



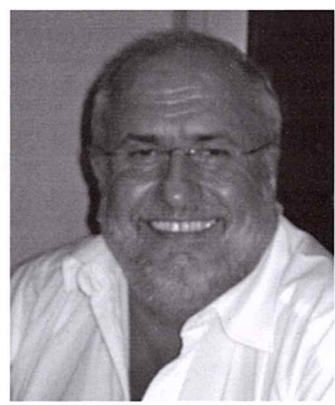
*Mit Sport und Spiel  
durch den Sommer  
mit der SG Post/Süd*



# Die Vorstandschaft berichtet

## Liebe Mitglieder,

zum zweiten Quartal unseres Vereinsjahres gehört auch heuer wieder die jährliche Delegiertenversammlung. Für die Funktionäre des Präsidiums ist diese Versammlung eine Art Highlight, da unter Anderem auch die nicht unwichtige Entlastung angestrebt wird. Dies ist ein kleines Feedback unserer Arbeit, oder wie wir in Bayern sagen: „Passt scho!“ Es ist aber auch ein Barometer über das Innenleben des Vereins.



Lukas Schmid, der gerade jüngst zweimal deutscher Meister bei den Junioren wurde und somit zwei weitere Titel zu seinen bisherigen 6 Deutschen Meistertiteln holte, muss sich einen neuen Verein suchen, der mindestens 2. Liga spielt. Lieber Lukas, vielen Dank für Deinen großartigen Einsatz für die SG Post/Süd und weiterhin viel Erfolg.

Da heuer keine Neuwahlen anstanden war das alles unproblematisch. Mit gerade Mal einem Antrag (Änderung der Ehrenordnung) und der wurde vom Präsidium gestellt, gab es nichts Spektakuläres. So wundert es nicht, dass die Versammlung - wie in gewohnter Manier von Vizepräsident Dr. Hans Brockard geleitet - schon nach einhalb Stunden beendet war. Anders, so fürchte ich, wird es im nächsten Jahr wohl werden. Wie schon öfter angekündigt, werde ich mich nicht mehr zur Wahl stellen. Nach nun 19 Jahren Funktionärstätigkeit bei der SG Post/Süd und davon 5 Jahre im Präsidium denke ich, kann man diesen Schritt wagen. Es liegt nun am Vereinsausschuss aber auch an Ihnen, den Mitgliedern der SG Post/Süd, einen neuen Präsidenten für das nächste Jahr zu finden. Nachdem ich im Laufe der Zeit sehr viele Mitglieder näher kennen lernen konnte, dürfte dies kein allzu großes Problem sein. Die SG Post/Süd ist ein sehr gut aufgestellter Verein, sei es bei den Sportangeboten, den Übungsleitern, den Abteilungsleitern aber auch bei den Finanzen. Es gibt also keinen Grund, der gegen eine Teilnahme an der Vereinsführung spricht.

Es gibt aber auch positive Nachrichten. So freut es mich besonders, dass es der neuen Führung der Tennisabteilung gelungen ist, endlich den so wichtigen Weg der Nachwuchsförderung zu beschreiten. Auch der Leistungssport kommt nicht zu kurz, so strebt die Damenmannschaft „D40“ den Aufstieg in die Regionalliga an und hat bereits den ersten Sieg eingefahren. Gratulation und weiter so.

Gespannt darf man sicher auch wieder auf die Leichtathletik sein. Wird es wieder ein Abräumen von Titeln auf breiter Front durch die Familie Zweck?

Nachdem sich der Vereinsausschuss für heuer gegen ein gemeinsames Sommerfest ausgesprochen hat, wird es einige kleinere Abteilungsfeste geben, die im Internet veröffentlicht werden und zu denen Sie schon jetzt herzlich eingeladen sind.

Sportlich, liebe Mitglieder passierte natürlich auch einiges bei uns.

Leider musste die 1. Mannschaft der Badmintonabteilung den Weg des Abstiegs aus der 2. Bundesliga gehen, der für Insider keine allzu große Überraschung war, aber trotzdem schmerzlich ist. Personell hat dies natürlich auch Konsequenzen. Superstar,

Liebe Mitglieder, ich wünsche unseren Sportlern den angestrebten Erfolg zum Erreichen Ihrer Ziele und Ihnen allen einen schönen Sommer sowie weiterhin viel Freude bei der SG Post/Süd.

Euer Präsident

**Anerkannter Stützpunktverein 2008**

**INTEGRATION DURCH SPORT®**

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

**Da kommt Freude auf: LBS-Bausparen ist jetzt Riester-gefördert!**

**51%**

**besser jetzt als später**

**Röhre sparen**

**Zugeschnitten auf Ihr Leben. Die Sparkassen-Altersvorsorge.**

Jetzt Riester-Förderung sichern: Über **51%** sind möglich!\* Mit der Sparkassen-RiesterRente.

Nähere Informationen erhalten Sie bei Ihrem Geldberater.

**Sparkasse Regensburg**

\*Die Höhe der staatlichen Förderung für die Altersvorsorge ist abhängig von Ihre Lebenssituation.

## „Parlament“ der SG Post/Süd tagte

Zur noch besseren Unterrichtung aller Vereinsmitglieder über die Arbeit des Präsidiums und der Delegierten der Abteilungen wurde die Entscheidung getroffen, die komplette Niederschrift der Delegierten-

versammlung zu veröffentlichen. Damit wird eine kleine Informationslücke geschlossen und die Bedeutung der Delegiertenversammlung als „Parlament“ unseres Vereins hervorgehoben.

# Protokoll der Delegiertenversammlung vom 24. April 2009 in der Sportgaststätte am Kaulbachweg

Beginn: 19:15 Uhr  
Leitung: Vizepräsident Dr. Hans Brockard  
Anwesend: Präsidium, Kassensprüfer und Delegierte lt. Liste

### Top 1: Begrüßung

Vizepräsident Dr. Hans Brockard begrüßt die Mitglieder des Präsidiums, die Abteilungsleiter und Delegierten, die Rechnungsprüfer und entbietet den anwesenden Ehrenmitgliedern Alkofer, Bornschlegl, Brem und Schiller einen besonderen Gruß.

Anschließend erheben sich die Mitglieder der Delegiertenversammlung und gedenken in einer Schweigeminute der seit der letzten Mitgliederversammlung verstorbenen Mitglieder Helmut Hackl, Ulrich Schweitzer, Paula Röhr, Helmut Cerwinsky und Gerd Stangl

### Top 2: Ordnungsgemäße Ladung und Beschlussfähigkeit; Feststellung der Tagesordnung

Ordnungsgemäße Ladung und Beschlussfähigkeit werden festgestellt. Von 88 stimmberechtigten Delegierten sind 54 anwesend.

Das Präsidium beantragt die Einfügung eines Tagesordnungspunktes 7 a „Ersatzwahl eines Jugendwartes“, nachdem die amtierende Jugendwartin Marion Hafner dieses Amt aus persönlichen Gründen niederlegte. Die Delegiertenversammlung stimmt der Einfügung dieses TOPs einstimmig zu.

### Top 3: Bericht des Präsidenten

Präsident Fritz Schweinfurter berichtet, dass die Mitgliederzahl mit ca. 1200 während der letzten 4 Jahre nahezu konstant geblieben ist. Da es aber immer



schwerer wird, die Mitgliederzahl zu halten oder noch besser auszubauen, fordert er die Anwesenden auf, konsequent und zielstrebig um neue Mitglieder zu werben.

Die Altersstruktur von einigen Abteilungen ist sehr problematisch.

Seit 2005 sind die Mitgliedsbeiträge unverändert und somit sicher keine große finanzielle Belastung.

In 2008 fanden 12 Präsidiumssitzungen und 4 Vereinsausschusssitzungen statt.

Mittlerweile ist die SG Post/Süd, Träger des vom Deutschen Olympischen Sportbund und der Deutschen Ärztekammer verliehenen „Gesundheitssiegels“. Frau Roswitha Lehner und Herr Andrej Schleicher haben den dafür benötigten Präventionsschein „P“. Gesundheitsprogramme wie Qi Gong, Gymnastik mit Tai Bo-Einlagen, Koronarsport, Nordic Walking, Steppaerobic sind bereits ein fester Bestandteil unseres Sportangebotes.

Die Integration zugewanderter Mitbürger durch Sport ist äußerst wichtig für ein friedliches

Zusammenleben in unserer Gesellschaft. Daher ist die SG Post/Süd seit nun mehr 2 Jahren Mitglied in der vom Innenministerium, dem BLSV sowie dem Sportbund gegründeten Organisation „Integration durch Sport“. Migranten sowie Flüchtlinge sollten mit uns Sport betreiben und dabei Freunde gewinnen, aber auch Sprachbarrieren leichter überwinden.

In diesem Zusammenhang bedankt sich Präsident Fritz Schweinfurter bei Vizepräsident Dr. Hans Brockard für dessen erfolgreiche Bemühungen, die gesetzlichen Krankenkassen, insbesondere die AOK Regensburg, in die entsprechenden Programme der SG Post/Süd einzubinden.

Im vergangenen Jahr wurde ein Stuhllager mit Hilfe einer Baufirma und dem Platzwart Viktor Radjukin erstellt. Die Kosten dafür haben sich die SG Post/Süd und der SSV Jahn geteilt.

Finanziell steht der Verein ohne Schulden und einer kleinen Rücklage gut da.

Herr Schweinfurter bedankt sich bei der bisherigen Jugendwartin Marion Hafner für ihre Mitarbeit

und überreicht ihr einen Blumenstrauß.

Frau Lydia Aumeier ist wegen gesundheitlicher Probleme aus der Geschäftsstelle der SG Post/Süd ausgeschieden. An ihrer Stelle konnte Frau Margit Ebnet gewonnen werden, die den meisten Mitgliedern inzwischen bekannt ist. Frau Ebnet ist neben den normalen Geschäftszimmeraufgaben schwerpunktmäßig für die Mitgliederverwaltung zuständig.

Im Einvernehmen mit dem SSV Jahn 2000 wird wegen unterschiedlicher Auslegung des Vertrages (z.B. Übernahme der Kosten für die Unterhaltung der Kegelbahn und des Schützenstandes) - ein Rechtsstreit geführt.

Vizepräsident und Rechtsanwalt Heiner Frohnauer berichtet hierzu, dass die Klage der SG Post/Süd auf Kostenübernahme des Unterhalts, insbesondere von Kegelbahn und Schützenstand, durch das Amtsgericht Regensburg in erster Instanz abgewiesen wurde. Mit hoher Wahrscheinlichkeit wird der Rechtsstreit jedoch in zweiter Instanz beim OLG Nürnberg weitergeführt. Für den Verein besteht kein Prozesskostenrisiko, da die Rechtsschutzversicherung eine Kostenzusage erteilt hat.

In sportlicher Hinsicht berichtet Präsident Schweinfurter:

Die Badmintonabteilung musste leider aus der 2. Bundesliga in die Regionalliga absteigen. Der 7-Kampfeistertitel von Jonas Zweck sowie die guten sportlichen Ergebnisse der Familie Zweck bedürfen besonderer Erwähnung.

Unsere Tennisdamen (Altersgruppe 40) streben heuer die Regionalliga an.

Des Weiteren wird heuer in der Tennisabteilung intensivste Jugendarbeit durch Schnuppertrainings, Jugendcamps etc. durchgeführt.

Die Rock'n Roll - Abteilung erfährt eine Wiederbelebung. Werner Hubert baut gerade eine neue Freedance - Gruppe mit jungen Mädchen auf.

An dieser Stelle gilt der herzliche Dank und ein hohes Lob des Präsidiums allen Abteilungs- und Übungsleitern.

Die Weihnachtsfeier des HV war wieder recht erfolgreich. Auch heuer wird wieder eine Weihnachtsfeier für den Gesamtverband vom Präsidium veranstaltet.

Herr Schleicher - Integration durch Sport - will eine Basketballveranstaltung zur Werbung von neuen Mitgliedern durchführen.

Die Abteilungen Basketball, Badminton, Tischtennis und Tennis wollen in den Schulen Schnupperkurse abhalten.

Ein Sommerfest für den Gesamtverein findet dieses Jahr nicht statt. Maria Ludwig wird mit den Kindern und der Ski-Abteilung ein Sportfest mit Hüpfburg usw. veranstalten.

