (Einlass ca. 20:15 Uhr). Dieses einzigartige sportliche Erlebnis sollte sich keiner entgehen lassen.

Da die Bayerischen Boogie Paare mit zu den Besten der Welt zählen, haben bereits ihren Start zugesagt. Ebenso wird die Hauptklasse

mit etlichen internationalen Titeln und Deutschen Meistern gespickt sein.

Während den Endrunden und selbstverständlich danach steigt die 1. Regensburger Boogie Nacht.

Die Gastronomie der Arcaden werden außerdem fürs leibliche Wohl sorgen.

Dank der großzügigen Unterstützung des Management der Arcaden, Herr Deistler und Herr Nuofer, ist dieser Event für einen Schnäppchenpreis zu erleben. Die Nachmittagsveranstaltung ist kostenlos, der Eintritt für die Abendveranstaltung beträgt 12 € davon spenden wir 2 € für „KUNO“

Begrenzte VIP Karten (Sitzplatz, Begrüßungstrunk usw.) sind für 20 € unter werner.hubert@t-online.de zu reservieren.

Freedance

Unsere Sportarbeitsgemeinschaft trägt die ersten Früchte, die Mädchen sind alle begeistert und haben bereits die ersten Formationsfiguren erlernt. Ziel ist es im Sommer bereits aufzutreten.

Leider fehlen uns immer noch einige Mädchen in der Lady Formation (ab 15 Jahre) wir brauchen dringend Verstärkung um eine konkurrenzfähige Formation auf die Beine zu stellen. Information auf unserer Internetseite www.happyshakers.de



Die „Cagey Strings“ bekannt aus Funk und Fernsehen spielen nicht nur Rock 'n' Roll sondern Oldies aller Art und Ihre eigenen beliebten Hits zum Tanz auf.

Die Kuno Kinder-CD

KUNO

bau uns ein Nest



10 €
für KUNO

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

KUNOs Spondometer



ca 8,1 Mio.
Euro

Schützen

Neujahrsempfang der Schützenabteilung mit Jahresmitgliederversammlung am 06. Januar 2009

Abteilungsleiter Günter Leja begrüßte die Mitglieder der Schützenabteilung mit einem Glas Sekt und brachte alle guten Wünsche zur Gesundheit und Erfolg zum Ausdruck..

In seinem Jahresrückblick lies er alle großen Ereignisse des vergangenen Jahres nochmals Revue passieren.

Der Bericht ist in einer Kurzform im Anschluss zu lesen.

Der Ausblick für das Jahr 2009 war sehr viel versprechend. Es sind wieder zahlreiche Wettkämpfe und drei vereinseigene Preisschiessen zu bestreiten. Für das Osterpreisschiessen wurden die Termine 02. und 09. April bekannt gegeben. Das Sommerpreisschiessen der Schützenkönige startet im Juli und das große Jahresend- und Königsschießen traditionell im November. Die dazugehörigen Feiern mit der Preisverteilung werden bei den einzelnen Preisschiessen bekannt gegeben.

Zeitraubende Sitzungen und Versammlung stehen ebenso im Kalender. Die Schützen beteiligen sich 2009 wieder an zwei Festumzügen. Im Juni begeht die Königlich privilegierte Feuer- und Zimmerstutzengesellschaft Bad Abbach ihr 275 jähriges Schützenjubiläum. Der große Festumzug führt am Sonntag den 28. Juni durch den Kurort Bad Abbach.

Der Ortsteil Regensburg - Kumpfmühl feiert unter dem Motto: Kumpfmühl 79 - 1009 - 2009 Zahlreiche Veranstaltungen sind über das ganze Jahr 2009 verteilt.

