

sg post süd

regensburg

INTEGRATION
DURCH SPORT®

IN ZUSAMMENARBEIT
SPORT PRO
GESUNDHEIT
MIT DER BUNDESÄRZTKAMMER
GEPRÜFT & EMPFOHLEN

kurier

3/2009 Juli – Oktober



*Frisch durch den Herbst
mit der SG Post/Süd*



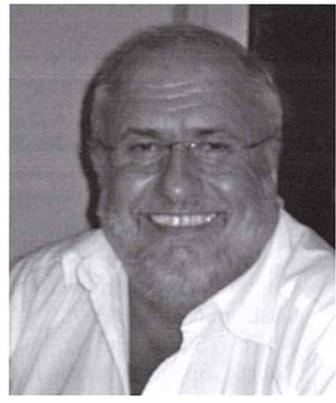
Die Vorstandschaft berichtet

Liebe Mitglieder,

Sommerzeit ist Ferienzeit.

Manche Abteilungen, vorwiegend die, die städtische Turnhallen nutzen, haben eine Auszeit genommen.

Das ist es eine gute Gelegenheit ein kleines Fest im Kreise der Sportfamilie entsprechend unserer Satzung §23 Absatz 6 „die Pflege der Geselligkeit“ zu feiern. Zu Feiern gab es einiges in unserem Verein.



Da war zunächst der 90. Geburtstag von unserem Ehrenmitglied Frau Elisabeth Wöhrl, die nun seit 70 Jahren als Mitglied in unserem Verein Sport betreibt.

Wie am Neujahrsempfang versprochen, gehörte auch Bürgermeister Joachim Wolbergs zu den Gratulanten. Ein großes Fest feierte die Seniorenabteilung bei den Geburtstagen von Abteilungsleiterin Judith Bachleitner und der Übungsleiterin Elisabeth Fischer, die es zusammen auf stolze 150 Jahren brachten. Da wurde gesungen, getanzt und viele lustige Gedichte vorgetragen. Da wundert es nicht, dass die Abteilung Seniorensport so jung und aktiv ist. Besonders gerne überreichte ich den Jubilarinnen kleine Präsente des Vereins. Aber auch sportlich gibt es was zu feiern. Das gesteckte Ziel unserer Tennisdamen 40 in die Regionalliga aufzusteigen wurde souverän gemeistert. Herzlichen Glückwunsch.

Es ist überhaupt festzustellen, dass sich in der Tennisabteilung einiges zum positiven bewegt. Es ist besonders der Schriftführerin Irmgard Kramel, dem Jugendwart Robert Wingerter und vor allem dem kommissarisch eingesetzten Vizepräsident Horst Küster zu verdanken, dass sich die Abteilung sehr viel versprechend entwickelt.

Nach dem Abstieg der 1. Mannschaft und den damit verbundenen logischen Abgängen von vier Leistungsträgern gilt es in

der Badmintonabteilung sich um Schadensbegrenzung zu bemühen. Wie es scheint, ist das Hauptproblem, die drei Klassen: Regionalliga, Bayernliga und Bezirksoberliga, mit geeigneten Spielern zu besetzen.

Hier zeichnet sich das Grundübel aller Sportarten ab, dass da heißt, fehlende Jugendarbeit. Es fehlen wie bei vielen Abteilungen, die geeigneten Übungsleiter die die nötige Zeit aufbringen können. Liebe Mitglieder, hier noch mal der Aufruf, nehmen Sie sich ein Herz und prüfen Sie sich, ob Sie nicht die nötige Zeit aufbringen könnten, unserem wichtigsten Gut - dem Nachwuchs - die vielen Sportarten, die der Verein zu bietet hat, näher zu bringen.

Am 27. September findet der Umzug zum 1000-jährigen Kumpfmühl Fest statt. Sehr erfreulich ist es, dass die SG Post/Süd durch viele Abteilungen dabei vertreten ist. Als nächstes stehen die Vorbereitungen für unsere gemeinsame Weihnachtsfeier am ersten Adventssonntag an, die wie gewohnt in der Theresienkirche in Kumpfmühl, mit dem besinnlichen Teil beginnt und anschließend in der Turnhalle am Kaulbachweg mit Glühwein und geselligem Beisammensein, fortgeführt wird.

Es würde mich sehr freuen wenn sie alle zahlreich erscheinen würden.

Bis zum nächsten Mal, Euer Präsident

Ein Urgestein wird 90!



Unsere Liesl, Frau Elisabeth Wöhrl, ist eine Sportlerin durch und durch, ohne Fleiß, kein Preis. Sie ist für viele Menschen ein Vorbild, gesund und aktiv ein hohes Alter zu erreichen. Wir kennen sie immer fröhlich, humorvoll und stets zu einem Spaßchen aufgelegt. Im Januar wurde sie für 70 Jahre Treue zum Verein geehrt. Denn sie gehört zu den Gründungsmitgliedern der Wanderabteilung, die 1951 nach dem Krieg wieder auflebte. Seit damals ist sie eine der eifrigsten Teilnehmerinnen an vielen Wanderungen und Wanderfahrten im In- und Ausland. Und wer Wanderwart Martin Heumann kannte, seine stundenlangen Wan-

derungen bergauf, bergab und anspruchsvollen Hochgebirgstouren, an denen Liesl immer gerne teilgenommen hat, weiß, was sie sportlich geleistet hat. Regelmäßig kommt sie noch heute in die Gymnastikstunden und wir können nur staunen, mit welcher Leichtigkeit und spielerisch sie die Übungen durchführt. Auch für unser Vereinsgeschehen zeigt sie stets großes Interesse. Wir wünschen ihr weiterhin noch viel sportlichen Elan bei guter Gesundheit. Die Damengymnastik und Wanderabteilung Sigrid Bitomsky

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

51%

besser jetzt als später
Rohre 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

Schön ist das Alter (nach der Melodie Bergvagabunden)

1. Wir sind Senioren, wir sind zu-
frieden,
fühlen uns immer noch jung.
Ist uns noch manches Jahrlein be-
schieden,
halten wir uns noch in Schwung.

Refrain:
Schön ist das Alter, wenn wir ge-
nießen
Stunden in fröhlicher Rund, ja
Rund,
lassen das Leben uns nicht ver-
drießen,
Freude erhält uns gesund!

2. Arbeit begleitet stets unser Le-
ben,
wir sind auch jetzt noch bereit.
Was wir noch können, wollen
wir geben,
helfen zu jeglicher Zeit.

Refrain:
Schön ist das Alter, wenn wir ge-
nießen.....

3. Schön ist die Jugend, wird stets
gesungen,
wir aber blicken zurück,
wissen, ob uns das Leben gelun-
gen,
denken an Schmerz und an
Glück.

Refrain:
Schön ist das Alter, wenn wir ge-
nießen

4. Wir wollen feiern fröhliche
Feste,
wie sie der Jahreslauf bringt.
Jeder von uns, der gibt ja das
Beste,
dass uns Gemeinschaft gelingt.

Refrain:
Schön ist das Alter, wenn wir ge-
nießen



5. Wir bitten alle in unsre Reihen,
laden sie immer mit ein.
Wollen von Einsamkeit sie be-
freien,
sollen uns willkommen stets sein.

Refrain:
Schön ist das Alter, wenn wir ge-
nießen

6. Quälen den Nachbarn Krank-
heit und Sorgen,
wir können Beistand ihm sein.
In der Gemeinschaft sind wir ge-
borgen,
fühlen uns niemals allein.

Refrain:
Schön ist das Alter, wenn wir ge-
nießen

7. Schenkt uns der Herrgott noch
viele Tage,
wollen wir dankbar ihm sein.
Trifft uns auch manchmal Kum-
mer und Plage,
stimmen wir trotzdem mit ein.

Refrain:
Schön ist das Alter, wenn wir ge-
nießen



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

Wir bitten Sie um eine Spenden- oder Sponsorenunterstützung für die Jugendarbeit in den Abteilungen der SG Post/Süd.

Wir danken Ihnen im Voraus für Ihre Überweisung auf das

**Konto Nr. 141 440 bei der Sparkasse Regensburg
BLZ 750 500 00**

Stichwort Jugendarbeit.