Abschließend weist Präsident Fritz Schweinfurter darauf hin, dass zwar in diesem Jahr keine Wahlen anstehen, alle Mitglieder, insbesondere aber die Abteilungsleiter, sich jedoch dringend an der Suche nach neuen Präsidiumsmitgliedern beteiligen müssen. Er selbst stehe für eine weitere Amtsperiode definitiv nicht mehr zur Verfügung. Dieser Aufforderung schließt sich bei einem späteren TOP auch Vizepräsident Dr. Hans Brockard an, der ebenfalls für eine weitere Wahlperiode nicht mehr zur Verfügung steht.

#### TOP 4: Bericht des Schatzmeisters

Dieser Bericht ist dem Protokoll beigelegt.

#### TOP 5: Bericht der Kassenprüfer

Helmut Ludwig berichtete über die Kassenprüfungen.

Dieser Bericht ist dem Protokoll ebenfalls beigelegt.



#### TOP 6: Aussprache zu den Berichten

Herr Hans Rester spricht den Prozess mit dem SSV Jahn an und erkundigt sich nach dem genauen Prozessinhalt. Herr Dr. Hans Brockard erläutert: Tennisheim und Sportheim haben zwei unterschiedliche Funktionen im Vertrag. Im Tennisheim haben wir Nießbrauch, im Sportheim eine beschränkte persönliche Dienstbarkeit. Es geht darum, ob - wie es wörtlich im Vertrag steht - die gesamten Unterhaltsarbeiten auch z.B. im Bereich Kegelbahn und Schützenstand, vom SSV Jahn 2000 zu tragen sind. Vom SSV Jahn 2000 wird behauptet, es habe eine mündliche Nebenabrede zum Vertrag gegeben, dass für den von der SG Post/Süd genutzten Bereich im Sportheim entgegen dem Vertragstext für den Unterhalt die SG Post/Süd zuständig sei und den SSV Jahn 2000 nur die Kostentragung für „Dach und Fach“, d.h. für die reine Gebäudesubstanz treffe.

Auf Nachfrage erklärt Dr. Brockard, dass die unstrittigen Unterhaltskosten vom SSV Jahn 2000 bezahlt werden, wenn auch immer erst nachträglich. Es gibt keine Außenstände.

Beim Dach der Vereinshalle wird eine Schönheitsreparatur durchgeführt.

Frau Ludwig fordert das Präsidium auf, rechtzeitig alles zu tun, um die Nachfolge von Präsident Schweinfurter und Vizepräsident Dr. Brockard sicherzustellen. Der Präsident weist darauf hin, dass sich das Präsidium seit mindestens einem Jahr bereits intensiv um neue Präsidiumsmitglieder bemüht. Die Aufforderung gelte

aber nicht nur für das Präsidium, sie gehe alle Mitglieder an. Vizepräsident Dr. Hans Brockard weist in diesem Zusammenhang nochmals darauf hin, dass eine Verjüngung des Präsidiums unabdingbar ist. Schließlich könne ein Sportverein nicht mehrheitlich durch Senioren geführt werden.

Weiterhin fragt sie wegen dem vom Schatzmeister in seinem Bericht angesprochenen erhöhten Personalbedarf nach. Hier handelt es sich darum, dass der Platzwart angesichts der gestiegenen Anforderungen (z.B. auch durch die Beachball-Anlage) mit wöchentlich zwanzig Stunden Arbeitszeit nicht mehr auskommt.

Frau Hafner weist auf die Möglichkeit eines freiwilligen Jahres im Sport hin. Sie kennt einen Kandidaten, der Interessierte an einem solchen freiwilligen Jahr im Sport hat. Die Zuständigkeit im Präsidium liegt hierfür beim Schatzmeister, der einen entsprechenden Antrag an die zuständigen Stellen richten wird. Frau Hafner wird sich mit dem Schatzmeister Robert Grundl in Verbindung setzen.

Frau Schuster will wissen, wer für die unteren Toiletten zuständig ist, weil diese nicht ordentlich gereinigt werden. Antwort: Der Hauswart des SSV Jahn 2000.

#### TOP 7: Entlastung des Präsidiums

Auf Antrag eines Delegierten erfolgt die Entlastung des Präsidiums einstimmig.

#### TOP 7a: Ersatzwahl für die ausgeschiedene Jugendwartin Marion Hafner

Die Delegiertenversammlung spricht sich auf Anregung des Präsidiums einstimmig dafür aus, außerplanmäßig eine Nachfolge für Frau Marion Hafner zu bestimmen, damit die Belange der Vereinsjugend im Präsidium angemessen vertreten werden.

Für die verbleibende Legislaturperiode stellt sich Frau Maria Ludwig als Jugendwartin zu Verfügung.

Sie wird per Akklamation einstimmig mit 1 Enthaltung gewählt.

#### TOP 8: Änderung der Ehrenordnung

Vizepräsident Heiner Brömmel stellt die geplante Änderung der Ehrenordnung vor:

Geändert werden soll § 4 „Die Ehrennadel“. Eingeführt werden soll eine Ehrennadel für 25-jährige Vereinsmitgliedschaft, damit zwischen der Ehrennadel für 10jährige und 40jährige Mitgliedschaft keine so große Lücke klafft.

Der Antrag auf entsprechende Änderung der Ehrenordnung wird mit 1 Gegenstimme und 1 Enthaltung mehrheitlich angenommen. (siehe Anlage)

#### TOP 9: Anträge

Da keine Anträge vorliegen, entfällt dieser TOP.

#### TOP 10: Verschiedenes

Präsident Schweinfurter stellt den Delegierten Trikots vor, die von den Abteilungen in Anspruch genommen werden könnten, um bei Veranstaltung ein einheitliches Bild zu erhalten. Maria Ludwig interessiert sich dafür für ihre Kindergruppen.

Vizepräsident Dr. Brockard weist die Delegierten noch auf die redaktionelle Neufassung der (in der Höhe selbstverständlich unveränderten) Mitgliedsbeiträge hin: Zur Klarstellung heißt es jetzt beim Seniorenbeitrag: gültig ab dem auf den 65. Geburtstag folgenden Kalenderjahr.

Ende der Sitzung: 20:35 Uhr Regensburg, den 28. 04. 2009

Dr. Hans Brockard  
Sitzungsleitung  
G. Kammermeier  
Protokoll

## Mitgliedsbeiträge seit 1. 1. 2005 konstant

Die folgenden Mitgliedsbeiträge zum Hauptverein gelten aufgrund Beschluss der Delegiertenversammlung vom 28. Januar 2009 weiter konstant.

Alle Mitgliedsbeiträge sind Jahresbeiträge. Diese und die Abteilungsbeiträge werden in der Regel im Februar des laufenden Jahres gebührenfrei per Banklastschrift eingezogen. Die Abteilungsbeiträge werden durch Beschluss der Abteilungen festgelegt.

Einzelmitgliedschaft:	Jahresbeitrag
Kinder und Jugendliche bis 18	40,00 €
Erwachsene	100,00 €
Senioren ab dem auf den 65. Geburtstag folgenden Kalenderjahr	55,00 €
Schüler, Studenten und Auszubildende bis 26 (gegen Nachweis)	60,00 €

### Partnermitgliedschaft:

Kinder und Jugendliche bis 18 im Haushalt eines erwachsenen und kontoinhabenden Mitglieds	beitragsfrei
Jedes erwachsene Partnermitglied im Haushalt des Hauptmitglieds	40,00 €
Jedes Partnermitglied ab dem auf den 65. Geburtstag folgenden Kalenderjahr im Haushalt des Hauptmitglieds	20,00 €
Passive Mitgliedschaft (incl. Vereinszeitung)	33,00 €
Fördermitgliedschaft (Fördermitglieder erhalten für ihren Beitrag eine Spendenquittung)	min. 60 €
Beitragsbefreiung: Auf begründeten Antrag hin kann das Präsidium den entsprechenden Beitrag ermäßigen (§ 6 Abs. 4 Vereinsatzung)	

Stand 01.04.2009

## Wir gratulieren herzlich

### 60 Jahre

Lieselotte Huber  
Georg Schinabeck  
Johann Rester  
Marko Djuric

### 65 Jahre

Irene Graf  
Marlene Schweiger

### 70 Jahre

Gertrud Meier  
Friedrich Egert  
Michael Bauer

### 75 Jahre

Liselotte Geiger  
Margarete Schluttenhofer  
Helmut Heiß  
Hermann Rein  
Josef Reitberger

### 80-90 Jahre

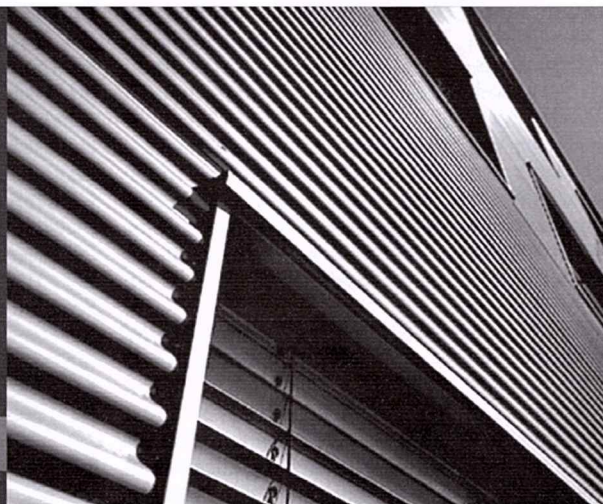
Johann Adlhoch  
Filia Greiner  
Josef Meier  
Maria Seyfried  
Dr. Alfons Hellerbrand  
Willi Bothe  
Jakob Loipeldinger  
Anna Hofbauer  
Elisabeth Wöhr

## Herzlich willkommen

Maximilian Adamek, Maximilian Angele, Sarah-Luisa Bölter, Tobias Braun, Paul Budich, Elif Dirik, Mustafa Doganay, Bettina Eglseder, Ljudmila Geisler, Jemila Gmati, Leyla Gmati, Ramona Guillerey, Sebastian Hölzl, Steffen Höps, Petr Jirasek, Gerhard Keller, Svenja Köhn, Paolo Lebsack, Sybille Lehmann, Antonia Lipp, Sonja Maderer, Marianne Mandl, Alexander Mandl, Kathrin Müller, Rosi Musoni, Anne Pfeifer, Eva Pulina, Thomas Puschmann, Natalia Rau, Jelena Schmitz, Julia Schmitz, Lilith Schmitz, Max Steinbauer, Bernhard Stockert, Anton Troppmann, Sigrun Wieand, Robert Wingerter, Nikolaus Wolf, Adrian Zakel

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

## Die AOK informiert

### AOK-Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ gestartet

In den Monaten Juni, Juli und August frisch und fit in den Arbeitstag

Wer das Fahrrad nutzt, hat weniger Ärger mit Staus, keine Parkplatzprobleme und tut zusätzlich etwas für seine Gesundheit und die Umwelt. Gute Gründe also für Berufstätige, sich auch dieses Jahr wieder an der Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ zu beteiligen. 2008 radelten in Bayern rund 60.000 Arbeitnehmer aus 6.300 Betrieben mit. Aus dem Stadt- und Landkreis Regensburg nahmen rund 1700 Berufstätige teil. Für 2009 erwartet AOK-Direktor Richard Deml eine noch höhere Beteiligung. Bereits zum neunten Mal ruft die AOK dazu auf, in den Sommermonaten vom Auto auf das Fahrrad umzusteigen. Die Aktion läuft wieder vom 1. Juni bis 31. August. „Wer in dieser Zeit an mindestens 20 Tagen von zu Hause aus oder kombiniert mit Bus oder Bahn seinen Arbeitsweg mit dem Fahrrad zurücklegt, tut nicht nur bewusst etwas für seine Gesundheit son-

dern kann auch mehrfach gewinnen“, erklärte Deml bei der Auftaktveranstaltung der Aktion im Landratsamt Regensburg. Den Teilnehmern winken sowohl landesweit als auch regional attraktive Einzelpreise. Außerdem kann jeder mit seinem Betriebs-Team gewinnen. Die Preise, wie Mittelmeer-Kreuzfahrt, WellVital-Urlaub, Städtereise, Fahrräder oder eine Ballonfahrt, werden von Wirtschaftsunternehmen zur Verfügung gestellt. Wer mitmachen will, sollte sich mit zwei, drei Kolleginnen und Kollegen eines Betriebes zu einem Wertungs-Team zusammenschließen. Jedes Teammitglied radelt natürlich seine eigene Strecke. Selbstverständlich können größere Betriebe mehrere Teams anmelden. Anmeldeunterlagen und mehr Informationen gibt es bei der AOK oder im Internet unter [www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de](http://www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de).