25. - 26. April 2009

Römisches Kumpfmühl - Die Römer kommen

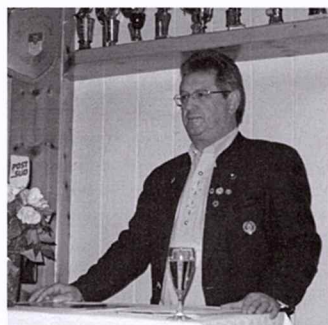
11. - 12. Juli 2009

Mittelalter in Kumpfmühl - Der Kaiser kommt nach Regensburg

26. - 27. September

Kumpfmühl in der Neuzeit - Festzug der Vereine Hier kommen auch die Schützen der SG Post/Süd Regensburg zum Einsatz.

Wir benötigen aber Verstärkung. Auf diesem Weg möchten wir nochmals alle Abteilungen unseres Vereins bitten, sich an dem Umzug zu beteiligen. Die SG



Post/Süd ist der größte Verein in Kumpfmühl, und dass sollte man zeigen. Je mehr Abteilungen sich den Umzug anschließen, desto schöner wird das Fest! Wir können uns den Zuschauern zeigen und hoffen auf viele Neuzugänge in unseren Abteilungen.

Zurück zum Neujahrsempfang; der Kassenbericht von unserem Kassier Alfred Koppenwallner zeigte sich ausgewogen und war ohne Beanstandungen

In den Sportberichten für Luftgewehr, Luftpistole und Sportpistole - Groß- und Kleinkaliber waren alle großen und kleinen Erfolge der Sportschützen zu hören.

Vorschau

Osterpreisschiessen am 02. und 09. April

Vereinsmeisterschaften für alle Mitglieder der Schützenabteilung:

Luftgewehr / Luftpistole / Mehrschüssige Luftpistole
23. und 30. April
Sportpistole, Kaliber .22 Lfb
11. und 12. Mai
Sportpistole, Kaliber .32 bis 357mag. 18. und 19. Mai

Die Sportschützen für die Sektionsligen LG und LP, Sektionsmeisterschaften, Gaumeisterschaften und Gaupokal LP werden von den zuständigen Sportleitern verständigt.

Gut Schuß

Günter Leja
Abteilungsleiter

Bericht der Schützenabteilung für 2008

Stand :

01.01.2008 49 Mitglieder

31.12.2008 47 Mitglieder

Beitritte: Anita Islinger, Robert Griesbeck, Felix Holst

Austritte: Thomas Pawlitschko, Florian Söllner, Reinhard Amann, Sabrina Vesely und Markus Greifenstein

- 06. Januar Neujahrsempfang mit Jahresmitgliederversammlung und Neuwahlen
- 14. Januar Gaujugend-Delegiertentag
- 19. Januar Ordentlicher Gaudedelegiertentag 2008
- 15. Februar Jahresempfang mit Ehrungen der Post/Süd
- 16./13. März Osterpreisschiessen für LG und LP
- 20. März Osterfeier
- 31. März Jahreshauptversammlung der Schützensektion Regensburg Süd
- 25. April Delegiertenversammlung mit Neuwahlen der SG Post/Süd Regensburg
- 02. Mai Maibaumaufstellen mit Maitanz
- 7./8. Mai Stadtmeisterschaften für Luftdruckwaffen
- 08. Mai Siegerehrung der Stadtmeisterschaft
- 15. Juni 50jähriges Gründungsfest des Schützenvereins „Waldeshöh-Saxberg“
Festzug mit 15 Teilnehmern
- 12. Juli 80 Jahr-Feier und Sommer-Sport-Fest der SG Post/Süd Regensburg
Grillstand- Schützenabteilung
- Juli Sommerpreisschiessen
- 04. August Sommerfest in Lindach
- 24. September Sektionsvergleichskampf - LG, 3 Schützen starten für die Sektion Rgsb-Süd
- 11. Oktober Sektionsehrenabend beim Sportclub Regensburg
12 Teilnehmer
- 22. Oktober Ehrung durch die Stadt Regensburg mit der Ratisbona-Ehrennadel
in Gold für AbtL. Günter Leja
- 08. November Gauehrenabend
- 13. November Jahresend- und Königsschießen
- 30. November Adventsfeier der SG Post/Süd in der Theresienkirche und Post/Süd - Halle mit 13 Teilnehmern
- 13. Dezember Vorweihnachtliche Feier mit Königsproklamation in unserem Vereinsheim