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

Wir gratulieren herzlich

60 Jahre

Brigitte Eberl
Maria Listl
Marianne Pompe
Gerd Specht
Gerhard Popp
Max Griesbeck
Sigmund Spreitzer

75 Jahre

Barbara Gröhlich
Emma Hackl
Gertraud Daimer
Herta Brandl
Irene Veitenhansl
Luise Lindner
Rudolf Baumer

65 Jahre

Aurelia Rigl
Christa Schuster
Gisela Schlegl
Heide Motschmann
Irene Harrasser
Irmtraud Spitzbarth
Marianne Klughardt
Gerhard Faber
Heinrich Brömmel
Robert Heigl

80 - 91 Jahre

Judith Bachleitner
Magdalena Wanninger
Ingo Westerboer
Gertraud Lehmann
Gudrun Schauer
Emmi Pollack
Ursula Frischmann
Georg Drexler
Michael Lindner
Sebastian Alkofer
Siegfried Knorr
Charlotte Klee
Maria Kufer
Berta-Maria Schreyer
Gertraud Lutz
Franz Hölzl

70 Jahre

Elisabeth Fischer
Johanna Rohrmüller
Diethard Czech
Herbert Runge
Karl-Heinz Unke

Herzlich willkommen

Ajdan Munipi, Andreas Freundl, Ayla Schubart, Bernhard Feike, Caroline Vogl, Clara Schubart, Clarissa Schubart, Daniela Eichinger, Daniela Sarodnik, Ediz Munipi, Elena Benvenuti, Erika Ohl, Felix Schamburger, Florian Haas, Guido Leibbrand, Henrick Schubart, Holger Schneider, Karin Gritsch, Karin Zirmgibl, Karol Drienovsky, Laura Vögele, Melisa Munipi, Michael Bladowski, Michael Markl, Nuraj Munipi, Orhan Munipi, Peter Gritsch, Pia Roß, Sarah Knopp, Stephan Gradel, Stephanie Faßbender, Sven Schubart, Svetlana Buss, Vanessa Bicker,

Die AOK informiert

AOK-Vertrag garantiert bessere und schnellere Versorgung beim Kinderarzt

Regensburger Mediziner bieten bereits zusätzliche Leistungen an

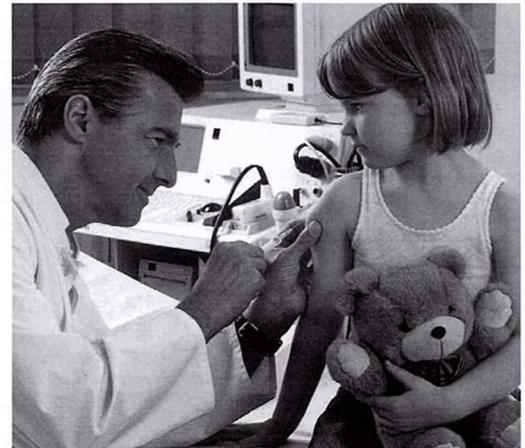
Als erste Krankenkasse in Deutschland kann die AOK Bayern flächendeckend eine optimierte Versorgung durch den Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte anbieten. „Der Großteil der Regensburger Kinderärzte ist bereits diesem Vertrag beigetreten,“ berichtet AOK-Direktor Richard Deml. Die teilnehmenden Kinder und Jugendlichen bis zum 18. Lebensjahr „profitieren dabei von zusätzlichen Leistungen. Für Ärzte und Eltern ist die Teilnahme an dem Vertrag freiwillig.“

„Mit diesem Angebot setzt die AOK einen Meilenstein in der qualitativen Versorgung der Kinder und Jugendlichen im Freistaat. Der Vertrag setzt bewußt einen Schwerpunkt auf die Vor-

sorge und Früherkennung,“ so Deml weiter. Die Rolle des Kinderarztes als Lotse durch das gesamte Leistungsgeschehen wird gestärkt. Die Vorsorgeleistungen werden um ein Hör- und Seh-screening und die Jugenduntersuchung (J2) erweitert. Zudem schließen die neuen Untersuchungen U10 (Entwicklungsanalyse) und U11 (Gesundheitsstatus) die Lücke der Vorsorgeuntersuchungen für Kinder zwischen sieben und zehn Jahren. „Gerade in dieser Phase werden wichtige Weichen für die soziale und gesundheitliche Entwicklung gestellt,“ sagt der AOK-Chef.

Minimierte Wartezeiten
Hausbesuche der Kinderärzte werden besonders gefördert.

Die teilnehmenden Ärzte halten ein Zeitmanagement vor, das die Wartezeiten minimiert. Auf Wunsch übernehmen sie die Terminvereinbarung bei den mitbehandelnden Ärzten. Angeboten werden neben der werktäglichen Sprechstunde auch Termine nach Vereinbarung, die insbesondere den Bedarf von berufstätigen Eltern und Notfälle berücksichtigen.



Zudem verpflichten sich die Ärzte zu einer apparativen Mindestausstattung der Praxen.

Gesundheit in besten Händen.

AOK
Die Gesundheitskasso.

NEU:
Der Kinder- und
Jugendtarif der
AOK Bayern

HEILUNG IN BESTEN HÄNDEN

AOK
Gesunde Kinder
gesunde Zukunft

Die AOK Bayern kümmert sich um koordinierte Behandlungsabläufe in der ambulanten und stationären Versorgung. Wechseln Sie jetzt auf die Gewinnerseite! www.aok-gewinnerseite.de

Aikido

Aikido für Kinder

Ab 01.10.2009 startet die Aikido-Abteilung der SG Post-Süd eine eigene Gruppe für Kinder von sechs bis zwölf Jahren. Interessierte Mädchen und Jungen haben dabei die Gelegenheit die klassische Kampfkunst des Aikido in spielerischer Form kennenzulernen. Von Anfang an ist dabei eines klar: Bei Aikido geht es nicht um Wettkampf sowie Sieg oder Niederlage, sondern um eine geistige und körperliche Schulung. Neben der Beweglichkeit und einem Gefühl für den eigenen Körper steht auch das gemeinsame Trainieren mit einer von Angst und Aggression freien Geisteshaltung im Vordergrund. Am Anfang des Trainings steht dabei immer die spielerische Schulung des Körpers durch Gymnastik und kleinere Übungen, die beste Voraussetzung für das anschließende Erlernen der Fallschule und die mit dem Partner ausgeführten Techniken. Im Aikido wird dabei auf Kraft verzichtet und der Angreifer durch fließende und runde Techniken abgewehrt. Wie bei allen Kampfkünsten werden Vertrauen in den Partner, Fairness, Rücksicht und (selbst-)bewusstes Verteidigen als gerade für Kinder wichtige Kenntnisse vermittelt.

Die Kindergruppe trifft sich ab 01.10.2009 (gemeinsames Kennenlernen von Kindern, Eltern und Trainern) jeden Donnerstag ab 17:30 im Dojo auf dem Gelände des Sportparks der SG Post-Süd.

Anmeldung und Information bei Herrn Lukas Meinberg unter 0172/8269407 sowie per Email an lmeinberg@web.de.

L. Meinberg

Badminton

Zwischensaison

Nach dem erfolgreichen Aufstieg der 2. und 3. Mannschaft im Juni diesen Jahres (siehe Bericht in der letzten Ausgabe) hat sich in der derzeitigen Sommerpause nichts Nennenswertes zugetragen. Kurz nach den Sommerferien, Ende September beginnt die neue Saison, die viel Spannung bringen wird, da wir mit zwei Teams nun eine Liga höher spielen. Nach langen Jahren ist nun auch unser Benjamin Stäbler von Heidelberg nach Regensburg heimgekehrt. Herzlich Willkommen zurück in unseren Reihen!



Benjamin Stäbler

Sommerfest mit Klettergartenbesuch

Am 5.9. findet das diesjährige Sommerfest mit Grillen, Beachvolleyball und Beachminton auf dem Sportgelände des Kaulbachwegs statt. Am Vormittag wer-

den wir den Klettergarten in Singing besuchen.

Erste Mannschaft (bisher Regionalliga)

Die Mannschaftsmeldung wurde gemacht. Wir haben versucht, die bisherige Regionalliga-Mannschaft für die Saison 2010/2011 in die Bayernliga absteigen zu lassen ohne sie in der kommenden Saison am Spielbetrieb teilnehmen zu lassen. Ob dies gelingt, ist derzeit noch unklar, da wir sehr vom Wohlwollen der Spielleitenden Stelle und übriger Funktionäre abhängig sind.