#### Kreativwettbewerb superTEAM2009

Unter den Teilnehmern können sich auch wieder kreative Teams bilden und mit Bildern und Videos im Internet vorstellen. Los geht's ab 1. Juni 2009. Im Juli und August wird gevotet. Das superTEAM, dessen Bilder am meisten angeklickt werden, kann zusätzlich tolle Preise gewinnen.

#### Gesundheitsminister Söder ist Schirmherr

Erstmals ist Dr. Markus Söder, Bayerischer Umwelt- und Gesundheitsminister, Schirmherr der Aktion. Seit einigen Jahren unterstützen die Vereinigung der Bayerischen Wirtschaft (vbw) sowie der Deutsche Gewerkschaftsbund Bayern (DGB) die Initiative für mehr Bewegung im Alltag.

Gesundheit in besten Händen.

**AOK**  
Die Gesundheitskasse.

BEWEGTE ZEITEN.  
SICHERE  
LEISTUNG.

Gewinnen auch Sie mehr Sicherheit mit der AOK!  
[www.aok-gewinnerseite.de](http://www.aok-gewinnerseite.de)

Jetzt zur AOK  
wechseln!

# Aikido

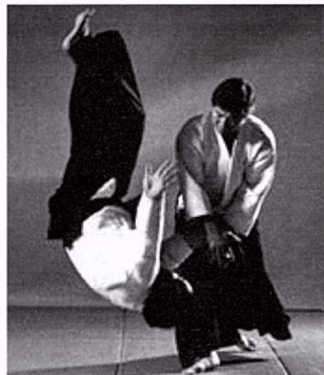
Schon seit über 10 Jahren gibt es die Abteilung Aikido bei Post/Süd. Wir sind eine kleine Abteilung, die sich regelmäßig mindestens einmal in der Woche im Judoraum zum Training trifft (donnerstags 19:30 bis 21:30 Uhr). Vielleicht hat uns der eine oder andere schon bei einer Vorführung bei Post/Süd erlebt. Ab Juli freuen wir uns, dass wir wieder zwei Meister mit 1. Dan „zu unserer Verfügung“ haben.

Historisch gesehen ist Aikido eine noch junge japanische Kampfkunst, die von Morihei Ueshiba auf der Grundlage traditioneller Kriegskünste begründet wurde. Aikido zeichnet sich durch fließende und runde Formen aus, die es ermöglichen, sich der Bewegung eines Angreifers zunächst anzupassen und sie schließlich zu kontrollieren. Dabei wird dem Angreifer kaum Widerstand entgegengesetzt (im Sinne von Kraft gegen Kraft), vielmehr wird die Kraft gegen den Angreifer selbst umgelenkt

oder aber der Angreifer fällt ins Leere. Aus diesem Grundprinzip resultiert die unvergleichliche Eleganz und Mühelosigkeit des Aikido. Dem Angreifer wird die Sinnlosigkeit seines Handelns vor Augen geführt.

Ein Sprichwort sagt, im Aikido lerne man, sich selbst zu besiegen. Dazu ist es wichtig, aus einem stabilen Zentrum heraus zu agieren. Das erfordert eine gespannte und aufrechte Körperhaltung. Die Atmung ist gleichmäßig und ruhig. Die Kraftentfaltung ist meist kontinuierlich, auch wenn sie dem abgewehrten Angreifer explosiv erscheinen mag.

Aikido ist eine rein defensive Form der Selbstverteidigung. Es finden daher weder Wettkämpfe noch Turniere statt. Daher stellt sich die Frage nicht, in welcher Liga wir gerade kämpfen. Wir trainieren im Aikido auf körperlicher Ebene besonders die Beweglichkeit, das Gleichgewicht,



Aikidokas bei Ausführung eines Wurfs (Irimi-nage)

Kondition und Kraft (letztere im Rahmen des Aufwärmtrainings) und auf mentaler Ebene: Reaktionsschnelligkeit, Wachsamkeit, Ausgeglichenheit und Entschlossenheit. Ein wichtiger Aspekt des Trainings von Beginn an, ist die sichere Beherrschung der Fallschule. Aber keine Angst. Aikido wird auf Matten, der so genannten Tatami, trainiert.

Aikido wird meist in Form von Partnerübungen trainiert, wobei ein Partner die Rolle des Angreifers übernimmt und der andere die Rolle des Abwehrenden. Diese Partnerübungen setzen gegenseitiges Vertrauen und Wohlwollen der Übenden voraus. Insbesondere der Erfahrene ist angehalten sich an die Fähigkeiten

seines Partners anzupassen. Befindet er sich in der Rolle des Abwehrenden muss er berücksichtigen, wie gut sein Partner die Fallschule beherrscht. Befindet er sich in der Rolle des Angreifers soll er seinen Partner weder über- noch unterfordern. Sinnvolles Üben von Aikido gelingt nur gemeinsam.

Die Vorteile des Aikidos für den Übenden liegen auf der Hand. Jeder kann Aikido lernen. Die notwendige körperliche Verfassung wird durch das Training erlangt. Aikido kann bis ins hohe Alter praktiziert werden. Dem Zustand der Vollkommenheit kann man sich dabei nur annähern. Solange, wie man sich nicht ‚besiegt‘ hat, so lange kann man sich mit dem Aikido entwickeln. Ein guter Aikidoka hat auch im Alltag klare Vorteile hinsichtlich Selbstvertrauen und Fitness. Wir freuen uns jederzeit, Interessenten zu begrüßen, die auch sofort in das Training integriert werden. Anfangs reichen dazu bequeme Sportsachen. Allgemein tragen wir Judoanzüge zum Training. Wenn der Aikidoka sicherer geworden ist, kommt dazu die Hakama, der charakteristische schwarze Rock (siehe Foto).

Stellvertretender  
Abteilungsleiter Aikido  
Gerald Sturm

Genieße deine eigene Welt.



[www.thurnundtaxisbiere.de](http://www.thurnundtaxisbiere.de)

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

# Badminton

## Wiederaufstieg der 2. Mannschaft in die Bayernliga

Es ist gelungen! Die 2. Mannschaft, bestehend aus Verena Krug, Katrin Helfensdörfer, Laura Künzer, Bernd Schwarz, Thomas Imlohn, Dieter Frick, Michael Schweinfurter und Norbert Ebenhöf haben sich in der Relegationsrunde am 9. Mai mit der Rückkehr in die Bayernliga rehabilitiert.

Nach einer stabilen Saisonleistung über 14 Spieltage hinweg, war Mitte April die Meisterschaft der Bezirksoberrliga Nied./Opf. erreicht und somit auch die Qualifikation zur Aufstiegsrunde. Selbst den ärgsten Mitstreiter, den TSV Plattling, konnte man während der Punkterunde mit



So sehen Sieger aus!

## Wiederaufstieg der 3. Mannschaft in die Bezirksoberrliga

Die 3. Mannschaft konnte am Grünen Tisch den Wiederaufstieg in die Bezirksoberrliga feiern. Zwar sah es noch während der Hinrunde so aus, dass das 4:4 gegen Neumarkt den Aufstieg in weite Ferne rücken lässt, doch am Ende kam es anders: Neumarkt hat als Meister der Bezirksliga Nord vom Aufstiegsrecht keinen Gebrauch gemacht, und so wurde uns diese Ehre zu Teil.

## Lukas Schmidt sucht neue Herausforderung

Wie sicherlich allseits Bekannt ist, hat es mit unserem Klassenerhalt in der 2. Bundesliga leider nicht geklappt. Nur zu verständlich ist es da, wenn sich unser Eigengewächs und Jungnationalspieler Lukas Schmidt neuen Herausforderungen widmet. Lukas, der seit Herbst letzten Jahres am Olympiastützpunkt in Saarbrücken zusammen mit den besten deutschen sowie internationalen Spielern trainiert, wird in der kommenden Saison beim PTSV Rosenheim sein Glück versuchen in die 1. Bundesliga aufzusteigen. Lukas war bereits als Schüler- und Jugendspieler für große Erfolge unseres Vereins mitverantwortlich. Zur Erinnerung: Mit der Schülermannschaft um ihn herum konnte zweimal die Deutsche Meisterschaft zur SG Post/Süd Regensburg geholt werden. Im Laufe der vergangenen Jahre kamen weitere unzählige Titel im Einzel und Doppel auf Bayerischer, Südostdeutscher und Deutscher Ebene hinzu. In der abgelaufenen Saison wurde Lukas Vizestädtermeister im Herreneinzel bei den Ak-

Endtabelle der Relegation:

### Tabelle Bayernligen - AR zur Bayernliga Süd

	Gespielt	Punkte	Spiele	Sätze	Spielpunkte
1 SG Post/Süd Regensburg 2	3	6 : 0	15 : 9	33 : 23	1073 : 981
2 SV Lohhof 1	3	4 : 2	14 : 10	32 : 22	975 : 973
3 TV Dillingen 2	3	1 : 5	10 : 14	25 : 32	1017 : 1055
4 FTM Blumenau 1	3	1 : 5	9 : 15	22 : 35	1019 : 1075

4:4 und 6:2 hinter sich lassen. Am Ende reichte es bei Plattling nur für Rang 2.

Bei der Austragung der Relegationsspiele in der Prüfeninger Halle setzte sich unser Team gegen die Mannschaften aus Dillingen, München Blumenau und Lohhof jeweils mit 5:3 durch, und das obwohl - man höre und staune - nur ein einziges Herrendoppel gewonnen wurde!

In dieser Disziplin muss sicherlich noch einiges geübt werden, damit es nächste Saison nicht gleich mit dem Fahrstuhl wieder nach unten geht!

**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 094 98 / 90 23 80  
Telefax 094 98 / 90 23 81  
www.lindenhof-landhaus.de

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



tiven, und das im Alter von gerade mal 19 Jahren. Sicherlich die Krönung seiner bisherigen Erfolge war wohl das Erreichen des 3. Platzes im Herrendoppel bei der Jugend-Europameisterschaft im Jahr 2007.

Nach all den tollen Jahren die Lukas unser Vereinsleben mehr als nur bereichert hat, blutet natürlich insbesondere mir als Abteilungsleiter und Mannschaftskollege das Herz, ein solches Talent, großen Sportsmann und Freund ziehen lassen zu müssen.

Vielen Dank, lieber Lukas für eine tolle Zeit und viel Glück in der Zukunft!

### Thomas Hutzler nimmt Auszeit

So eine Badminton-Saison in der 2. Bundesliga kostet Kraft – sehr viel Kraft; und darüber hinaus noch eine Menge Zeit! Von Beidem hat Thomas in den vergan-



Nationalspieler Lukas Schmidt



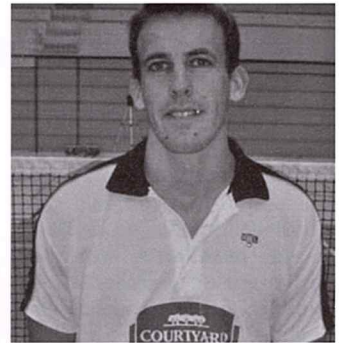
Lukas Schmidt und Peter Käsbauer gratulieren den Europameistern aus Dänemark

genen Spielrunden enorm viel aufgebracht um eine mehr als beachtliche Gewinnquote von über 70% im Einzel erreichen zu können! In der zurückliegenden Saison konnte Thomas nebenbei den 3. Platz im Herreneinzel bei der Bayerischen Meisterschaft feiern!

Mehr als 10 Stunden hartes Training pro Woche sind für Thomas durchaus keine Seltenheit gewesen, doch jetzt haben sich die Prioritäten etwas verschoben und der Badminton-Schläger wandert nun für eine ungewisse Zeit an den Nagel.



Die 2. Bundesliga-Mannschaft 08/09



Sportskanone Thomas Hutzler

Durch seinen Trainingseifer und mitreißende Motivation haben wir Thomas maßgeblich den Aufstieg in die 2. Bundesliga zu verdanken. Er hat dazu beigetragen, die Trainingsqualität enorm zu erhöhen und ist darüber hinaus ein allseits beliebter Mannschaftskollege und Freund.

Lieber Thomas, wir alle hoffen sehr, Dich so schnell wie möglich wieder in unserer Halle begrüßen zu können!