Könige 2009

Luftgewehr - Wolfgang Siegmars - Beate Neumann - Robert Griesbeck
Luftpistole - Armin Weidinger - Tomas Bartkowski - Wolfgang Siegmars
Sportpistole - Hans Rester - Dieter Drasch - Hermann Grötsch
Vereinsbene

2. Schützenmeister Wolfgang Siegmars wurde in den Festausschuss zur 80-Jahr-Feier berufen.

1. Schützenmeister Günter Leja wurde beim Delegiertentag der SG Post/Süd in das Vereinspräsidium gewählt.

OSTERPREISSCHIESSEN 2009

Nur
traditionelles Luftgewehr
mit Tirolerschaft und aufgelegt

Donnerstag, den 02. und 09. April

Körbe zur freien Auswahl

Körbe bitte wieder zurückgeben!

Anmeldung beim 3. Schützenmeister
Armin Weidinger, 0173 3520719

Einlage für das Osterschießen:
Ein gefüllter Osterkorb, im Wert von mindestens 10.- €
oder Bargeld

Schiessen:
Zu treffen sind Eier mit Nummern,
die Zahl ergibt die Reihenfolge der freien Auswahl

Preisverteilung mit Osterfeier am Gründonnerstag,
den 09. April 2009,
Schießbeginn 18.00 Uhr -- Beginn der Feier 19.30 Uhr

Alle Mitglieder werden gebeten, sich in die Gästeliste
einzutragen und ein
scharfes Messer mitzubringen, es gibt wieder Geräuchertes!

Wir bitten um eine kleine Spende

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

Senioren

Adventfeier

Am 18. Dezember beschlossen 37
Abteilungsmitglieder das Gym-
nastikjahr mit einer adventlichen
Feier, - umrahmt mit Zithermusik.
Von unserem Vereinswirt
wurden wir wieder zur Zufriedenheit
versorgt.

Besichtigungsfahrt

Mit dem Bus starteten wir am 30.
Dezember nach Landshut. Unser
Ziel:
Besinnliches auf dem Krippen-
weg! Der Krippenweg feierte im
Jahre 2008 sein zehnjähriges
Jubiläum und ist eingebunden in
das mittelalterlich Flair der alt-
bayerischen Residenzstadt. Ein
goldener Stern führte uns auf
dem 2 Kilometer langen Rund-

kurs über Kirchen, Klöster und
Geschäften zu Maria und Josef
mit dem Christkind, - jubilieren-
den Engeln, Ochs und Esel. Die
Krippenpalette ist vielfältig und
aus den unterschiedlichsten Ma-
terialien - Elfenbein, Holz, Zinn,
Terrakotta oder Papier - mit di-
versen Techniken gefertigt. Le-
bensgroße Figuren, bekleidet
mit der ortsüblichen Tracht ste-
hen in der Krippe vor dem Rat-
haus. Hier war nach dem Mit-
tagessen Treffpunkt zum zweiten
Teil des Krippenwegs, - Zeit zum
Bummeln und Kaffeetrinken bis
zur Heimfahrt.

Unserem Reiseorganisator TONI
ein herzliches DANKE!

Fasching

RADI -RADI und HELAU
der unsinnige Donnerstag gehört
der Frau.

Doch den Tag genießen auch die
Herrn das ist doch toll, - wir sehn
es gern.