Zweite Mannschaft

Die Zweite geht für die aktuelle Saison mit folgenden Spielern ins Rennen: Verena Krug, Laura Künzer, David Flemmig, Thomas Imlohn, Bernd Schwarz, Norbert Ebenhöf;

Hier die Heimspieltermine:

24.10.09 15 Uhr
SC Fürstenfeldbruck 1
25.10.09 10 Uhr
PTSV Rosenheim 2
28.11.09 15 Uhr
PSV Landshut 1
24.01.09 10 Uhr
SV Lohhof
06.03.09 15 Uhr
TSV Neubiberg 3
07.03.09 10 Uhr
TSG Augsburg 2

Dritte Mannschaft

Folgende Spieler sind für die Bezirksoberliga fest eingeplant: Katrin Helfensdörfer (auch Bayern-

liga!), Kathrin Fischer, Felicitas Lehner, Michael Schweinfurter, Florian Haas, Dieter Frick, Jürgen Fischer, Benjamin Stäbler;

Hier die Heimspieltermine:

04.10.09 10 Uhr
PSV Landshut und
TSV Vilsbiburg
13.12.09 10 Uhr
DJK Regensburg und
TSV Plattling
20.3.2010 10 Uhr
Vilshofener BV und
TV Viechtach

Ausblick

Die 2. und 3. Mannschaft waren wohl noch nie in so guter Besetzung am Start wie zu dieser Saison; zwar spielt man nun jeweils wieder eine Liga höher, aber das sollte sie aber nicht von guten Erfolgen und Platzierungen im Mittelfeld abhalten.

In eigener Sache

Wie die Mehrzahl der Abteilungsmitglieder sicherlich schon mitbekommen hat, hat sich mein Lebensmittelpunkt - beruflich und privat bedingt - in meine alte Heimat Nürnberg entwickelt. Schon die letzten Monate war es mir kaum möglich weder am Trainingsbetrieb noch am Vereinsleben ernsthaft teilzunehmen. Es wird aus diesem Grunde für Euch nur verständlich sein, wenn ich mich zum Ende der aktuellen Amtszeit im Februar 2010 als Abteilungsleiter nicht mehr zur Wiederwahl stellen werde. Bitte helft mit, dass wir uns in den eigenen Reihen umgehend nach einem Nachfolger für mich umsehen, damit ein reibungsloser Übergang stattfinden kann. Es grüßt Euch vielmals Euer

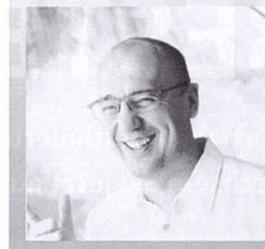
Florian Körber, Abteilungsleiter

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" *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.

Elementarsport

Abschlussfest bei den Kindergruppen



Johannes Schleicher bei der Donnerstag-Gruppe

Vor der großen Sommerpause kamen noch einmal alle (zumindest viele) zum Sportpark am Kaulbachweg, um die Saison sportlich zu beenden. Die Übungsleiterinnen Susi Busch, Marion Hafner und Maria Ludwig hatten für ihre Schützlinge noch einige knifflige Sportspiele auf Lager. So warteten Stationen wie Dosenlaufen und Platten werfen darauf, mit Geschick und Schnelligkeit bezwungen zu werden. Mit dem Medizinball ein Ziel durch die Beine nach hinten anzuvisieren war für die Kleinsten schon ganz schön schwierig, weil der Ball gerade mal durch die Beine passte.

Spannend wurde es beim Skateboardrennen, denn das ging um die Wette. Genauso wie das Schubkarrenrennen, wo man auf keinen Fall die Ladung verlieren durfte. Mit dem Hockeyschläger

einen Ball durch einen Slalom zu bugsieren, erforderte viel Einfühlungsvermögen und eine ruhige Hand. Damit beim Känguruhüpfen das Stofftier nicht als dem Beutel fiel, mussten die Sprünge vorsichtig ausgeführt werden. Last not least war noch der Löwensprung dran. Aber nachdem in jedem Kind auch ein Löwe steckt, war der Sprung durch den Reifen (er brannte übrigens nicht) überhaupt kein Problem.

Als Anerkennung gab es für alle Akteure noch ein Belohnung und ein dickes Danke schön an die Helfer, Kuchenbäckerinnen und Aufpasser. Leider musste bei dieser Gelegenheit Johannes Schleicher verabschiedet werden. Johannes hat sich bei der Donnerstag-Gruppe fast unersetzlich gemacht. Wir hoffen, dass wir ihn nach seinem Jahr in Rostock wieder sehen.



Sportangebote der Abteilung Fitness

Urlaub und Sommerferien sind vorbei. Wer die körperliche Fitness etwas vernachlässigt hat, kann dies ab Mitte September im Verein wieder aufholen. Die Fitness-Abteilung bietet Ihnen viele, sehr unterschiedliche Sportstunden an, die das allgemeine Wohlbefinden des menschlichen Körpers fördern, die Gesundheit erhalten, die Fitness steigen und darüber hinaus die Freude an der Bewegung in den Vordergrund stellen. Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag bieten wir ein ausgewogenes Programm an. Hier präsentieren wir Ihnen die Sportstunden, die sowohl für Frauen wie Männer, für Jugendliche und Junggebliebene gedacht sind.

Aerobic mit Kickboxen (Montag 18.00 - 19.00 Uhr VMG)
Ein Ganzkörpertraining mit Elementen aus dem Thai Bo. Nach intensivem Warm up werden zu rhythmischer Musik Schlag- und Bein-Techniken aus dem Boxen, Kickboxen und Taekwon-Do trainiert. Die Fettverbrennung wird angekurbelt und die Muskeln in Schwung gebracht. Den Abschluss bildet ein ausgiebiges Stretching.

Fitnessstraining mit Musik (Dienstag 18.45 - 19.45 Uhr VMG)
Das ist ein Mix aus Konditions-, Koordinations-, sowie Ganzkörpertraining mit hohem Energieverbrauch und viel Bewegung. Der Puls wird auf ideale Höhe gebracht und mit gezielten Muskelaufbauübungen und guter Musik kommt man schnell ins Schwitzen. Auch die Körpermitte (Rücken, Bauch, Beine) werden nicht vernachlässigt. Den Abschluss jeder Stunde bildet eine Dehnphase und ein Entspannungsteil.

Ski- und Fitnessstraining (Mittwoch 18.00 - 19.00 Uhr Wolfgangsschule)
Wie der Name schon sagt, zielt diese Gymnastik auf die Vorbereitung zum Skifahren ab. Im Grunde genommen ist es ein intensives Fitnessstraining, das sämtliche Muskelgruppen des

Körpers trainiert und zusätzlich die koordinativen Fähigkeiten schult sowie Kraft und Beweglichkeit optimiert. Der richtige Schwung stellt sich schnell ein und wird durch fetzige Musik unterstützt.

Fit und flott (Mittwoch 18.00 - 19.00 Uhr Wolfgangsschule)

Jungen und Mädchen zwischen 10 und 15 trainieren in dieser Stunde ihre Ausdauer, Geschicklichkeit, Schnelligkeit und schulen die koordinativen Fähigkeiten. Nebenbei erlernen sie neue Spiele und bekannte werden vertieft.

Step-Aerobic (Donnerstag 19.30 - 21.00 Uhr Vereinssporthalle)

Step-Aerobic ist ein Cardio- und Koordinationstraining auf einer in der Höhe verstellbaren Plattform. Diese bietet vielseitige Möglichkeiten, die Muskulatur, das Herz-Kreislauf-System und die Koordination zu trainieren. Die verschiedenen Schrittfolgen werden gemeinsam während der Stunde erarbeitet und in vielen Varianten auf und mit dem Brett umgesetzt. Ein effizientes Rücken- und Bauch-Workout strafft zusätzlich den Körper. Abgeschlossen wird die Einheit mit einer Dehn- und Entspannungsphase.

Walking und Nordic Walking
Eine hervorragende Sportart, die die Gesundheit in hohem Maße fördert und in der freien Natur betrieben wird.