### Ausblick

Die Zukunft der 1. Mannschaft steht derzeit noch in den Sternen. Selbst am Reißbrett fällt es derzeit schwer ein Team zu formen, das in der starken Konkurrenz der Regionalligavereine sportlich wie auch mannschaftlich mithalten kann. Da unsere Nachwuchsarbeit der vergangenen Jahre keine ausreichend guten Talente entwickelt hat die nun in unsere Regionalligamannschaft nachrücken könnten, sind wir derzeit gezwungen uns nach Spielern in anderen Vereinen umzusehen. Für mich gilt es als ausgemacht, keine überregionale Söldnertruppe zusammenzustellen, die kaum mehr als nur die Punktspieltage miteinander teilt.

Für die zweite Mannschaft zunächst einmal der Klassenerhalt auf dem Programm! Durch die Rückkehr von David Flemmig sollte es jedoch für die Mannschaft um Bernd Schwarz (verbunden mit einigem Trainingseifer), sogar möglich sein im vorderen Drittel der Bayernliga zu landen.

### Rückkehrer David Flemmig

Einen schönen Sommer und eine gute Saisonvorbereitung wünscht Euch Euer

Florian Körber  
Abteilungsleiter

### Sprechzeiten:

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

Tel.: 0941-3997777  
Fax: 0941-3997778

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

„Die Praxis“  
Günter Knarr  
Ganzheitliche Krankengymnastik

Nachbehandlung von Sportverletzungen

Tapeverbände

Krankengymnastik

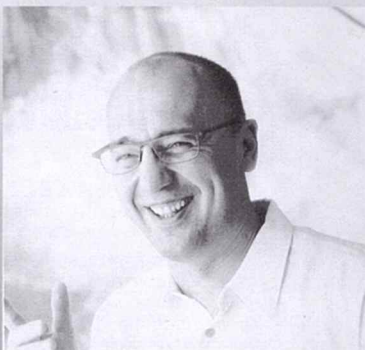
Massagen

Medizinisches Training im Trainingsraum

Kurse zur Erhaltung der Gesundheit

Lichtfeldspektralanalyse (Aurafotodiagnose)

Adresse: Yorckstraße 20, 93049 Regensburg,



# Handball

## Sonne, Sand und Ball = BEACHHANDBALL

Nach Abschluss der Hallensaison 2008/2009, bei der die männliche C-Jugend einen 6. Tabellenplatz erreichte, hat die Beach-Handballsaison begonnen. Die Mannschaft nimmt zwar nicht am offiziellen Spielbetrieb des Handballverbandes teil, ist aber eifrig im Training und bei den von uns veranstalteten Freundschaftsspielen auf dem Beach-Handballplatz dabei.

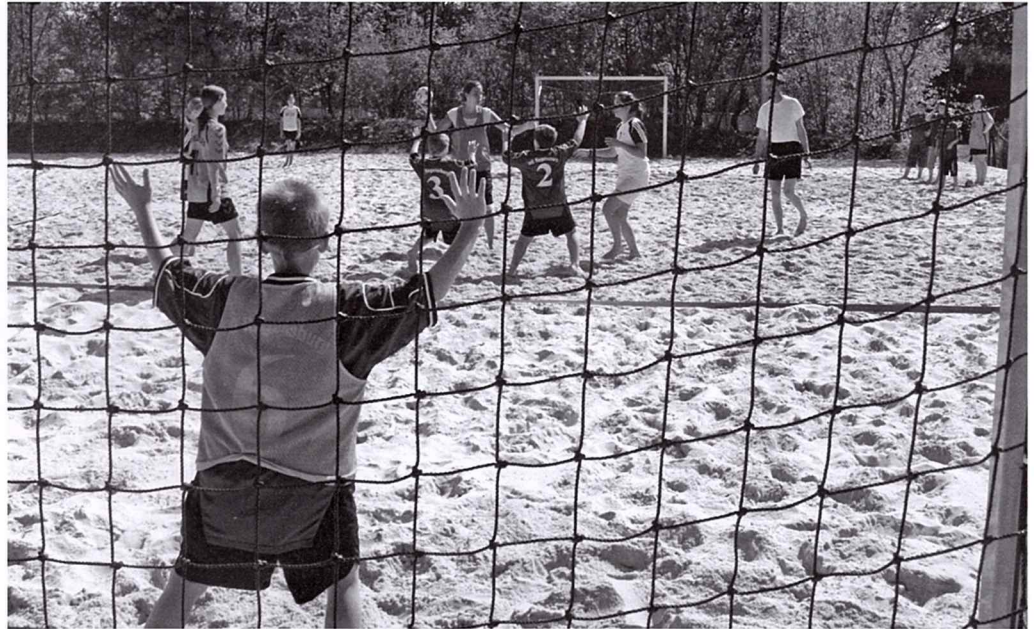
Die Spiele im weichen Sand und die etwas anderen Regeln als in der Halle machen den Jugendlichen so viel Spaß, dass in den meisten Fällen das Ende durch die Kondition der Spieler bestimmt wird.

Im Folgenden einige Bilder von den bisherigen zwei Freundschaftsspielen gegen die männliche D-Jugend der HG Nord, den Mädchen der RT und gegen die männliche C-Jugend vom TV Wackersdorf.

Die Spieler mit den grünen Überziehern sind die jeweiligen Torhüter. Erzielte Tore der Torhüter zählen in der Regel 2 Punkte.

Der nächste Termin für ein Handballturnier mit verschiedenen Mannschaften ist am 04.07.2009. Bis dahin wird das Training bei gutem Wetter auf der Beach-Anlage stattfinden.

In der kommenden Hallensaison 2009/2010 wird unsere Mannschaft als männliche B Jugend



Erholung zwischen den Spielen im Schatten der Bäume.



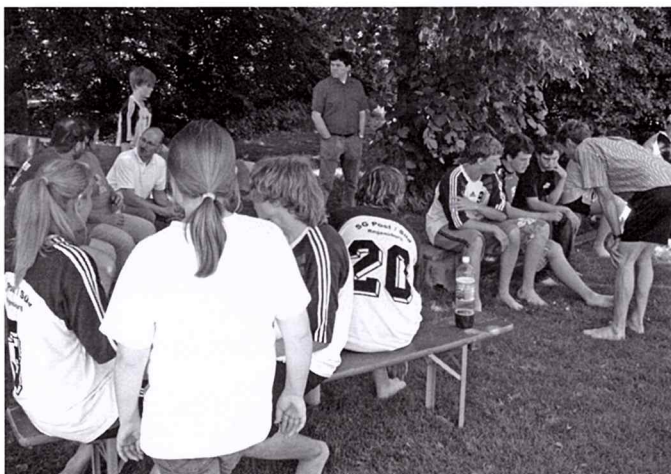
Sebastian Zelder (weißes Trikot, Nr. 20) von der SG Post/Süd beim Torwurf gegen die C-Jugendlichen des TV Wackersdorf (gelbes Trikot). Der Spieler im roten Trikot ist Till Altmeyen, Torwart der SG Post/Süd in diesem Spiel.

teilnehmen. Dann können auch einige Neuzugänge Ihr Können unter Beweis stellen.

Die Leistungen im Training lassen die Hoffnung auf einen guten Saisonverlauf aufkommen.

Unsere drei Mädchen, welche in der Spielgemeinschaft mit der HG Nord in der dortigen A-Jugend mitspielten, erreichten den 5. Tabellenplatz. In der nächsten Saison könnte ein besserer Tabellenplatz erreicht werden.

Anton Arnold  
Abteilungsleiter



Spiel der männlichen D-Jugend (rote Trikots) gegen die Mädchen der RT (weiße Trikots).

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

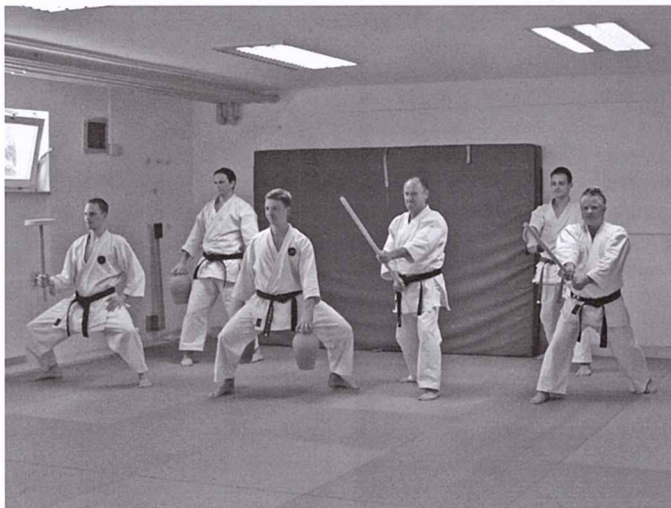
ca 8,3 Mio. Euro

## Karate

Seit der Abteilungsneugründung „Karate-Do“ in der SG Post / Süd im Januar 2009 gibt es wieder Neues zu berichten.

Am 25. April 2009 hat anlässlich der Abteilungsneugründung ein Lehrgang mit dem Schwerpunktthema „Selbstverteidigung“ stattgefunden. Das Thema war zwar speziell auf Anfänger und neue Mitglieder zugeschnitten, da im

Rahmen eines Lehrgangs bereits viele Grundlagen zur Selbstverteidigung vermittelt werden können, jedoch waren die Teilnehmer allesamt langjährige Karateka. Die Teilnehmer reisten von Landshut bis München für das insgesamt fast fünfstündige Training an. Im Rahmen des Lehrgangs konnten gleichzeitig die neu angeschafften Trainingsgeräte eingeweiht werden.



Neben normalen Hanteln sind asymmetrische Stabhanteln „Chi`ishi“, ein Schlagpolster „Makiwara“ und Tonkrüge „Nigiri-Game“ für verschiedene Gewichte vorhanden. Außerdem wurde zusammen mit der Abteilung Ninjutsu ein Boxsack angeschafft.

Als Gast für den Lehrgang konnte zudem der für uns zuständige Stilrichtungsreferent für Goju-Ryu Bayern, Tobias Schweizer, gewonnen werden. Nach dem allgemeinen Lehrgang wurde von Tobias Schweizer noch ein Prüfer-Lehrgang abgehalten, bei

dem alle Teilnehmer ihre B-Prüfer-Lizenzen verlängern konnten.

Für die Gewinnung von neuen Karateka sind „Sport nach 1“ - Aktionen mit den umliegenden Schulen geplant. Der Beginn mit Karate-Do ist grundsätzlich in jedem Jugendlichen- und Erwachsenenalter möglich. Trainiert wird immer montags und mittwochs von 19.00 Uhr bis 21.00 Uhr im Kampfsportraum. Ich würde mich sehr über neue Mitglieder freuen, da die Resonanz ist noch immer verhalten ist.

Andreas Pippig

**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

**Anerkannter  
Stützpunktverein  
2008**



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

# Rock 'n Roll

## Boogie Woogie einmal anders! Das Experiment ist geglückt.

Der eiserne Kern der Happy Shakers organisierte eine Bayerische Meisterschaft die einzigartig war. Am Samstag den 25.04.09 fanden in den Regensburg Arcaden die Bayerischen Meisterschaften im Boogie-Woogie statt.

Werner Hubert konnte neben dem Schirmherren Bürgermeister Wolbergs ,zahlreiche Ehren-gäste begrüßen.

Für die Rock'n'Roller sind die Arcaden ja schon bekanntes Terrain, für die Boogies war es Neuland. Ebenso war in den Arcaden neu, eine Abendveranstaltung zu

haben. Werden Zuschauer kommen, wenn sie extra Eintritt bezahlen müssen? So die Frage im Vorfeld. „JA!“ sie sind gekommen und zwar zahlreich. Ca. 500 Zuschauer tummelten sich am Abend in Regensburg, um die BM Boogie-Woogie zu sehen und um die Cagney Strings zu genießen. Bereits bei den Vorrunden am Nachmittag war es eine überwältigende Zuschaueranzahl von ca. 1200 Menschen, die die Tänzer und Tänzerinnen zu Höchstleistungen animierte.

Da wir einen Teil des Eintrittsgeldes an KUNO spendeten konnten wir im Training Dr. Hans Brockhard 500 € übergeben. ( Bild). Ein Dank besonderer Dank gilt mei-



nen jungen Damen der Freedanceformation die wesentlich zum Erfolg beigetragen haben.

Die Manager der Arcaden waren so begeistert das ev. im nächsten Jahr ein Wiederholung stattfinden soll.