So haben wir die Gymnastikstun-
de maskiert verbracht, und wa-
ren dann im Vereinsheim recht
lustig und haben viel gelacht.
Mit Faschingskräpfen und Kaf-
fee, und Getränken nach Wahl hat
der Vereinswirt uns bedient, - lei-
der war es das LETZTE MAL!
Mit Vorträgen, Liedern und
Tänzchen haben wir uns schöne
Stunden bereitet, und Anton mit

dem Keyboard hat uns musika-
lisch begleitet.

Ja - sportliche Tätigkeit im Ver-
ein, - Kontakte mit Gleichgesin-
nten kann unsere Beweglichkeit
verbessern und erhalten, und
dass wir im Herzen jung geblie-
ben sind, das haben wir uns wie-
der bestätigt, - wir A L T E N !

Judith Bachleitner



Ski und Snowboard

Traumhafte Wintertage beim Ski- und Snowboardkurs

Nachdem wir 2 Winter lang die Skikurse aufgrund Schneemangels ausfallen lassen mussten hatten wir dieses Jahr wieder Glück. Mit einer Woche Verspätung konnten wir mit einer frischen Neuschneeaufgabe von ca. 10 cm den Kurs am 24 Januar beginnen. Der Schnee war noch so frisch das wir mit den Zwergerln noch auf den Bistenbully warten mussten. Bei Strahlendem Wetter an allen 4 Skitagen war somit der Ausfall der vergangenen Jahre wieder vergessen. 3 Ski- und 2 Snowboardgruppen wurden durch unsere Übungsleiter wieder mit der Kunst der Fahrtechnik vertraut gemacht. Auch die kleinsten im Zwergerlkurs mit 4 Jahren hatten bald den Dreh raus und wir konnten schon bald auf die „große“ Piste gehen. Hier wurde fleißig geübt. Ob Pflugbogen oder Carvingschwünge, Buckelpiste in der schwarzen Abfahrt, Quaterpipe oder Funpark. Jede Geländeform wurde von den Ski- und Snowboardfahrern zur Verbesserung der Fahrtechnik ausgenutzt. Am vierten Tag wurde mit einem kleinen Rennen das Erlernte gezeigt und um die ersten Plätze gekämpft werden. In diesem Jahr hatten wir auch Glück, es gab bei unseren Ski und Snowboardern keine Verletzten. Wir bedanken uns bei allen Teilnehmern und würden uns freuen sie im nächsten Jahr wieder zu sehen.

Unfallrisiken beim Skifahren:

In den Medien waren in den letzten Wochen immer wieder Meldungen über Unfälle in den Ski-gebieten, manche sogar mit tödli-



chem Ausgang. Ursache sind hier immer wieder falsch eingeschätzte Fahrkenntnisse und Pistenverhältnisse. In den ersten Wochen im Winter hat es nur eine leicht Schneeaufgabe geben. Der Rest wurde mit Kunstschnee aufgefüllt. Dieser Schnee ist härter und benötigt vor allem bei der Kantenpflege eine ständige Sorgfalt. Auch wird die Fahrtechnik besser gefordert. Laut Statistik sind die leichten Unfälle zurückgegangen. Jedoch gab es einen Anstieg der schweren Unfälle, welche es früher in dieser Art und Weise so nicht geben hat. Achten

Sie deshalb immer auf Ihr Material. Auch wir empfehlen mit Helm zu fahren.

Wer Interesse an einem Erwachsenenskikurs hat kann sich gerne melden. Bei unseren Tagesfahrten bieten wir diese soweit ein Übungsleiter frei ist kostenlos mit an. Einzelkurs sind auf Anfrage möglich. Wir wünschen einen unfallfreie Saison.

Skitraining:

Die aktuellen Trainingsmöglichkeiten entnehmen Sie bitte dem Programm in der Vereinszeitung oder auf unserer Homepage www.schnee-erlebnis.de



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



Tennis

Die Tennisabteilung der SG Post / Süd hat für die Saison 2009 erstmals geplant, alle Tennisplätze in „Eigenregie“ instand zu setzen und spielfertig aufzubereiten, um Kosten zu sparen. Dazu wurde vom Hauptverein eine spezielle Maschine beschafft, die den Sandbelag der Plätze abfräst, so dass dann der neue Belag per Hand aufgetragen und gewalzt werden kann.