Trainingszeiten: jeden Dienstag und Donnerstag um 18.00 Uhr
Treffpunkt: Sportpark am Kaulbachweg - Parkplatz
In den Sommerferien jeden Dienstag im Hohengebrachinger Forst - Parkplatz

Familienschwimmen (Freitag 19.30 - 21.00 Uhr städt. Hallenbad)

Sowohl das große als auch das kleine Becken steht zum Schwimmen und für Kinder auch zum Spielen zur Verfügung. Darüber hinaus kann auch das Dampfbad genutzt werden.

Qi Gong
(Dienstag 19.00-20.00 Uhr
Vereinshalle)
(Pflege der Lebensenergie –
sprich Tschigung) ist ein chine-
sches Übungs-System mit einer
langen Tradition. Es beinhaltet
ganzheitliche Atem- und Bewe-
gungsübungen mit dem Ziel,
das menschliche Energiesystem
zu stärken und zu harmonisieren.
Dies fördert Gesundheit, Selbst-
heilungskraft, Körperbewusst-
sein und seelich-geistige Aus-
geglichenheit. Es werden leicht

erlernbare Übungen für Frauen
und Männer unabhängig von Al-
ter, Kondition und Konstitution
angeboten.

Body and Mind
(neu – Termin steht noch nicht
fest)

Body and Mind bietet eine Kom-
bination aus Yoga und Pilates
Übungen – ein sanftes Ganzkör-
pertraining, das Atemtechnik,
Kraftübungen, Koordination und
Stretching vereint. Die Bewegun-
gen sind harmonisch und flie-

ßend. So werden die Muskeln ge-
stärkt und die Gelenke geschont.
Es werden vor allem die tief
liegenden, kleinen aber meist
schwächeren Muskelgruppen an-
gesprochen, die für eine korrekte
und gesunde Körperhaltung sor-
gen sollen.

Angestrebt werden die Stärkung
der Muskulatur, die Verbesse-
rung der Kondition, der Bewe-
gungskoordination und der Kör-
perhaltung. Der Kreislauf wird in
Schwung gebracht und die Kör-
perwahrnehmung wird erhöht.

Die Übungen werden ohne zu-
sätzliche Geräte ausgeführt. Eine
angenehme Musik unterstützt
das Training, gibt aber nicht
Rhythmus und Tempo der Bewe-
gungen vor.

Jede Stunde beinhaltet eine
Dehnphase zu Beginn, einen in-
tensiven Gymnastikteil auf der
Matte und einen Dehn- und Ent-
spannungsteil am Ende. Eine
kurze Phantasiereise als Ab-
schluss macht neben der körper-
lichen auch die geistige Entspan-
nung vollkommen.

Das aktuelle Fitnessangebot in der Übersicht:

Sportart	Tag	Zeit	Ort	Trainer
Fitness-Aerobic mit Kickboxen	Montag	18. - 19.00	VMG*	Karin Wöfl Christine Keller-Winzig
Walking und Nordic-Walking	Dienstag	18.00	Sportpark am Kaul- bachweg	Maria Ludwig
Fitness-Aerobic	Dienstag	18.45-19.45	VMG	Christine K., Karin S., Heike
Skigymnastik	Mittwoch	18 - 19.00	Wolfgangsschule	Christine K., Karin S., Heike
Fit und flott (12 - 15 Jahre)	Mittwoch	18 - 19.00	Wolfgangsschule	Marion Hafner
Walking und Nordic-Walking	Donnerstag	18.00	Sportpark am Kaul- bachweg	Maria Ludwig
Step-Aerobic	Donnerstag	19.30-21.00	Vereinshalle	Steffi Gruber
Familienschwimmen	Freitag	19.30-21.00	Städt. Hallenbad	Karl-Heinz Kraus
Qi Gong	Dienstag	19.00-20.00	Vereinshalle	Ingrid Kötterl

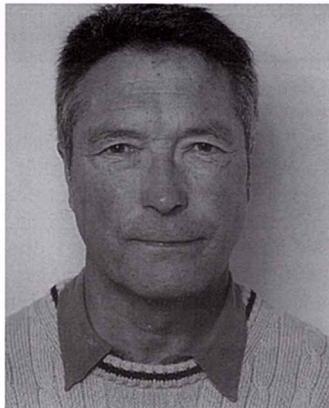
Diese Angebote gelten für alle
Mitglieder im Verein. Auch
Nichtmitglieder sind herzlich
eingeladen, zum Kennen lernen
vorbei zu kommen. Sporadische
Besucher können beim jeweiligen
Trainer/in auch eine Kurskarte
erwerben. Machen Sie doch mal
einen Versuch, am Besten gleich
! Die Trainer/in und der Verein
würden sich freuen.

Zusätzliche Aktivitäten wie Aus-
flüge, Wanderungen, aktuelle
Termine finden Sie z.B. im Inter-
net unter [www.postsued-regens-
burg.de](http://www.postsued-regens-
burg.de).

Informationen bei der Geschäfts-
stelle: 920520 oder bei Ludwig:
999666

Maria Ludwig

Neues von der Fitness-Abteilung



Karin und Peter Gritsch neue Übungsleiter bei der Fitness-Abteilung.

Mit Karin und Peter Gritsch ha-
ben wir einen großen Fang ge-
macht. Beide sind aktive Übungs-
leiter. Karin Gritsch präsentiert
eine neue Gymnastikstunde:
Body and Mind (Inhalt unter
Fitnessangebote in diesem Heft).
Leider muss erst eine passende
Turnhalle gefunden werden. So-
bald das geschehen ist, erfolgt
eine Information über die Tag-
espresse.

Peter Gritsch ist ein eingeführter
Trainer im Nordic-Walking. Seine
Handschrift die Nordic-Walk-
ing Tour 09 der SG Walhalla.
Ab Oktober steht er uns als Be-
treuer für Nordic-Walking-Stun-
de am Vormittag zur Verfügung.
Donnerstag, 10.00 Uhr
Treffpunkt:
Parkplatz beim Sportpark
am Kaulbachweg 31
Nordic-Walking-Intensiv-Kurs

Damit es mit dem
Nordic-Walking auch
klappt, bieten wir für
alle Vereinsmitglieder
kostenlos einen „Inten-
siv-Kurs“ an.

Denn einfach ein paar
Stöcke schnappen und
loswalken – so einfach
geht es nicht. Nord-
ic Walking erfordert
schon die richtige Tech-
nik, wenn es was brin-
gen soll. So kann die
falsche Handhabung, der falsche
Stock oder der falsche Stockein-
satz die Gelenke übermäßig be-
lasten und vor allem kommen die
gesundheitsfördernden Vorteile
gar nicht zum Tragen.

Deshalb unser Angebot für den
„Intensiv-Kurs“
Mittwoch

14.10.2009 und am 21.10.2009
17.00 Uhr bis 18.30 Uhr

Treffpunkt:
Parkplatz beim Sportpark
am Kaulbachweg 31

Der Kurs beinhaltet eine Auf-



wärmphase, das Erlernen der
richtigen Technik, praktische
Übungen, Pulsmessung und Be-
ratung über das passende Ma-
terial.

Bitte bringen Sie Lauf- oder Trek-
kingschuhe und –falls vorhan-
den – Nordic Walking-Stöcke
mit. Leih-Stöcke stehen zur Ver-
fügung.

Anmeldung bis zum 12. Okto-
ber bei der Geschäftsstelle: Tel.
92052-0

Der Höhepunkt der Saison - das Sportfest



Petrus hat ein Auge zuge-drückt und ein ideales Wetter für das große Sportfest geliefert. Über 50 Kinder kamen am 11. Juli zum Sportpark am Kaulbachweg und brachten ihre Eltern, Geschwister, Omas und Opas mit.

Alles war bestens organisiert. Die große Attraktion war eine Hüpfburg, gesponsert von „Integration durch Sport“. Sie war nicht nur Pausenfüller, sondern immer wieder Anlaufstelle, um Sportfreunde zu treffen und Spaß zu haben.

Erstmals konnte das neue Musikgerät mit Head-Set eingesetzt werden. Es hat die Feuerprobe für den Einsatz im Freien bestanden. Es konnten alle Informationen immer zeitnah und gut verständlich für alle durchgesagt werden.