### Freedance Training

Mit Ramona Guillery frischgebakene Bayerische Meisterin , haben wir eine erfahrene Formationstrainerin für unsere Lady Formation gewinnen können. Ramona, trainiert unsere Ladys

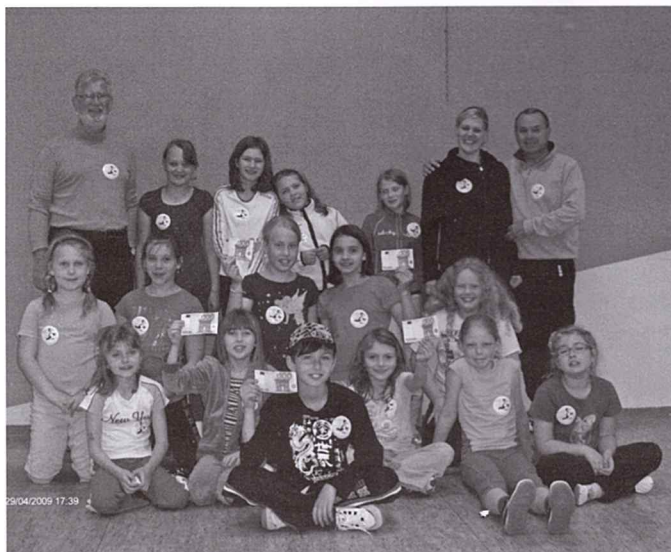
jeden Mittwoch von 18:30 -20:00. Für diese Formation suchen wir noch dringend Mädchen ab 14 Jahre.

### Boogie Woogie Kurs

Wir bieten wieder eine Boogie Kurs für Anfänger an ,6 Abende (Sonntag) in der Sporthalle am Kaulbachweg.

Näheres: werner.hubert@t-online.de, Tel 0941/63639

Werner Hubert



## Schützen

### Auftaktveranstaltung zum Festjahr „1000 Jahre Kumpfmühl“

Die feierliche Eröffnung mit Vorstellung des Festprogramms fand am 21. Januar 2009 im Pfarrheim St. Wolfgang statt. Schirmherr OB Hans Scheidinger zeichnete unter der Aufsicht von römischen Legionären ein „Bild von Kumpfmühl“. Unter Leitung von Norbert Grünbeck trug der Chor der Pfarrei St. Wolfgang erstmals die „Kumpfmühl-Hymne! vor.



Der Ortsteil Regensburg - Kumpfmühl feiert unter dem Motto:

**Kumpfmühl 79 - 1009 - 2009**

Zahlreiche Veranstaltungen sind über das ganze Jahr 2009 verteilt.

**11. - 12. Juli 2009**

**Mittelalter in Kumpfmühl - Der Kaiser kommt nach Regensburg**  
**26. - 27. September**

**Kumpfmühl in der Neuzeit - Festzug der Vereine**

Die Schützen der SG Post/Süd Regensburg sind dabei und werden von den Abteilungen Damengymnastik; Fitness und Ausdauer; Handball; Kegeln; Senioren; Ski und Wandern unterstützt und begleitet.

Auf diesem Weg möchten wir nochmals alle anderen 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.

**Bischof Gerhard Ludwig Müller erteilt Kumpfmühlern Segen**

Das tapfere Warten in Kälte und Schnee am 10. Februar hat sich für die 30-köpfige Delegation aus Kumpfmühl gelohnt. Bischof Gerhard Ludwig Müller empfing die Delegation, an der Spitze Prälat Alois Möstl in seinem Ordinariat. Die Schützen der Weißen Taube sowie von Post/Süd hatten sich in Schale geworfen und ihre kostbaren Fahnen mitgebracht; komplettiert wurde die Gesandtschaft von den Trachtlern des Alpiner Vereins. Bischof Müller versprach, dass er am 07. Juni in St Vitus, der ältesten Kirche im Stadtteil, ein Hochamt zelebrieren wird. Dabei kommt der Kelch des Hl. Wolfgang zum Einsatz.

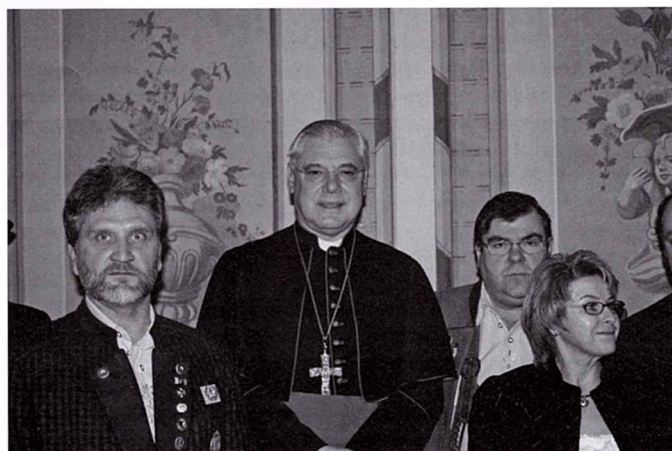
**Hoher Besuch bei der Schützenabteilung**

Welche Disziplinen es außer Luftpistole und Luftgewehr bei den Schützenvereinen noch gibt, wollte 1. Gauschützenmeister Franz Brunner, vom Schützengau Burglengelfeld, Politikern und Vertretern aus der Wirtschaft einmal zeigen und ausprobieren lassen.

Gleichzeitig löste er sein Versprechen gegenüber dem Regierungsvizepräsidenten der Oberpfalz, Herrn Johann Peißl, ein ihm das Pistolenschießen zu zeigen.

In seiner Begrüßung ging Franz Brunner auf die Idee ein, wie dieses Prominentenschießen entstanden ist. Politiker wie Bürgermeister, Stadt- und Landräte und andere Mandatsträger sind oft als Ehrengäste geladen, sie dürfen ein Grußwort sprechen und die Vereinsvorstände freuen sich auch über die kleine Spende, die sie meistens erhalten. Die Vertreter der Wirtschaft, die Geschäftsleute werden aufgefordert, bei Jubiläen in der Festschrift, natürlich gegen Bezahlung, zu inserieren und werden oft noch gebeten etwas zu Spenden.

Als Dank und kleine Gegenleistung hat nun Gauschützenmeister Franz Brunner zu diesem Prominentenschießen eingeladen.



Der Kontakt zu der Schützenabteilung der SG Post/Süd war schnell hergestellt, da Franz Brunner hier schon mal Mitglied und Sportschütze in den Pistolennmannschaften war.

Zudem hatte Franz Brunner und Schützenmeister Günter Leja dieselbe Ausbildungsstelle der Deutschen Telekom (vormals Fernmeldeamt) in Weiden besucht.

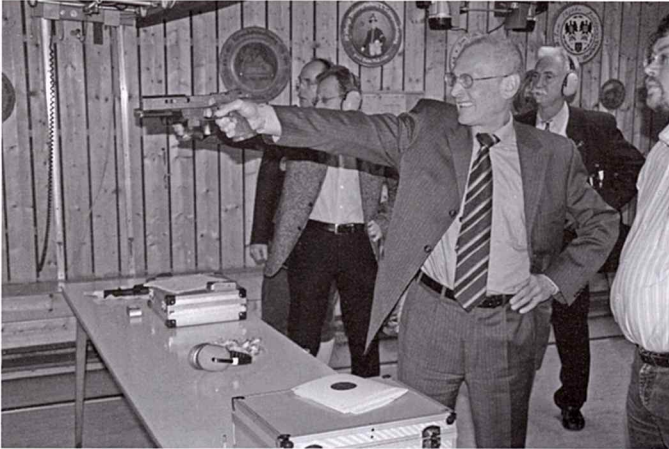
Schützenmeister Günter Leja begrüßte die anwesenden Gäste und zeigte Ihnen die hervorragende Schießsportanlage. Vor allem die Doppelfunktion des Schießstandes versetzte die Teilnehmer in Erstaunen. So ist die 25m Schießanlage für Groß- und Kleinkaliber fahrbar, ein hin- und herlaufen zum Auswerten entfällt und die bestmögliche Sicherheit für die Aufsicht ist gegeben. Möchte man mit Luft-, Gas- oder Federdruckwaffen schießen, ist der 25m Stand teilbar und man

kann in zwei Richtungen schießen. Damit ein ständiges auf- und abbauen der Seilzuganlagen nicht nötig wird, werden diese mittel Elektromotoren an die Decke hochgezogen.

Nach dem interessanten Vortrag von Günter Leja wurden die Teilnehmer noch mit den Sicherheitsbestimmungen kurz vertraut gemacht. Es kamen dann Sportwaffen mit dem Kalibern .22; .32; 9mm, .38; 44mag; .45 ACP und .357mag zu Einsatz. So mancher Jung(neu)schütze packte der sportliche Ergeiz.

Bei der kleinen Siegerehrung, wo es keine Verlierer gab, wurde Vizepräsident Johann Peißl als bester Kleinkaliberschütze und die Bürgermeisterin der Stadt Maxhütte-Haidhof, Frau Dr. Susanne Plank als beste Großkaliberschützin ausgezeichnet.

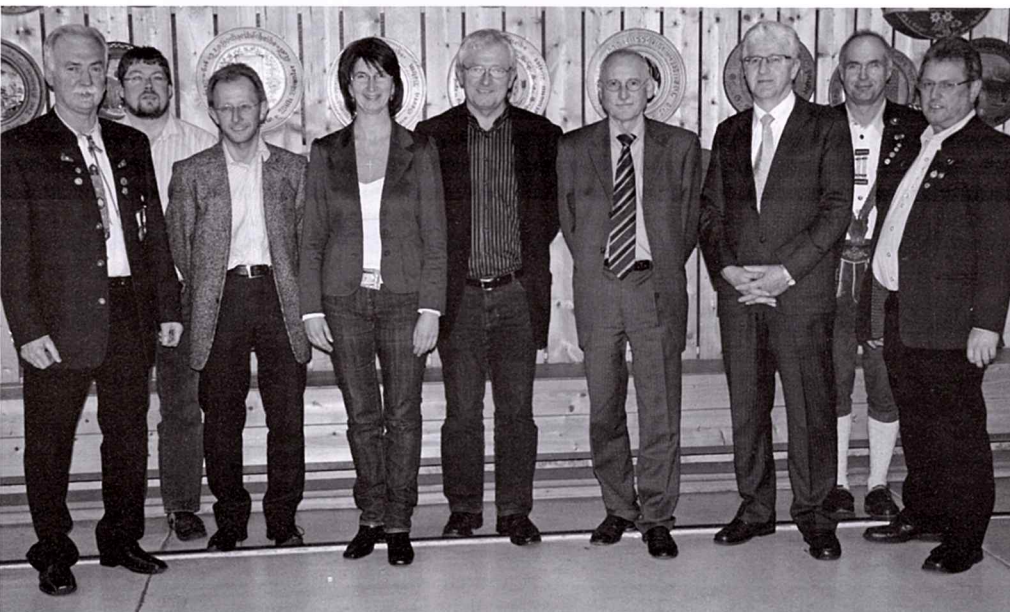
Weitere Teilnehmer waren Landrat Volker Liedtke, 1. Bgm. der



Regierungsvizepräsident der Oberpfalz, Herr Johann Peißl im geschlossenen Anschlag



1. Bürgermeisterin von Maxhütte-Haidhof, Frau Dr. Susanne Plank; im offenen Anschlag



Die Teilnehmer am Prominentenschießen mit Dame

Stadt Teublitz Heinz Karg, 2. Bgm. der Stadt Teublitz Robert Wutz, Bgm der Stadt Burglengenfeld Frau Maria Steger, Architekt Theo Preishl, TBK Gesellschafter Dr. Herbert Küblböck, Herbert Fritsch, Werner Klenk, 2. GSM Dirk Tamme, Gausportleiter Günter Hirsch. Schützenmeister Günter Leja und Gauschützenmeister Franz Brunner bedankten sich gemeinsam für das rege Interesse und den unfallfreien Ablauf der Veranstaltung bei allen Teilnehmern und gaben zu Ausdruck, dass heute nichts gespendet werden muß.

#### Sportliches

Die Vereins-, Stadt-, Sektions- und Gaumeisterschaften 2009 sind nun abgeschlossen. Unsere Sportschützen in den Disziplinen Luftgewehr, Luftpistole, mehrschüssige Luftpistole und Sportpistole KK konnten sich weitgehend im Mittelfeld der Teilnehmer platzieren. Spitzenplätze waren heuer leider nicht zu erreichen.