Unser bewährter Platzwart, Viktor Radjukin, wird diese Maschine bedienen; die Tennismitglieder sind angehalten, durch freiwillige Arbeitsleistungen das Altmaterial abzutransportieren und neuen Sand aufzubringen. Dazu wird unser Sportwart, Max Griesbeck, einen 14-tägigen Arbeitseinsatzplan für den April 2009 erstellen, wo dann jeweils von den aktiven Herrenmannschaften 2 Plätze in Eigenverantwortung hergerichtet werden sollen. Weitere Unter-

stützung erfahren wir durch den langjährigen Betreuer der städt. Tennisanlage an der Uhlandstraße, Herbert Braun, so dass wir davon ausgehen können, auch in der Sommersaison 2009 wieder über bestens präparierte Tennisplätze zu verfügen.

Dazu muss natürlich auch noch die Witterung mitspielen, ansonsten wird flexibel zu reagieren sein und die Arbeiten werden vorgezogen oder zeitlich verschoben durchgeführt.

Platzwart Viktor Radjukin hat in den letzten Wochen bereits die Bänke der Tennisabteilung mit neuen Holzauflagen versehen und gestrichen.

Darüber hinaus sind von ihm Büsche und Bäume rund um die Tennisplätze zurückgeschnitten worden, so dass die gesamte Anlage wieder einen einladen-

den, hellen und freundlichen Eindruck vermittelt.

Dafür ein „Herzliches Dankeschön“ seitens aller Tennisspieler.

Spielbetrieb:

Für die kommende Sommersaison, die am 09.05.2009 beginnt sind folgende Mannschaften gemeldet:

Herren 40 in der Bezirksklasse 2
Herren 55 in der Bezirksliga
Herren 60 in der Bezirksliga
Herren 65 in der Landesliga
Herren 70 in der Regionalliga
Damen 40 in der Bayernliga

Wir wünschen allen Mannschaften, und natürlich ganz besonders unseren „Aushängeschildern“, den Damen 40 und den Herren 70, viel Erfolg und unfallfreie Fahrten zu ihren manchmal sehr weit entfernt gelegenen, auswärtigen Spielorten.

Noch ein wichtiger Hinweis:

Die Tennisabteilung plant im Mai einen Schnupperkurs für Kinder und Jugendliche.

Jeweils Donnerstag ab 16:30 Uhr. Erstmals 07.05.2009
Interessierte bitte in der Geschäftsstelle melden.

Die alljährliche Mitgliederversammlung der Tennisabteilung findet am 26.03.2009 um 19:00 Uhr voraussichtlich in der Vereinsgaststätte am Kaulbachweg statt. Wegen der Wichtigkeit der TOP (gesonderte Einladung ergeht per Post) und im Interesse der Abteilung werden alle Mitglieder gebeten, an dieser Veranstaltung teilzunehmen.

Gez. Manfred Beutlhauser

Tischtennis

Die Tischtennis-Abteilung im Pech

Nach dem unerwartenden Abgang mitten in der Punkterunde unserer Nr. 1 nach Nürnberg und dem jedoch schon vorher festgestellten Wechsel auch der Nr. 1 der 2. Mannschaft nach Tegernheim spitzt sich der Abstiegskampf in der 2. Bezirksliga für Post/Süd I zu.

Verletzungsbedingte Ausfälle auch in allen weiteren Mannschaften machen derzeit jeder Wettkampfaufstellung zu schaffen. So sind nicht nur Alfred Hackl (Rückenoperation) - auf diesem Weg gute Besserung -, sondern auch Robert Weck, Norbert Grünbeck und Franz Leinzinger verletzungsbedingt nur wenig oder geschwächt einsetzbar.