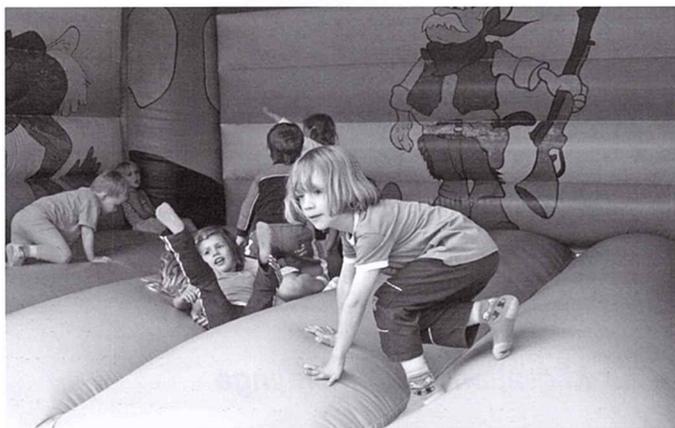
Die Anmeldung der Starter erfolgte professionell auf Meldezetteln. Die meisten konnten ihn schon selber ausfüllen. Manchmal musste die Mutti oder der Vati noch helfen. Auch für das leibliche Wohl der Zuschauer, Fans und natürlich der Aktiven war gesorgt. Das Team um Mari-

on Hafner hat zu familienfreundlichen Preisen Getränke, Kaffee und Kuchen sowie leckere Bratwurstsemmeln angeboten.

Die Wettkämpfer wurden jeweils einem blauen, grünen, gelben oder roten Team zugeteilt. Der Betreuer trug immer das farblich dazupassende T-Shirt, so-



dass sich niemand verloren ging und jeder immer wusste, an welcher Station es nun weiterging. Dann wurde es ernst: an der Sprunggrube beim Weitsprung,



beim Ball weit werfen und beim 50m-Lauf.

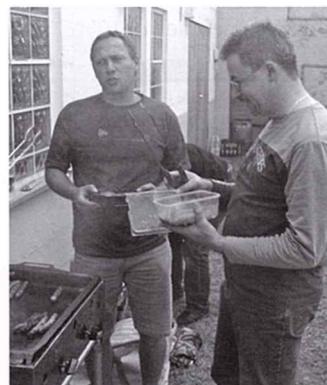
Susi Busch, die Übungsleiterin beim Eltern-Kind-Turnen organisierte mit ihrem Kampfrichter-Team die Abnahme der Leistungen. Die großen Mädchen und Jungen haben umgesetzt, was sie im Training gelernt haben und

einem Müsliriegel von der Mutti oder Oma versorgt und kräftigt Mut zugesprochen kamen auch sie ins Ziel.

Den krönenden Abschluss bildete die mit Spannung erwartete Siegerehrung. Maria Ludwig stellte fest, dass jeder ein Sieger ist, der sich anstrengt und im



Voller Einsatz



fairen Wettkampf zeigt, was er kann. Und das es allen Spaß und Freude gemacht hat, sah man an den strahlenden Gesichtern.

Erstmals gab es heuer zur Urkunde eine Siegermedaille - an einem Band in den Vereinsfarben grün und gelb. Und als Lohn für die Anstrengung durfte sich jedes Kind eine saftige Bratwurstsemmel abholen.

sind zu entsprechend guten Ergebnissen gekommen.

Die familieneigenen Fans feuerten an und sparten nicht mit Anerkennung. So wurden unsere Mini-Sportler zu Höchstleistungen angespornt. Auch die ganz Kleinen gingen sehr mutig und entschlossen an den Start und gaben ihr Bestes. Schnell noch mit

Gelingen konnte das schöne Fest nur durch das Mitwirken von vielen fleißigen Helfern, die z.B. als Kampfrichter, als Aufsicht an der Hüpfburg, beim Catering und beim Auf- und Abbau geholfen haben. Maria Ludwig bedankte sich bei allen, besonders bei Marion Hafner und Susi Busch sowie auch bei den eifrigen Männern aus der Ski-Abteilung für die tatkräftige Unterstützung.

Rückblick aus der Kindersportecke



vorne: Lina Seubert, Astrid Schönhütl, 2. Reihe: Elena Urban, Kathi Urban, Sarah Holst; hinten: Leonhard Wallkötter, Lena Wiegrebe, Patricia Weiß, Benedikt Wallkötter, David Wiegrebe, Florian Pawlitschko, Mark Schönhütl



Einige hatten noch Zeit für ein Erinnerungsfoto.

Weil es so schön war, soll doch noch ein kleiner Bericht vom Nikolauslauf 2008 und vom Ostwind-MiniMarathon nachgereicht werden

Am Sonntag, den 07.12.2008 richtete die LG TelisFinanz Regensburg in bewährter Manier wieder den Nikolauslauf aus. Dieser Lauf ist für unsere Lauftalente jedes Jahr ein Highlight. Als Leistung ist zwar immer noch der Crosslauf über die Runde von 1,66 km am Oberen Wöhrd zu bewältigen, aber als Belohnung wartet traditionell der große Schoko-Nikolaus. Gut vorbereitet durch das Training beim wöchentlichen Lauftreff fassten sich unsere Läufer/innen ein Herz und erkämpften sich gegen starke Konkurrenz beachtliche Erfolge.

Patricia Weiß, Benedikt Wallkötter und David Wiegrebe schafften es auf den 2. Platz in ihrer Altersgruppe. Astrid und Mark Schönhütl glänzten mit jeweils einem 3. Platz und auch die anderen haben sich wacker geschlagen.

Natürlich ist auch der Mini-Marathon, der im Rahmen des großen Marathon-Wochenendes im Mai stattfindet ein großes Ereignis. 22 Kinder aus unseren Gruppen sind angetreten - und alle haben es geschafft. Die Kleinen mussten eine Strecke von 1 km ablaufen. Die größeren Läufer/innen brauchten schon mehr Puste, denn es mussten 2,1 km zurückgelegt werden.

Im Ziel wurden Sie dann belohnt mit der Freude über den eigenen

Bis auf weiteres starten wir wieder mit unserem Programm für Kinder. Hier eine kleine Übersicht für die Pinnwand:

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

*) Sportpark am Kaulbachweg

***) nicht im Winter

Sieg, dem Glückwunsch der Eltern und einer Erfrischung und den obligatorischen Melonenstücken.

Erstmals gab es heuer eine Medaille, die alle mit großem Zolt entgegen nehmen durften:

Astrid Schönhütl, Elena Urban, Weiß Patricia, Lena ,Wiegrebe, Benedikt Wallkötter, Johanna Augustin, Jule Busch, Julia Radewald, Elisabeth Striebling, Kati Urban, Simon Heller, Alisha Lübemann, Paula Augustin, Anna

Peuker, Esther Schweda, Lina Seubert, Magdalena Stölcker, Vinzent Müller, Leonhard Wallkötter, David Wiegrebe und Jonas Knopp.

Maria Ludwig

**Anerkannter
Stützpunktverein
2008**



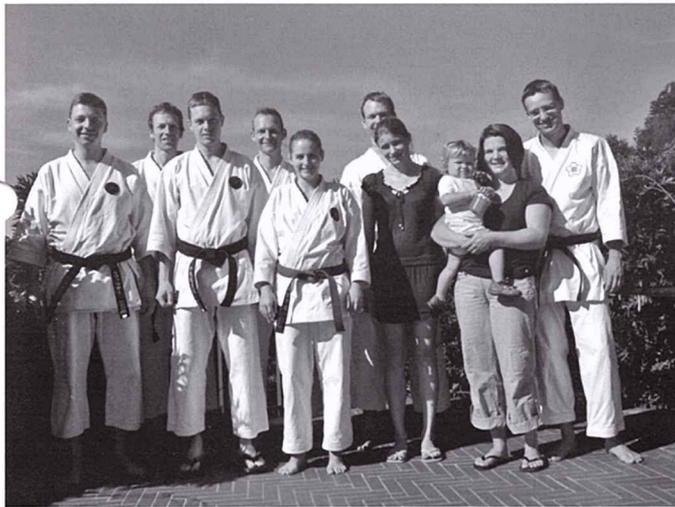
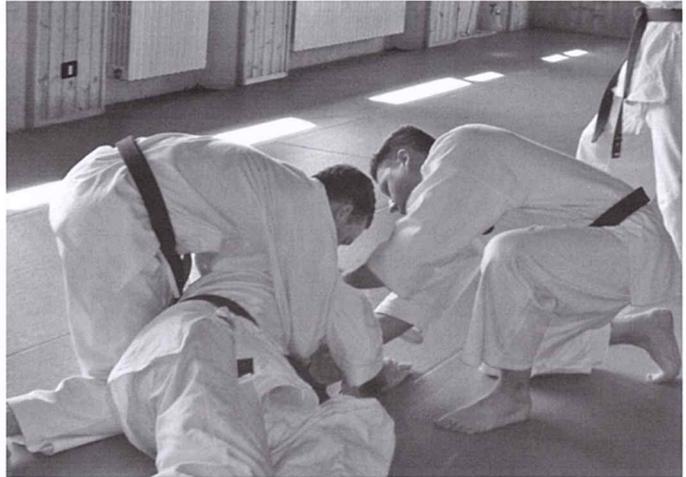
gefördert vom
Bundesministerium des Innern
und dem
Bundesamt für Migration und Flüchtlinge