#### Vorschau

Festumzug in Bad Abbach am 29. Juni 2009-05-27  
 Anmeldung bei Armin Weidinger, 0173 3520719

Sommerpreisschiessen vom 20. bis 30. Juli 2009

Sommerfest der Könige am 01. August

Gut Schuß

Günter Leja  
 Abteilungsleiter



## Wir bringen Ihr Auto mit Sicherheit zum Strahlen!

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

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

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



## Ski

Hallo Winterfreunde, unsere Skisaison 2008/2009 haben wir gut und positiv und ohne einen Verletzten über die Runden gebracht. Nach einer längeren Durststrecke von 2 Jahren konnten wieder Kurse für Ski- und Snowboardfahrer mit Erfolg abhalten werden.

Die Resonanz der Teilnehmer und der beteiligten Ausbilder verlief sehr positiv, vor allem konnten unsere Übungsleiter ihr Können wieder an unsere jüngsten Mitglieder weitervermitteln, hier nochmals an alle einen Dank von der ganzen Abteilungsriege.

Hinweise noch für alle unsere Kursteilnehmer oder die es in der nächsten Saison 2009/2010 werden möchten, Bilder von den einzelnen Kursen sind auf unserer Homepage hinterlegt und zeigen wie schön es war.

Mit der beginnenden Sommerzeit hat sich unsere Aktivität etwas zurück gezogen, aber nicht zum Erliegen gebracht. Zusammen mit der Fitnessabteilung besteht die Möglichkeit an vielen Veranstaltungen teilzunehmen. Ob Walking, Wandern oder Radfahren es ist immer etwas geboten. Die genauen Termine findet

ihr auf der Homepage der SG Post Süd unter Fitness. Besonders möchten wir auf das Sommerfest am Samstag den 11. Juli hinweisen. Informationen über den Ablauf gibt es in den Sportstunden oder kurz davor auf unserer Homepage [www.schneerlebnis.de](http://www.schneerlebnis.de) oder der Homepage vom Hauptverein [www.postsued-regensburg.de/](http://www.postsued-regensburg.de/). Wer Interesse am Inlinefahren hat, kann sich bei Bornschlegl Peter melden. Bei Bedarf wird ein Inlinekurs angeboten. Hier können auch die Techniken des Nordik-Inlines und Speedskaten geübt werden.

Die Ausbildung wird auch vorangetrieben, so dass sich wieder ein Übungsleiter auf die nächsthöhere Ausbildungsstufe begibt und wir alle von seinem neu erlernten Wissen für den nächsten Winter profitieren können.

Wir von der Ski- und Snowboardabteilung wünschen euch allen eine schöne, vor allem sonnige und warme Sommerzeit damit wir uns für den Winter wieder erholen können und mit neuer Frische in den nächsten Skisaison 2009/2010 mit sehr viel Schnee starten können.

## Tennis

### Saisonstart der Tennisabteilung mit Turbulenzen

Am 26.3. fand die Jahreshauptversammlung der Tennisabteilung statt. Leider musste Abteilungsleiter Alfred Mayer aus gesundheitlichen Gründen sein Amt niederlegen. Da trotz intensiver Bemühungen und eindringlicher Appelle des anwesenden Präsidenten Fritz Schweinfurter kein Nachfolger gefunden wurde, traten auch der Stellvertreter und Sportwart Max Griesbeck und Kassenwart Manfred Beutlhauser zurück, erklärten sich jedoch bereit die Aufgaben kommissarisch bis Ende September wahr zu nehmen.

Erfreulicherweise stellte sich die Mannschaftsführerin der Damen 40, Irmgard Kramel, als Schriftführerin zur Verfügung. Sie wurde einstimmig in einer Ergänzungswahl bestätigt. Leider traten Max Griesbeck und Manfred Beutlhauser nach 3 Wochen endgültig von ihren Ämtern zurück, und dies kurz vor Beginn der Spielsaison.

In einer kurzfristig durch unseren Präsidenten einberufene Besprechung aller Mannschaftsführer erklärten sich einige Sportkameraden bereit die Aufgaben einer Abteilungsleitung bis zu den Neuwahlen im Frühjahr 2010 zu übernehmen.

Diese setzt sich derzeit wie folgt zusammen.

Gewählte Schriftführerin:  
Irmgard Kramel  
Bestellter Internetbeauftragter:  
Manfred Greil  
Durch das Präsidium beauftragt mit den Aufgaben eines Abteilungsleiters:  
Horst Küster  
eines Stellvertreters:  
Rudolf Graf  
einer Kassensparten:  
Doris Giptner

Robert Wingerter und Josef Danneck erklärten sich bereit die Nachwuchsarbeit zu beleben.

Der bisherigen Abteilungsleitung ein „Danke“ für die geleistete Arbeit.

Gleichzeitig fordern wir alle Mitglieder zur Mitarbeit in der Abteilung auf, denn eine Gemeinschaft ist nicht die Summe von Interessen, sondern die Summe von Hingabe

Erstmals in diesem Jahr erfolgte die Frühjahrsinstandsetzung aller 10 Plätze in Eigenregie. In der Osterwoche (Montag bis Gründonnerstag) unterstützten neben Mannschaftsspielern der Herren 40, 60, 65 und 70 – leider waren

nicht alle Teams so stark vertreten wie das der H 65 – mehrere Jugendliche sowie der ehemalige Platzwart Feist unseren Platzwart Viktor Radjugin nach Kräften, so dass an diesen 4 Tagen bei optimalem Wetter ca. 80 % der Arbeiten abgewickelt wurden. Allen Helfern herzliche Dank!

Die Abteilungsleitung lud alle Mitglieder kurzfristig zu der offiziellen Platzeröffnung. Bei schönem Wetter konnten am Samstag den 2. Mai Gäste kostenlos die Plätze testen; um den Tennishinwuchs kümmerte sich Josef Danneck. Auch der Sponsor der neuen Windschutzplane, RA/StB Markus Küster (Kanzlei Küster) holte nach vielen Jahren wieder seine Tennissachen aus der Ecke.

Die Herren 65 lieferten sich mit den Damen 40 ein spannendes Doppel, mussten sich aber in 2 Sätzen geschlagen geben. Das Bayernligateam der Damen 40 versorgte Gäste und Mitglieder kostenlos mit Kaffee und Kuchen. Die freiwilligen Spenden erbrachten 95,- € für die Nachwuchsarbeit.

Auch wenn die Beteiligung hätte besser sein können, allen Anwesenden hat diese erste Aktion der Abteilungsleitung gut gefallen.

Auf Initiative von Robert Wingerter wurde in fünf Schulen ein kostenloses Schnuppertraining, jeweils um 17.00 Uhr am Donnerstag, angeboten. Bereits am ersten Tag waren 9 Schüler und Jugendliche anwesend, leider nicht der kurzfristig beruflich verhinderte Übungsleiter. Josef Danneck und Robert Wingerter kümmerten sich rund 2 Stunden um die Anfänger.

Da eine Woche später das schlechte Wetter und beim dritten Mal wohl der Feiertag (Christi Himmelfahrt) den Nachwuchs am Kommen hinderte, stand der Neubeginn der Nachwuchsförderung leider unter keinem guten Stern. Wir werden uns jedoch weiter bemühen junge Menschen für den Tennissport zu gewinnen und bitten um die Unterstützung aller Mitglieder.

Sprecht im Familien- und Bekanntenkreis Kinder und Jugendliche an und schickt sie auf unsere Anlage.

Um den permanenten Mitgliederschwund der letzten Jahre zu stoppen und Neumitglieder zu gewinnen, haben wir eine Werbekampagne gestartet. Jedes Mitglied, das ab 1. Mai 2009 unserer Abteilung beitrifft, zahlt 2009 nur den

anteiligen Hauptvereinsbeitrag und keinen Abteilungs-Beitrag, 2010 den Jahresbeitrag an den Hauptverein und 50 % des Abteilungsbeitrags.

Liebe Mitglieder, helft uns in un-

serem Bemühen - werbt Neumitglieder für die SG Post/Süd und die Tennisabteilung !!

Neu - Spielerbörse: wer eine(n) geeignete(n) Spielpartner/in sucht, findet ihn/sie vielleicht

durch unsere Spielerbörse. Die Unterlagen liegen im Tennisheim auf.

Hier können die entsprechenden Kontaktdaten erfasst und anderen Suchenden mitgeteilt werden. Dies gilt gleichermaßen für

Mitglieder wie für Gäste. Viel Erfolg!

Infos und Aktuelles über unsere Abteilung unter [www.tennis-sgpostsued.de](http://www.tennis-sgpostsued.de)

Horst Küster

## Zwischenbericht - Punktspielrunde Sommer 2009

Da die Punktspiele heuer erst am 09. bzw. am 16. Mai begannen, hatten die Mannschaften etwas mehr Zeit, sich auf die Sandaison vorzubereiten.

Unter guten äußeren Bedingungen (die Plätze sind, dank unseres Platzwartes Victor Radjukin in sehr gutem Zustand) starteten die Mannschaften mit Begeisterung in die Punkterunde.

Den Herren 40 (Bezirksklasse 2) gelang gegen den TC Grün-Weiß Furth i.W. gleich ein überragender 9:0 Sieg und auch das folgende Heimspiel gegen die SpVgg Hainsacker konnten sie mit 8:1 deutlich für sich entscheiden. Da einige Mannschaften aber bereits drei Spiele absolviert haben, ste-

hen sie derzeit in der Tabelle nur auf Platz 2.

Die Herren 55 (Bezirksliga) hatten leider keinen so erfolgreichen Einstand. Sie verloren das erste Spiel gegen DJK Letzau mit 2:4. Die Begegnungen gegen Burglengenfeld und Kümmerbruck gewannen sie aber dann mit 4:2 und 5:1. Zurzeit stehen sie auf dem 2. Tabellenplatz.

Die Damen 40 (Bayernliga) konnten mit einem erfreulich hohen Sieg (8:1) beim Heimspiel gegen den TC Hafenlohr bestehen. Das Auswärtsspiel gegen den TC Hahnbach war streckenweise sehr umkämpft, konnte aber dann doch mit 6:3 für unsere Mannschaft entschieden werden. Gegen Hilpoltstein konnte mit

zwei gewonnen Doppeln gerade noch ein 5:4 erreicht werden. So stehen die Damen 40 nach drei Begegnungen an Platz 2 in der Tabelle (punktgleich mit Stadtsteinach und Mömbris). Der Kampf um die Tabellenspitze wird sich in den Begegnungen zwischen Mömbris, Stadtsteinach und Post/Süd entscheiden. Den Herren 60 (Bezirksliga) gelang leider kein erfolgreicher Saisonstart. Mit 2:4 gegen Tegernheim, 1:5 gegen Riedenburg und 1:5 gegen Altenstadt gingen die ersten drei Spiele glatt verloren. Wir hoffen, dass die kommenden Begegnungen die Wende bringen.

Ebenso wenig erfolgreich waren die ersten beiden Punktspiele für die Herren 65 (Landesli-

ga) und die Herren 70 (Regionalliga). Sie gingen jeweils mit 1:5 und 0:6 verloren. Allerdings muss man bedenken, dass diese beiden Mannschaften in einer hohen Spielklasse sind und hier eben auch entsprechend gefordert werden. Die Saison ist ja aber noch jung und die nächsten Spiele können schon ganz anders ausgehen.

Nach einer Pause von drei Wochen (Pfingstferien) gehen die Punktspiele ab dem 13.06. wieder weiter.

Die Mannschaften würden sich über Zuschauer freuen.

Für die Mannschaften der Tennisabteilung  
Irmgard Kramel



**Gut einkaufen – schöner leben.**

Dr.-Gessler-Straße 41-47 · 93051 Regensburg · [www.koewe.de](http://www.koewe.de)



# Tischtennis

## Quo vadis Tischtennisabteilung

Der aufopfernde Kampfgeist der 1. Mannschaft wurde nicht belohnt. Der Abstieg, verursacht durch merkwürdiges Verhalten eines anderen Regensburger Vereines - Sie traten im entscheidenden Spiel gegen unseren Abstiegskonkurrenten mit 2 Ersatzleuten an ermöglichten diesen somit einen unverhofften Sieg - der aber für uns den Abstieg in die 3. Bezirksliga bedeutete.

Unter dem Motto „Die Ratten verlassen das sinkende Schiff“ haben bereits die Spieler Hilpert und überraschend Reischböck dem Verein den Rücken gekehrt. Gott sei Dank haben wir noch Kameraden wie Alfred Hackl, der als Hauptsponsor maßgeblich für die Beschaffung der neuen Trikots und Trainingsanzüge ver-

antwortlich war, und um ihn die verbleibenden treuen Spieler, wie Zuks und Bachmeier, mit denen versuchen wir für die nächste Saison wiederum eine schlagkräftige Mannschaft auf die Beine zu stellen.