Nur gut dass die Abteilung über einsatzfreudige Spieler verfügt, die diese Lücken aufzuschließen versuchen.

So wünsche ich beim noch anstehenden Restprogramm in der Rückrunde der 1. Herrenmannschaft dass Sie den Klassenerhalt

trotzdem schafft und der 2. und 3. Herrenmannschaft als jeweili-

ger Tabellenführer den erhofften Aufstieg.

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

Wandern

Altmühltalwanderung Samstag, 8. November 2008

Bei der Fahrt von Regensburg ins Altmühltal über Kelheim nach Essing war es noch ziemlich neblig. Doch als wir an unserem Treffpunkt, den Parkplatz beim Schulerloch erreichten, kam schon die Sonne durch. Es versprach ein wunderbarer Herbsttag zu werden.

So machte sich die kleine, aber feine Truppe von nur 9 Personen um 10.00 h auf den Weg durch den bunten Wald nach Altessing und weiter nach Essing. Da es erst 11.00 h war, als wir beim Brauereigasthof Schneider ankamen, drehten wir noch eine Runde an der Altmühl, konnten Enten beobachten, die imposanten Felswände bestaunen, an die sich manche Häuser schmiegen. Kurz vor 12.00 h hatten wir genug Appetit und nahmen in einem kleinen Nebenzimmer des Wirtshauses Platz, wo noch 3 Nachfahrer zu uns stießen. Wir konnten unser Wunschgericht aus der reichhaltigen Karte auswählen. Es schmeckte allen sehr gut.

Um 13.15 h traten wir den Rückweg an. Über die Hängebrücke nahmen wir den Weg der Altmühl entlang. Wir gingen nun im Schatten der Hänge, doch der Blick auf den Ort gegenüber war herrlich.

Als wir nach 1 ¼ Std. gegen 14.30 h wieder beim Parkplatz anlangten, hatten sich schon Wolken breit gemacht. Wir lagen mit unserem Zeitplan also genau richtig.

Nach dieser kurzen, aber sehr schönen Wanderung traten wir wie immer in Fahrgemeinschaften die Rückfahrt nach Regensburg an.

Schade, dass nur so wenige an dieser Wanderung teilgenommen haben. Wir hatten alle unsere Freude daran.

Adventswanderung Samstag, 6. Dezember 2008

20 Wanderlustige hatten sich beim Parkplatz am Minoritenhof in Sinzing eingefunden. Wie üblich waren die meisten mit ihren Autos gekommen. Das Wetter war trübe und feucht, doch ohne Regen. Um 9.30 h zogen wir nach einer kurzen Begrüßung los. Wir erklimmen die Mattinger Hänge, kamen am Schwarzfelsen vorbei. Da viel nasses Laub am Boden lag, mussten wir gut auf den Weg schauen um nicht zu rutschen. Manche hatten auch Wanderstöcke dabei. In der Nähe des Schwarzfelsens machten wir Pause. Eine Teilnehmerin gab anlässlich Ihres Geburtstags eine Runde Alkoholisches aus. Dazu gab es Käsestangen. Natürlich hatten wir ihr zuvor ein Ständchen gesungen. Nach dieser Stärkung stiegen wir bei Bergmatting den Rosengarten hinunter. Das letzte Stück ging es nach der Überquerung der Bahn eben dahin nach Lohstadt. Als wir gegen ½ 12 h beim Gasthaus Perzl ankamen, warteten schon die Kameradinnen und Kameraden, die leider nicht mehr mitwandern können und deshalb mit den Autos bis zum Lokal gefahren waren.

Das Mittagessen konnten wir aus der Karte auswählen. Es schmeckte sehr gut und wir wurden rasch bedient.