Karate

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

Das seit dem Lehrgang zur Abteilungsneugründung vorhandene Trainingsgerät wurde ergänzt. Mittlerweile sind weitere vier asymmetrische Stabhanteln „Chi'ishi“ dazukommen.

Vom 03.08. bis 09.08. hat die Karate-Do Abteilung des TSV Neuried (Landkreis München) unter der Leitung von Stilrichtungsreferent für Goju-Ryu Bayern, Tobias Schweizer, ein Trainingslager im Piemont organisiert. Meine Wenigkeit hat dieses Trainingslager als weiterer Trainer begleitet. Wir konnten in dieser Woche unter idealen Trainings-, Wetter-

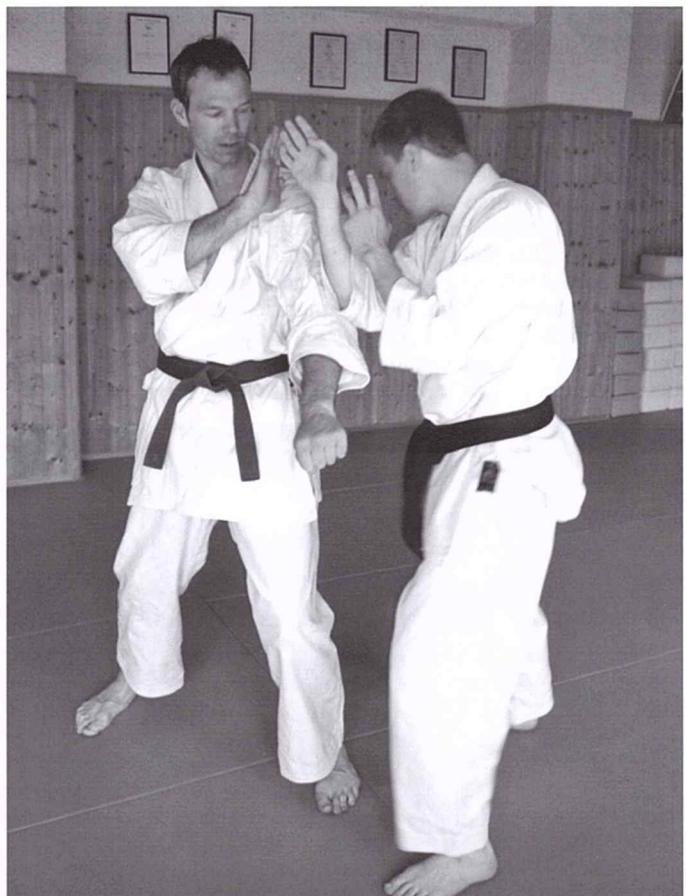


und Verpflegungsbedingen ein speziell auf die Gruppe abgestimmtes Fortgeschrittenentraining abhalten. Gleichzeitig war genug Zeit und Raum für Badeausflüge und Geselligkeit vorhanden. In der Zukunft soll der bereits vorhandene, enge Kontakt mit gemeinsamen Lehrgängen und Trainingslagern weiter gepflegt werden.

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 ein wenig verhalten ist.

Für die Gewinnung von neuen Karateka sind „Sport nach 1“ - Andreas Pippig

Genieße deine eigene Welt.



Ninjutsu

Vorstellung der Ninjutsuabteilung

Ninjutsu oder Bujinkan Budo Taijutsu, wie die eigentliche Bezeichnung lautet, ist eine alte japanische Kampfkunst, in der traditionelle Samurai- und Ninjatechniken gelehrt werden. Die Kunst lehrt bis in die heutige Zeit anwendbare Prinzipien. In Deutschland wird die Kunst seit ungefähr 1987 unterrichtet. Der am höchsten graduierte Lehrer dieser Zeit war der Israeli Moshe Kastiel, ein direkter Schüler von Doron Navon. Doron Navon war der Erste „Nicht-Japaner“, der in der Kampfkunst unterrichtet wurde.

1987 begann Moshe Kastiel in Regensburg mit dem Training im damaligen Dojo „Japanisches Haus“. Zu dieser Zeit wurde der aktuelle Trainer Forster Rudolf Mitglied des Bujinkan.

Eine Definition von Bujinkan Budo Taijutsu ist eigentlich unmöglich, da diese Kampfkunst keine exakte Form wie die „Do“-Disziplinen (Do = Weg, gebräuchliche Endung von japanischen Kampfsportarten wie z.B. Judo) anderer Kampfsportarten hat. Bujinkan ist ein Zusammenfließen von neun alten Schulen (jap. Ryu), die aus verschiedenen (12. bis 17.) Jahrhunderten stammen und in der Person von Soke (Großmeister) Masaaki Hatsumi vereint.

Die Bewegungsabläufe im Bujinkan Budo Taijutsu sind sehr natürlich und folgen keinen steifen Dogmen. Da jeder Mensch anders gebaut ist und über eine andere Mentalität verfügt, sehen daher auch die Bewegungen im Bujinkan Budo bei jedem anders aus. Aus diesem Grund ist der



Einstieg für jeden möglich. Alter, Geschlecht oder Körperbau sind nicht wichtig, da sich der Schüler das Passende aussucht.

Im Bujinkan Budo Taijutsu gibt es keine Wettkämpfe, da die Kampfsysteme zum Überleben erdacht wurden. Bei Fortgeschrittenen Schülern finden jedoch Randori (Sparringskampf) statt, um die Fertigkeiten zu testen. Diese Randori werden mit äußerster Vorsicht ausgeführt.

Das Kampfsystem im Bujinkan besteht aus folgenden 3 Aspekten:

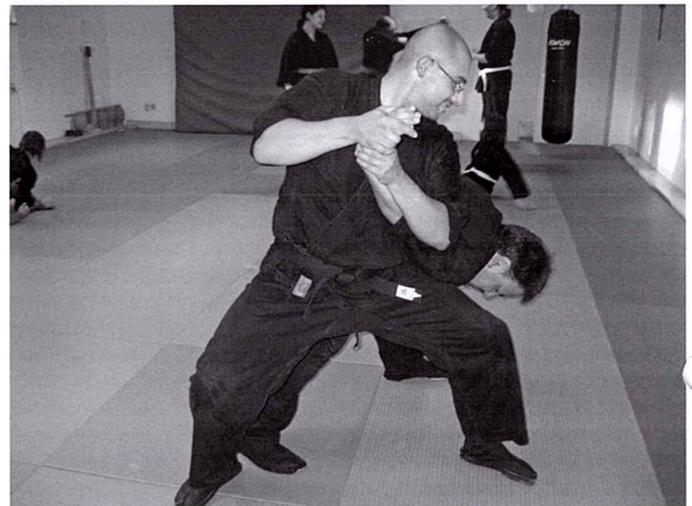
1. Taihenjutsu Ukemi Gata

Dabei handelt es sich um verschiedene Formen der Bewegung wie Abroll- sowie Sturztechniken. Auch Techniken des Gehens oder Kletterns werden unterrichtet.