Es gibt aber auch Positives, die 2. Mannschaft wurde Meister der 2. Kreisliga und schaffte damit den Aufstieg in die 1. Kreisliga, obwohl zahlreiche Spiele ersatzgeschwächt ausgeführt werden mussten.

Nachdem in der Vorrunde der bereits abgewanderte Spieler Kreuzer ohne Niederlage blieb, machte es ihm in der Rückrunde der Spieler Jochen Scholze nach und blieb ebenfalls ohne Niederlage. Herzlichen Glückwunsch dazu.



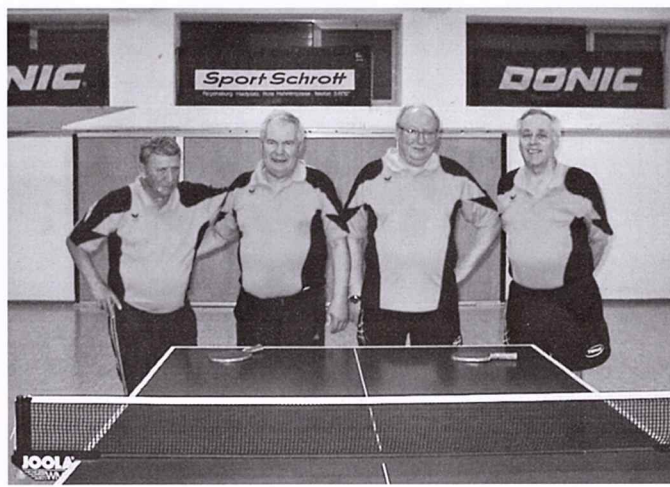
1. Mannschaft  
Bachmeier/Hilpert/Scholze Jü/Scholze Jo/Reischböck/Zuks/Hackl



2. Mannschaft  
Baade/Jacob Ullrich/Aronov/Scholze Jochen/Bäumel/Neck



3. Mannschaft  
Jacob Ullrich/Epner/Ulbricht Feuerer/Jacob Susanne/Leinzinger



4. Mannschaft  
Hahn/Ulbricht/Brömmel/Hönninger

Des Positiven nicht genug, so hat auch die 3. Mannschaft den Meistertitel der 4. Kreisliga geschafft und ist ebenfalls in eine Spielklasse höher aufgestiegen. Herausragender Spieler der Liga war ohne Niederlage unser Andreas Feuerer. Auch dieser Mannschaft meinen herzlichen Glückwunsch die trotz Abgabe Ihrer 2 Spitzenspieler an höhere Mannschaften in der Rückrunde nur eine Niederlage hinnehmen musste.

Unsere „4 Veteranen“ (Gesamalter 287 Jahre) schafften in der 4. Kreisliga für 4er Mannschaften einen guten Mittelplatz. Respekt! In der Hoffnung keine weiteren Abgänge mehr verkraften zu müssen, sondern auch vielleicht mal einen spektakulären Neuzugang an Land ziehen zu können, versuchen wir für die kommen-

de Saison eine für alle passende Rangliste auf die Beine zu stellen. Leidtragende sind nach den Tischtennisregeln die 2. und 3. Mannschaft die Ihre Spitzenspieler in die jeweilig höhere Mannschaft abgeben müssen und es somit schwer haben die erreichte höhere Liga zu halten.

Am Montag, den 8. Juni 2009 um 20.00 Uhr findet unsere Jahreshauptversammlung statt. Wegen der Ranglistenerstellung für die neue Saison ist es dringend erforderlich dass alle Spieler erscheinen und Ihre Meinung dazu erklären.

Ich wünsche allen eine schöne Sommerzeit!

Jürgen Scholze  
Abteilungsleiter

# Unihockey

Die SG Post/Süd Regensburg hat jetzt auch eine Unihockey-Abteilung!

Mit deren Gründung hat sich die Sportart, die bisher nur an der Universität Regensburg angeboten wurde, nun dem Breitensport in Regensburg geöffnet. Wir freuen uns darauf, die Regensburger Jugend von diesem dynamischen Hallensport zu begeistern. Unser Unihockey-Team nimmt am Spielbetrieb der Verbandsliga Bayern teil. Dort spielen wir die Kleinfeld-Variante des Spiels, also drei gegen drei Feldspieler auf einen Torhüter.

Die Liga besteht aus sieben Mannschaften. Neben Regensburg spielen dort Teams aus Ingolstadt und Nürnberg sowie jeweils zwei aus Kaufering und München mit. Unsere ersten drei Spieltage fanden in Ingolstadt statt. Am ersten Spieltag ging unser Einstandsspiel noch mit 7:12 gegen die favorisierten Wikinger aus München verloren. Schon im zweiten Spiel konnten wir aber mit einem 4:0 unseren ersten Sieg gegen das gastgebende Team des ESV Ingolstadt feiern. Zudem das erste Shutout, also Spiel zu null, unseres Torhüters Franz Schrettenbrunner. Der darauffolgende zweite Spieltag wurde unser bester. So konnten wir zwei von drei Spielen gewinnen. Gegen die zweite Mannschaft des VfL Kaufering gewannen wir 4:1, und in einem regelrechten Krimi gelang uns gegen den FC Stern München ein hart umkämpftes 5:4. Gegen das seit Jahren eingespielte, hochfavorisierte Team der NUT's aus Nürnberg aber gab es für uns die erste Lehrstunde mit einem einzigen Ehrentreffer gegen elf Gegentore. Am Ende der Saison wurde der amtierende Bayernmeister 1. NUT's Nürnberg 04 dann letztlich auch verdienter neuer Bayernmeister. Am dritten Spieltag hatten wir unseren torreichsten Spieltag. So unterlagen wir den Wikingern aus München nach einer extrem spannenden Schlussphase ganz knapp mit 8:9 Toren. Noch angespornt vom vorhergehenden Krimi schossen wir erstmals einen Gegner ab, und gewannen gegen Kaufering 2 mit 9:4. Unser vorletzter Spieltag führte uns nach Nürnberg. Hier erlebten wir unseren schwäch-

ten Spieltag und konnten keines unserer beiden Spiele gewinnen. Wie so oft starteten wir mit einem Spiel gegen eines der beiden besten Teams der Bayernliga. Dieses Mal waren es die Hausherren aus Nürnberg, die uns kalt erwischten und uns mit 20:3 unsere höchste Niederlage beibrachten. Als gegen Kaufering 1 dann noch unsere einzige Mitspielerin Svenja Schmitz mit einer Verletzung ausfiel, waren wir komplett von den Hallenschuhen. So ging auch diese Partie deutlich mit 2:11 verloren, womit wir uns in der Tabelle nun hinter Kaufering 1 auf dem vierten Platz anstellen mussten. Unser fünfter und letzter Spieltag der Saison fand

denn auch im besagten Kaufering statt und brachte uns auf unsere weiteste Reise. Dort gewannen wir gegen Stern München in einem erneuten Krimi mit 6:5, und damit wieder nur mit einem Tor Vorsprung. Zuvor waren wir gegen Kaufering 1 diesmal deutlich besser, konnten aber trotz vollem Einsatz die 3:5 Niederlage nicht abwenden. Unser drittes Spiel des Tages verloren wir überraschend gegen die frischeren Ingolstädter. Am Ende unserer ersten Saison waren wir also sprichwörtlich „am Ende“. Aufgrund unserer extremen Formschwankungen über die Saison, wurden wir an deren Ende denn auch als Regensburger „Wundertüte“ be-

titelt. Zum Saisonende belegten wir schließlich einen für Liganewlinge guten vierten Platz. Den größten Anteil daran hatten aus unseren Reihen unser einziger Torhüter und unsere drei Topscorer, die über 60% unserer Tore erzielten. Unser bester Scorer wurde Christian Treutler, der in zwölf Spielen 13 Tore und 6 Vorlagen erzielte. Positiv hervorzuheben ist zuletzt die Entwicklung unserer Mitgliederzahl, die über die Saison von 10 auf stattliche 21 Mitglieder hochschnellte. In der Hoffnung auf viele weitere schöne Spielzeiten danken wir unserem Verein, der SG Post/Süd Regensburg für die uns entgegengebrachte Unterstützung!

**Wer sich heute nicht ein bisschen Zeit nimmt für seine Gesundheit, muss sich später viel Zeit nehmen für seine Krankheit.**

(Sebastian Kneipp)

## Mit Qi Gong in den Herbst / Winter 2009 bei SG Post Süd, in der Sporthalle am Kaulbachweg

**Wir starten am Dienstag, den 15.09. 2009, von 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr, mit 12 Übungseinheiten, zu je einer Stunde. Sie werden Qi Gong Dehnübungen, eine Einzelübung, eine Übungsreihe und Qi Gong Atemübungen kennen lernen.**



**Mitmachen können Frauen und Männer jeden Alters, unabhängig von Konstitution und Kondition.**

**Qi Gong bedeutet unter anderem, mit leicht erlernbaren Übungen auf harmonische Art und Weise:**

**Stress abbauen, den Körper trainieren, den Geist schulen, die Selbstheilungskräfte anregen, depressive Stimmungen vertreiben, den Rücken, die Muskeln, die Sehnen, die Gelenke stärken, die Gesundheit bewahren.**

**Was brauchen Sie?**

**Bequeme Kleidung (im Winter warme Kleidung), dicke, warme Socken oder Hallenschuhe mit dünnen Sohlen, eventuell eine ISO-Matte, Lust und Neugier etwas Neues kennen zu lernen oder Bekanntes zu intensivieren.**

**Nehmen Sie sich ein bisschen Zeit für Ihre Gesundheit!**

# Volleyball

## Bermuda 6-eck zu den Bayerischen Meisterschaften

Die Post-Süd Volleyballmannschaft Bermuda 6-eck hat sich für die Bayerischen Meisterschaften im Breitensport qualifiziert. Um diese tolle Leistung besser einschätzen zu können, einige Informationen zum Breitensportvolleyball in Regensburg und im Allgemeinen:

Es gibt in Regensburg drei Freizeitligen mit je elf Mannschaften. Von Oktober bis April spielen die Mannschaften innerhalb der Ligen jeder gegen jeden. Nur Spieler/innen ohne gültigen Spielerpass dürfen an den Spielen teilnehmen. Jede Mannschaft muss mit mindestens zwei Damen spielen.

Die ersten fünf Mannschaften der ersten Liga spielen anschließend in einem Turnier um die Regensburger Stadtmeisterschaft. Der Stadtmeister und vier weitere Regensburger Mannschaften spielen dann mit den Besten aus dem Bezirk Oberpfalz um die Oberpfalzmeisterschaft. Ab Oberpfalzmeisterschaft muss mit drei Damen pro Team gespielt werden.

Die beiden Erstplatzierten qualifizieren sich für die Bayerische Meisterschaft, an der die besten Mannschaften aus ganz Bayern teilnehmen.

Breitensport Volleyball hat in ganz Bayern großen Zulauf. Allein im Bezirk Oberbayern gibt es knapp 280 Freizeitmannschaften, die im Punktspielbetrieb organisiert sind. Insgesamt haben in dieser Saison ca. 430 Mannschaften in den Bayerischen Breitensportligen gespielt. Der große Erfolg des Konzepts Breitensport-Volleyball liegt darin begründet, dass die Punktspiele während der Trainingszeiten durchgeführt werden. Somit können auch Spieler, die Familie und/oder am Wochenende keine Zeit haben, an Punktspielen teilnehmen ohne dass der Samstag bzw. Sonntag in der Turnhalle verbracht werden muss.

Das Leistungsniveau, vor allem in den obersten Ligen der jeweiligen Bezirke, ist hoch.

Hier spielen ehemalige Nationalspieler/innen, ehemalige Spieler/innen aus der Bundesliga, Regionalliga, Bayernliga und aus weiteren Ligen. Des Weiteren spielen in den Mannschaften Sportstudenten und „Beachvolleyballprofis“, die die Punktspielrunde nutzen, um im Winter im Training zu bleiben, auch talentierte Hobbyspieler, die nie aktiv gespielt haben, wurden schon gesichtet.

Eine Post-Süd Breitensportmannschaft Volleyball existiert schon seit über 20 Jahren.

Diese nannte sich zuerst ganz einfach Post-Süd, nach ca. zwei Jahren spielte die Mannschaft dann unter dem Namen Stellwerk.