Anschließend gab die neue Vorsitzende einen Rückblick auf das zu Ende gehende Jahr und einen Ausblick auf die für 2009 geplanten Unternehmungen. Dabei dankte sie den Wanderführern und allen die sich sonst im Verein engagieren mit einem nett zusammengestellten Geschenk. Dem „alten“ Vorsitzenden und seiner Gattin sprachen wir unseren Dank für ihre jahrelange Tätigkeit zu unserem Wohl aus und überraschten sie mit einer kleinen Gabe. Auch unsere neue Vorsitzende erhielt als Anerkennung ihrer Arbeit ein Präsent.

Die Geburtstagskinder mit einem runden oder halbrunden Geburtstag im diesem Jahr hatten sich mit einem Gutschein finanziell an unserem Mittagessen beteiligt. Wir gratulierten ihnen



und überreichten die Geschenke. Auch unser ältestes Mitglied mit 91 Jahren wurde bedacht.

Nach einer kurzen Pause wurde zum weihnachtlich-besinnlichen Teil aufgerufen. Wir sangen Weihnachtslieder und hörten Wortbeiträge aus unseren Reihen.

Dann wurde das Kuchenbuffet, welches die Geburtstagsjubilare zusammengestellt hatten, eröffnet und Kaffee getrunken.

Rasch waren so einige gesellige Stunden vergangen. Gegen 15.30 h brachen wir auf. Die Autofahrer brauchten nur ihre Wagen zu nehmen. Die Wanderer marschierten entlang der Donau ebenen Weges bis zum Minoritenhof zurück. Auf dem letzten Stück setzte Regen ein, aber gegen 16.30 h erreichten wir wohlbehalten unser Ziel.

Wir wünschten uns allen ein frohes Weihnachtsfest und alles Gute im neuen Jahr und fuhren mit den Autos über die Autobahn Richtung Regensburg nach Hause.

Dreikönigswanderung Dienstag 6. Januar 2009

Um 9.00 h fuhr die Gruppe mit dem Bus in Regensburg, Albertstraße ab. Unterwegs nach Keilberg stießen noch etliche Zustieger dazu. Beim Abmarsch gegen 9.16 h waren wir 22 Personen. Am Tag vorher hatte es geschneit. So bot sich uns auf dem Weg zum Silberweiher ein wun-

derbarer Winterwald. Gegen die Kälte, es herrschten Minusgrade, hatten wir uns warm angezogen. Die Sonne versuchte den Hochnebel zu vertreiben und sandte gegen Mittag ein paar Strahlen durch. Die wenigen Fleckchen blauen Himmels über der weißen Landschaft gefielen uns sehr. Nach einer kurzen Rast beim Silberweiher wanderten wir auf gut begehren Wegen hinunter zur Hammermühle, wo wir genau um 12.00 h ankamen.

Dort wurden wir schon von einigen Nichtwanderern erwartet. Beim Mittagessen war die Bedienung nett und flott.

Um 13.45 h brachen wir zum Rückmarsch auf. Durch den Wald nahmen wir nun den Weg nach Bach. Die Wolken hatten inzwischen wieder die Überhand gewonnen, doch der verschneite Wald erfreute uns nach wie vor. Um 15.15 h erreichten wir Bach. In der Weinstube Eibl kehrten wir nochmals ein, ehe wir um 16.51 h mit dem Bus nach Regensburg zurückfuhren. Gegen 18.00 h waren nach einer herrlichen Winterwanderung wohl alle gut zu Hause.

Maria Listl

Faschingswanderung

Am Samstag, den 14.2.2009 trafen sich 26 Wanderer an der Endhaltestelle der Linie 2A in Graß. Bei leichtem Schneefall hatten sich alle gut eingepackt und auch einige Faschingsattribute zierten die Köpfe. Ab ging's Richtung Oberhinkofen. Schon kurze Zeit



später kämpfte sich die Sonne durch die grauen Wolken und wir uns durch Feld und Flur.