2. Waffenloser Kampf

Im Training werden **Katas**,

Kampfstellungen und Bewegungsabläufe gelernt. Diese Katas beinhalten u.a. Schläge, Tritte, Würfe und Hebel. Sie werden meist mit Partner ausgeführt,



aber können auch ohne Partner ausgeführt werden.

Durch das Training in diesen Katas lernt der Schüler taktisches Verhalten und ein Gefühl für die Distanz, wobei er gleichzeitig übt, sich immer zu schützen.

3. Bewaffneter Kampf

Nachdem der Schüler ein Gefühl für Distanz entwickelt hat lernt er, verschiedene Waffen anzuwenden. Dabei wird wie beim waffenlosen Kampf vorgegangen. Die im waffenlosen Kampf erlernten Grundsätze sind beim Umgang mit den Waffen anwendbar und nicht voneinander getrennt. Es werden für gewöhnlich Übungswaffen verwendet.



Die Übungswaffen sind meist aus Hartholz gefertigt. Zum Schutz vor Verletzungen kommen aber auch stark gepolsterte Waffeln zum Einsatz.

Ein Einstieg im Training ist jederzeit für Anfänger und Fortgeschrittene (egal aus welcher Kampfkunst oder Kampfsportart) möglich. Seit 2008 ist die Abteilung stetig gewachsen und



umfasst inzwischen viele neue Schüler im Alter von 10 bis 38 Jahren.

Ich arbeite eng mit Bujinkan-Dojo-Deutschland unter der Leitung von Steffen Fröhlich 15. Dan und dem Tendokan-Dojo-München Thorsten Schwarz 5. Dan zusammen.

Forster Rudolf
Nidan Shidoshi Ho
Bujinkan Budo Taijutsu

Kontakt:
www.bujinkan-regensburg.de
Forster.R@web.de
0160/94928200

Rock 'n Roll

Nach der Sommerpause geht unser Training wieder im vollem Umfang weiter. Unsere Sportarbeitsgemeinschaft mit der Grundschule Königswiesen geht ins zweite Jahr. Da einige Schüler die Schule gewechselt haben benötigen wir wieder Nachschub, Verhandlungen mit der Schule laufen bereits. Viele neue Mitglieder konnten wir bereits aus unserer SAG für den Verein gewinnen. Am 03. Juli konnten unsere Kinder ihr gelerntes beim Schulfest zeigen. Die Gruppe Sandra und die Gruppe Caro lieferten bei ihrem ersten Auftritt vor Publikum eine tolle Rock 'n Roll Show. (Bild)

Am 03. Juli konnten unsere Kinder ihr gelerntes beim Schulfest zeigen. Die Gruppe Sandra und die Gruppe Caro lieferten bei ihrem ersten Auftritt vor Publikum eine tolle Rock 'n Roll Show. (Bild)



Mit Carolin Vogl (Caro) haben wir eine weitere Trainerin gewinnen können, Caro fester Bestandteil unserer Lady Formation, trainiert mit großem Erfolg unsere Jüngsten. Wir hoffen alle das Ramona nach der Semesterpause unsere Lady's in Wettkampfform bringt, das

große Ziel ist, im nächsten Jahr am offiziellen Turniergehen teilzunehmen. Im Herbst stehen auch weitere Auftritte auf dem Programm am 26./27. September werden unsere Formationen beim Fest in Kumpfmühl zu sehen sein. Werner Hubert
Abteilungsleiter Happy Shakers

Hofbräuhaus Regensburg

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

**Gutbürgerliche Küche
Edle Biere**




Restaurant
DER GRIECHE
am
Herzogshof

Alter Kornmarkt 1,
93047 Regensburg
Tel.: 0941 / 5999303
www.dergrieche-regensburg.de

Dienstag Ruhetag

Öffnungszeiten:
11:30 - 14:00
&
17:30 - 24:00




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.

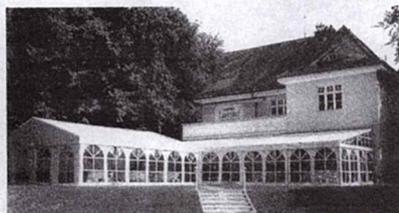
... das Haus der Feste

**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!



Schützen



Sommerpreisschießen mit Königsscheiben

Im Juli führte die Schützenabteilung ihr diesjähriges Sommerpreisschießen mit den Königsscheiben der Luftgewehr-, Luftpistolen- und Sportpistolen-Könige durch.

Die Beteiligung der Mitglieder war zur Überraschung der Vorstandschaft sehr hoch, auch wenn die meisten Schützen mit den meldepflichtigen Sportwaffen dem Preisschießen fern blieben.

Die Preisverteilung, im Rahmen eines Sommerfestes, fand heuer wieder im Lustschloss bei Lindach statt. Auch hierbei konnte Abteilungsleiter Günter Leja viele Schützen, Freunde und Gäste begrüßen. Erstmals wurde das Fest vom einen Alleinunterhalter begleitet. Die Verpflegung mit gemischten Braten wurde von unserem 3. Schützenmeister Armin Weidinger bestens organisiert.



Abteilungsleiter Günter Leja und 2. Schützenmeister Wolfgang Siegmair ehrten die Vereinsmeister 2009 mit Urkunden. An

die Gewinner des Preisschießens wurden zahlreiche Gutscheine, Sach- und Geldpreise verteilt.



Gewinner der Jugendklasse

Die Gewinner

Luftgewehr

Jugendscheibe

1. Holst Felix
2. Islinger Anita

Sommerpreis

1. Koppenwallner Alfred
2. Neumann Beate
3. Gans Renate
4. Griesbeck Robert
5. Leja Günter

Königsscheibe

1. Griesbeck Robert
2. Koppenwallner Alfred
3. Leja Günter
4. Neumann Beate
5. Neumeier Katrin

Luftpistole

Geburtstagsscheibe

- 50 Jahre Wolfgang Gans
1. Leja Günter
2. Rester Hans
3. Köhlik Horst
4. Siegmair Wolfgang
5. Neumann Beate

Sommerpreis

1. Leja Günter
2. Rester Hans
3. Köhlik Horst
4. Bartkowski Tomas
5. Gans Wolfgang

Königsscheibe

1. Leja Günter
2. Rester Hans
3. Köhlik Horst
4. Gans Wolfgang
5. Bartkowski Tomas

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 8,5 Mio. Euro

Sportpistole

Sommerpreis	Königsscheibe
1. Rester Hans	1. Kemeter Ulrich
2. Grötsch Hermann	2. Leja Günter
3. Weidinger Armin	3. Weidinger Armin
4. Kemeter Ulrich	4. Omlor Edmund
5. Leja Günter	5. Drasch Dieter

Termine

17. September	Jubiläumsschiessen mit Schützengesellschaft „Weiße Taube“
26. September	Info-Stand in Kumpfmühl
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.

Jahresend- und Königsschiessen vom 16. November bis 03. Dezember 2009

Neujahrsempfang und Jahresmitgliederversammlung mit Neuwahlen am 06. Januar 2010

Gut Schuß

Günter Leja
 Abteilungsleiter



Unterhaltung gab's für Jung und Alt

Vereinsmeister 2009 Schütze Ringe

Luftgewehr		
Schüler A	Anita Islinger	99
Jugend	Felix Holst	90
Damen	Beate Neumann	340
	Sandra Söllner	308
Damen A	Renate Gans	294
Schützen	Tobias Bauer	339
	Wolfgang Siegmar	322
Herren Alt	Alfred Koppenwallner	338
	Robert Griesbeck	302
Luftpistole		
Junioren A	Tomas Bartkowski	344
Schützen	Armin Weidinger	343
	Markus Baldauf	329
	Jürgen Docekal	327
Herren Alt	Tobias Bauer	325
	Wolfgang Gans	310
Senioren	Günter Leja	308
	Hans Rester	353
Mehrschüssige Luftpistole		
Junioren	Tomas Bartkowski	13 Treffer
Schützen	Jürgen Docekal	16 Treffer
	Armin Weidinger	13 Treffer
Herren Alt	Günter Leja	23 Treffer
	Wolfgang Gans	10 Treffer
Senioren	Hans Rester	20 Treffer
Sportpistole KK		
Schützen	Ulrich Kemeter	505
	Armin Weidinger	503
Herren Alt	Robert Griesbeck	439
	Alfred Koppenwallner	429
	Günter Leja	257
Senioren	Hans Rester	551
Sportpistole GK		
Schützen	Armin Weidinger	327
	Ulrich Kemeter	272
Senioren	Hans Rester	339
Senioren B	Edmund Omlor	482

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

Ski- und Snowboard

Homepage:
<http://www.schnee-erlebnis.de>

Das Sommer-Grill-Fest und Kindersportfest 2009 wurde am 11.07.2009 zusammen mit der Fitnessabteilung und dem Kinderturnen durchgeführt. Bei herrlichem Wetter kam eine große Anzahl von Kindern die rege an den Angeboten teilnahmen. Eine große Hüpfburg sowie verschiedene Spielmöglichkeiten waren vorhanden. Wer Lust hatte konnte auch an einem Fußballturnier teilnehmen. Es gab Kaffee und Kuchen.