Vor ca. 15 Jahren gingen aus Stellwerk zwei Mannschaften hervor: Bermuda 6-eck und Six Pack.

Six Pack spielte zumeist in zweiten Liga oder dritten Liga. Durch einen Aufstieg im letzten Jahr konnte sich Six Pack in dieser Saison mit den Mannschaften der ersten Liga messen. Leider müssen sie als Vorletzter der Liga in einem Relegationsspiel um den Verbleib in der obersten Liga kämpfen.

Bermuda 6-eck spielt ununterbrochen in der obersten Liga und hat bis vor fünf Jahren die Regensburger Breitensportliga dominiert.

Stadtmeister, Oberpfalzmeister, Teilnahme an den Bayerischen Meisterschaften waren jedes Jahr „fast“ normal. Sogar zwei Teilnahmen an den Süddeutschen Meisterschaften schlugen zu Buche (1995, 2003).

Dann mussten viele Stammspieler/innen aus beruflichen oder gesundheitlichen Gründen die Mannschaft verlassen. Die Folge war eine stark dezimierte Restmannschaft und eine damit einhergehende geringe Trainingsbeteiligung (Drei Spieler am Trainingsabend waren keine Seltenheit). Ein Leistungseinbruch bei Punktspielen und Meisterschaften war nur eine logische Konsequenz. Des Weiteren verstärkten sich die anderen Regensburger Mannschaften. Gründe da-



Obere Reihe: Björn Kuchenmüller, Alfred Ackbarrow, Teresa Wittmann, Jürgen Helgert, Felix Lindner, Birgit Fritsch  
Untere Reihe: Albert Kellner, Heidi Lupko, Sonja Maderer  
Nicht auf dem Bild: Angela Kessler, Anja Heil, Christian Heil, Till Geißler

für, dass man sich in den folgenden Jahren teilweise nicht einmal mehr für die Oberpfalzmeisterschaften qualifizieren konnte.

Doch seit Sommer 2008 hat sich die Situation gebessert. Wir hatten einige Neuzugänge und konnten auch einige ehemalige Spieler/innen wieder reaktivieren, so dass Bermuda 6-eck aktuell einen festen Spielerstamm von sechs Damen und sieben Herren hat.

Durch die rege Trainingsbeteiligung und die damit einhergehenden verbreiterte Übungsspektrum hat sich das Kombinationspiel und das Spielverständnis der Mannschaft stark verbessert, so dass sich Bermuda 6-eck überraschend, aber nicht unverdient als zweite Mannschaft aus Regensburg für die Bayerischen Meisterschaften qualifiziert hat.

Die andere Mannschaft aus Regensburg, die sich qualifiziert hat, ist Staufdrauf. Staufdrauf vom SV Donaustauf ist vor zwei Jahren entstanden, als eine komplette Bayernligamannschaft Damen und eine komplette Bayernligamannschaft Herren fusionierten und gemeinsam in den Breitensportbereich überwechselten. Seitdem gewinnt diese „Übermannschaft“

fast jedes Spiel und hat ein Abonnement auf den ersten Platz bei Stadt- und Bezirksmeisterschaft. Letztes Jahr erreichte Bermuda 6-eck einen ordentlichen neunten Platz und Staufdrauf „nur“ den vierten Platz bei den Bayerischen Meisterschaften - ein Indiz für das hohe Leistungsniveau. Dieses Jahr wollen beide Mannschaften es besser machen.

Die Bayerischen Meisterschaften fanden dieses Jahr in der Turnhalle in Donaustauf, am Samstag den 20.6.2009 um 9:30 Uhr statt.

Wir würden uns über Ihre Unterstützung sehr freuen.

UND- falls jemand Lust bekommen hat, mal in die Breitensportliga reinzuschneppern: Bermuda 6-eck trainiert dienstags, ab 19:00 Uhr in der Turnhalle der Wolfgangschule, Kumpfmühl. Six-Pack trainiert montags, ab 19:00 Uhr in der Turnhalle der Wolfgangschule, Kumpfmühl.

Bei schönem, sommerlichem Wetter beachten wir montags bzw. dienstags ab ca. 18:00 Uhr auf der Beach-Volleyballanlage von Post-Süd.

Björn Kuchenmüller

# Wandern



## Wanderung „Rund um Bad Abbach“ Samstag, 14. März 2009

Mit dem Bus oder Auto kamen die 32 Wanderfreunde zum Treffpunkt für diesen Tag nach Bad Abbach zum Parkplatz hinter dem Rathaus. Pünktlich um 9.15 h konnten wir losziehen.

Das Wetter war ganz angenehm, nicht mehr so kalt und ungemütlich wie die Tage zuvor. Bei bewölktem Himmel wanderten wir gemütlich auf ebenen Wald- und Feldwegen Richtung Osten, hinter Demling wandten wir uns nach Norden. An Seedorf vorbei gelangten wir über Hohengebraching nach Niedergebraching. Gegen 11.45 h erreichten wir den Gasthof „Beim Schweinswirt“. Dort gesellten sich noch 8 Autofahrer zu uns.

Wir konnten die Gerichte aus der Karte auswählen, jeder das, worauf er Lust hatte. Manches wurde recht originell serviert z. B. in der Reine.

Gut gestärkt traten wir etwa um 13.45 h den Rückweg an. In 1 ¼ Std. gelangten wir über den Kühberg wieder unseren Ausgangspunkt in Bad Abbach. Da die Wege teilweise recht aufgeweicht waren, hatten unsere Schuhe viel Schmutz abbekommen und bedurften einer größeren Reinigungsaktion.

Gut gelaunt verabschiedeten wir uns und fuhren mit Auto oder Bus nach Regensburg zurück, wo wir so gegen 16.00 h ankamen.

## Jurawanderung Samstag, 18. April 2009

Die meisten von den 24 Wanderlustigen kam mit dem Bus nach Kneiting. Ein paar parkten ihre Autos in Kneiting.

Nach einer kurzen Begrüßung durch den Wanderführer zogen wir bei leichtem Regen los. Zunächst wandten wir uns nach Adlersberg. Nach dem Aufstieg gab es oben eine Stärkung in Form

von Schnaps und Knabbereien, welche von eine Kameradin anlässlich ihres Geburtstags spendiert wurde. Natürlich wurde vorher zur Gratulation ein Ständchen gesungen. Schutz vor dem Naß von oben bot uns ein Buswartehäuschen, in dem freilich nicht alle Unterschlupf fanden. Weiter führte uns dann der Weg nach Pettendorf. Beim Mayerwirt waren wir zum Mittagessen angemeldet. Als wir gegen 11.30 h dort ankamen, erwarteten uns schon einige Autofahrer. Wir konnten zwischen Braten und Schnitzel wählen. Es schmeckte allen sehr gut.

Als wir uns um 13.15 h auf den Rückweg machten hatte der Regen aufgehört und es kam sogar kurz die Sonne heraus. Bergab zur Naab ging es nun über Eibrunn nach Deckelstein. Dort auf dem Campingplatz steht der Wohnwagen des heutigen Wanderführers. Im Vorzelt war eine Kaffeetafel hergerichtet. Es war ganz gemütlich. Da nicht alle innen Platz hatten, war es genau richtig, dass sich nun die Sonne länger zeigte.

Um 14.45 h brachen die meisten auf zum weiteren Marsch entlang der Naab nach Etterzhäusen. Von hier fuhren wir mit dem Bus um 15.41 h nach Regensburg zurück. Eine kleine Gruppe blieb noch in Deckelstein, dem guten Cafe, und machte sich eine Stunde später auf den Weg nach Etterzhäusen und nahm den Zug um 16.48 h.

Trotz des Regens auf dem Hinweg war es eine schöne Wanderung in der aufblühenden Natur. Deswegen und auch wegen des guten Kuchens im Cafe werden wir gerne an diesen Tag zurückdenken. Wir möchten uns auch an dieser Stelle nochmals herz-

lich für die Einladung und Bewirtung bedanken.

## Spargelwanderung Samstag, 23. Mai 2009

Dieser Tag bescherte uns herrliches Sommerwetter, blauen Himmel, strahlenden Sonnenschein. Die kleine Schar von 18 Wanderlustigen war mit dem Zug nach Abensberg gekommen. Um 9.30 h zogen wir nach einer kurzen Begrüßung los.

Der Weg durch die Felder, Wiesen und Wälder war ziemlich eben, daher trotz der Wärme nicht anstrengend. Bei einer Rast gab es zur Erfrischung Erdbeerbowle und Knabbereien. Gegem 12.00 h erreichten wir den Walthof in Sandharlanden.

Dort gab es leckeren Spargel mit Kartoffeln. Sauce Hollandaise, je nach Wunsch mit oder ohne Schinken. Nach dem Essen konnten wir in dem kleinen Laden noch Spargel für Zuhause kaufen. Auch selbst hergestellte Marmeladen wurden angeboten.

Um 14.00 h traten wir den Rückweg an. Er führte uns weiter auf ebenen Wegen nach Abensberg zurück. Um 15.30 h hatten wir dort in der Ortsmitte die Runde beendet. Es blieb noch Zeit bis zur Abfahrt des Zuges um 16.33 h noch einzukehren, auf ein Eis, einen Eiskaffee oder sonstiges Getränk.

Pünktlich um 17.12 h waren wir am Hauptbahnhof in Regensburg. Es war wirklich ein wunderbarer Wandertag. Ein Dankeschön an die Organisatoren, das Ehepaar Ruhland..

Maria Listl



**IMPRESSUM**

**HERAUSGEBER**  
Sportgemeinschaft Post/Süd  
Regensburg e.V.

**REDAKTION**  
Alfred Hofmaier  
Edwin Wifling

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

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

**ANZEIGEN- UND  
REDAKTIONSSCHLUSS**  
für die nächste Ausgabe :

**28. August 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](http://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**

<b>AIKIDO</b> Thomas Noszko Mob. 0179 4610479	<b>BADMINTON</b> Florian Körber Mob. 0175 5895401	<b>BASKETBALL</b> Andrej Schleicher Mob. 0151 17984470	<b>DAMENGYMNASTIK</b> Sigrid Bitomsky Tel. 09498 8389	<b>ELEMENTAR//KINDER</b> Maria Ludwig Tel. 0941 999666	<b>FITNESS</b> Maria Ludwig Tel. 0941 999666
<b>HANDBALL</b> Arnold Anton Mob. 0170 5639594	<b>KARATE</b> Andreas Pippig Mob. 0179 7744143	<b>KEGELN</b> Christa Schuster Tel. 09402 8596	<b>KORONARSPORT</b> Kurt Rudner Tel. 0941 48936	<b>LEICHTATHLETIK</b> Marga Graf Tel. 0941 92132	<b>NINJUTSU</b> Michael Kaplick Mob. 0170 8947380
<b>ROCK'N ROLL</b> Werber Hubert Tel. 0941 63639	<b>SCHACH</b> Karl Geiger Tel. 0941 400261	<b>SCHÜTZEN</b> Günter Leja Mob. 0171 9340851	<b>SENIORENSPORT</b> Judith Bachleitner Tel. 0941 92756	<b>SKI</b> Fritz Weinbeck Tel. 0941 81824	<b>TENNIS</b> Alfred Mayer Tel. 0941 73417
<b>TISCHTENNIS</b> Jürgen Scholze Tel. 0941 999466	<b>UNIHOCKEY</b> Ralf Lisiecki Mob. 0152 09452725	<b>VOLLEYBALL</b> Albert Kellner Mob. 0177 2936952	<b>WANDERN</b> 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, Marketing, Öffentlichkeitsarbeit, Einberufen und leiten der Präsidiums- und Vereinsausschusssitzungen. Allgemeine Betreuung der Geschäftsstelle und des Personals. Mitglied der Schiedsstelle.	Anspruchspartner für alle Abteilungs- und Übungsleiter, Breiten-, Familien- und Freizeitsport, Marketing, Werbung, Öffentlichkeitsarbeit.	Anspruchspartner für alle Abteilungs- und Übungsleiter, Rechts-, Versicherungs- und Vertragsangelegenheiten. Mitglied der Schiedsstelle.	Anspruchspartner für alle Abteilungs- und Übungsleiter, Vereinsrecht, Steuerangelegenheiten, Jahresabschluss, Rechnungswesen, Lohnbuchführung	Anspruchspartner 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.	Anspruchspartner 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 Borschlegl	0941 45678	Sebastian Alkofer	0941 24215	Otto Wolf
				0941 88096