Herbert Schindler, Wanderführer mit Handy

Zwischen dem Hanselberg und Neudorf gab es eine Pause, bei der mehrere Geburtstäger einen Schnaps oder Likör und Kekse

spendierten. Gut aufgelegt und bei herrlichem Sonnenschein kamen wir nach 2 Stunden beim Höhenhof an. 12 Kameraden und Kameradinnen erwarteten uns schon. Die Speisekarte war vielfältig, sogar exklusiv und alle waren mit dem Essen hochzufrieden. Wanderführer Herbert Schindler unterhielt uns mit einem Faschingsgedicht und -passend zum Datum - mit Lyrik zum Valentinstag.

Beim Rückweg hatte die Sonne die Wege etwas aufgetaut, es gab ein paar Ausrutscher, zum Glück ohne Schaden. Die klare Luft bescherte uns eine Fernsicht nach Keilberg, Donaustauf und Schloss Wörth. Nach 1 1/2 Stunden erreichten wir Graß, dankten Herbert für seine Führung und auch für die gebastelten Faschings- und Valentinspräsentate, die wir gerne mit nach Hause nahmen.

Gabriele Dietrich



Sportgemeinschaft Post/Süd Regensburg



Die Wanderabteilung der Sportgemeinschaft Post/Süd informiert über das



JAHRESPROGRAMM 2009

Wandern in der engeren Heimat

Wanderführer

Januar	Di. 06.	Dreikönigswanderung
Februar	Sa. 14.	Faschingswanderung
März	Sa. 14.	Rund um Abbach
April	Sa. 18.	Jura- Wanderung
Mai	Sa. 23.	Spargelwanderung
Juni	Sa. 20.	Girnitztal
Juli	Sa. 18.	Regental
August	Sa. 08.	Zw. Viehhausen u. Frauenhäusel
September	Sa. 19.	Busfahrt zum Pröllner
Oktober	Sa. 10.	Kartoffelwanderung
November	Sa. 14.	Altmühltal
Dezember	Sa. 06.	Adventswanderung nach Lohstadt

Willi Bäumler
Herbert Schindler
Gerhard Hecht
Theo Fichtlscherer
Ruhland/Schindler
Günter Bitomaky
Hermann Rein
Gerhard Hecht
Hubert Pfister
Birgit u. Gerd Ruhland
Hubert Pfister
Sigrid und Günter Bitomsky

Wanderwoche: Anfang Juli im Montafongebiet

Hubert Pfister
Tel. 0941/95426

Mit freundlichen Wandergrüßen

Hermann Rein



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 :

27. Mai 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	ELEMENTAR//KINDER Maria Ludwig Tel. 0941 999666	FITNESS Maria Ludwig Tel. 0941 999666
HANDBALL Arnold Anton Mob. 0170 5639594	KARATE Andreas Pippig Mob. 0179 7744143	KEGELN Christa Schuster Tel. 09402 8596	KORONARSPORT Kurt Rudner Tel. 0941 48936	LEICHTATHLETIK Marga Graf Tel. 0941 92132	NINJUTSU Michael Kaplick Mob. 0170 8947380
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	UNIHOCKEY Ralf Lisiecki Mob. 0152 09452725	VOLLEYBALL Albert Kellner Mob. 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 ☎ mobil 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, Rechnungswesen, Lohnbuchführung	Ansprechpartner für alle Abteilungs- und Übungsleiter, Hallenbelegungen, Mitgliederverwaltung, CVP, Ehrungen.	Finanzen aller Art, Rechnungen, Zuschüsse von Stadt, Übungsleitervergütung, Großgerätebeschaffung, BLSV Meldungen, ETATS der Abteilungen und des Hauptvereins.	Leiten des Jugendrates, Ansprechpartner für alle Jugendwarte des Vereins. Mitgliederverwaltung, CVP Jugend-sprecher NN	Schriftführung Sitzungs-vorbereitung, Sitzungsprotokolle.	Ansprechpartner für alle Abteilungs-Übungsleiter: Hallenbelegungen, Betreuung der Geschäftsstelle 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