Nach Abschluss des Turniers wurden die Kinder mit Bratwürsten versorgt. Leider haben nicht alle Mitglieder den Termin mitbekommen. Das Grillfest wurde in den vergangenen Jahren unter der Woche durchgeführt und dieses Jahr zusammen mit dem Kindersportfest zusammengelegt. Wir hoffen dass nächstes Jahr noch viel mehr Mitglieder dabei sind. Im Juli wurde in der Vereinshalle ein Inlinekurs für

Kinder angeboten. Marion Hafner hat die Fortbildung zum SGO Inline Coach gemacht und konnte dies gleich mit einer Gruppe von Kindern in die Tat umsetzen. Interessen für weitere Kurse können sich über unsere Emailadresse oder im Training melden. Weiter Kurse werden geplant. Wir gratulieren zum gelungenen Start. Gratulieren möchten wir auch Florian Weinbeck. Er hat mit 65 weiteren Teilnehmern die Trainer B Lizenz Ski als Zusatzausbildung mit einer Note von 1,52 abgeschlossen. Wer Interesse an einer Ausbildung zum Skilehrer hat kann sich gerne bei uns melden. Es besteht die Möglichkeit auf verschiedenen Fortbildungen seine Fahrtechniken zu verbessern.

Winterprogramm:

Die Saison steht schon wieder vor der Tür. Wer eine Sommerpause im Training gemacht haben oder auch wieder neu anfangen möchte besteht eine große Anzahl an



Trainingsmöglichkeit. Ob Nordic-Walking, Skittraining, Aerobic oder auch Familienschwimmen im Hallenbad. Alle Termine finden Sie auf der Homepage oder auch in der Übersicht im Kurier.

Skibasar und Weihnachtsartikelmarkt am Samstag den 7. November 2009

Auch dieses Jahr bieten wir wie-

der die Möglichkeit gut erhaltene gebrauchte Winterbekleidung und Sportartikel auf unserem Skibasar zu verkaufen.

Wo? In der Vereinshalle am Kaulbachweg
Wann? 09. November 2009
Annahme: 09:30 -11:30 Uhr
Verkauf 12:30. 14:30 Uhr
Rückgabe 14:30 -15:00 Uhr
Annahmegebühr pro Artikel 0,50 €



Gut einkaufen – schöner leben.

KÖWE-Einkaufszentrum
Dr.-Gessler-Straße 41-47 · 93051 Regensburg · www.koewe.de



- P** 1200 kostenlose Parkplätze in 1 Minute vom Auto ins Geschäft
- A92** direkt an der Ausfahrt R.-Königswiesen
- U** Buslinie 10, Haltestelle Cranachweg, direkt vor dem Haupteingang (Mo - Fr)
- 🕒** Montag - Samstag bis 20.00 Uhr
Gastronomie teilweise bis 24.00 Uhr (auch So.)

Einbehalt 10% pro verkauften Artikel.

Trainingsprogramm

Wir haben was für Ihre Fitness:
Die SG Post-Süd hat ihr Angebot in Sachen Fitness und Ausdauer verbessert.
Hier eine Übersicht, die einladen soll, sich das Passende auszusuchen:

Weihnachtsfeier:

Die Weihnachtsfeier findet dieses Jahr am 29.11.2009 statt. Angaben über den Ablauf werden in der Ausgabe IV/2009 bekannt gegeben.

Auftaktfahrt mit Fortbildung im Skigau Oberpfalz

Ort: Stubaier Gletscher - Termin: Voraussichtlich 13.11 bis 15.11.2009

Tagesfahrt mit Skikurs für Erwachsene am 13.12.2009

Mit einer Tagesfahrt ins Gebirge bieten wir die Möglichkeit sich auf die neue Saison vorzubereiten. Der Ort wird je nach Schneelage ausgewählt. Nähere Informationen im Heft IV. Bei Interesse senden Sie uns bitte eine Email oder melden sich bei Florian Weinbeck Sie erhalten dann die genauen Daten persönlich Mitgeteilt.

Ski- und Snowboardkurse 23./24. und 30./31-Januar 2009 Ersatztermin 6./7. Februar

Am Geißkopf im Bayerischen Wald für Kinder ab 4 Jahren.

Fitness allgemein

Sportart	Tag	Zeit	Ort
Fitness-Aerobic mit Kickboxen	Montag	18:00 - 19:00	VMG*
Walking und Nordic - Walking	Dienstag	18:00	Sportpark am Kaulbachweg
Fitness - Aerobic	Dienstag	18:45 - 19:45	VMG
Skigymnastik	Mittwoch	18:00 - 19:00	Wolfgangsschule
Fit und flott (12 - 15 Jahre)	Mittwoch	18:00 - 19:00	Wolfgangsschule
Walking und Nordic - Walking	Donnerstag	18:00	Sportpark am Kaulbachweg
Step - Aerobic	Donnerstag	19:30 - 21:00	Vereinshalle
Familien -schwimmen	Freitag	19:30 - 21:00	Städtisches Hallenbad
Qi Gong	Dienstag	18:00 - 19:00	Vereinshalle

Fitness speziell für Frauen

Sportart	Tag	Zeit	Ort
Bodyfit Wohlfühlgymnastik	Montag	19:00 - 20:00	VMG
Damengymnastik am Vormittag	Dienstag	09:00 - 10:00	Vereinshalle
Damengymnastik, allgemein	Dienstag	19:00 - 20:00	Wolfgangsschule, alt
Damengymnastik für Junggebliebene	Mittwoch	16:00 - 17:00	Killermansschule
Schongymnastik für die Wirbelsäule, anschl. Volleyball	Donnerstag	18:00 - 19:00	VMG



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!

Abfahrt 7:30 vom Telekomgebäude, Bajuwarenstraße. Rückkehr ca. 18:00 Uhr
Erwachsenenkurse bieten wir nur auf Anfrage, Mitfahrgelegenheit richtet sich kurzfristig nach freien Busplätzen. Bitte vorab anmelden.

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

Für Anregungen, Wünsche und Verbesserungen sind wir immer offen und würden uns freuen wenn Sie uns Ansprechen. Wir wünschen Ihnen einen erfolgreichen Start in die neue Wintersaison.

Skiabteilung

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



Tennis

Berichte der Mannschaftsführer zur Punktspielrunde 2009

Herren 40 (Bezirksklasse 2)

Die Punktspielsaison 2009 war durch einen hervorragenden Start und einem verletzungsbedingten Einbruch zum Saisonende hin geprägt. Hervorzuheben wäre neben einer insgesamt geschlossenen Mannschaftsleistung das Abschneiden von Wolfgang Klarl, der als einziger sämtliche sechs Einzelspiele gewann. Es sprang letztendlich ein passabler 3. Platz heraus. Mein Hauptaugenmerk für die kommende Saison wird sein, die zu dünne Personaldecke, wenn irgend möglich mit weiteren Spielern aufzustocken. Zur Mannschaft gehörten Beck Markus, Klarl Wolfgang, Danneck Josef, Pregler Christian und Wildgans Alexander.

Josef Danneck

Herren 55 (Bezirksliga)

Die H55 belegte in der Sommersaison 2009 den 4. Platz von 8 Mannschaften mit 9:5 Punkten. Dieses Ergebnis wurde mit 3 Siegen, 3 Unentschieden und einer knappen Niederlage erreicht. Mit diesem Resultat sind wir sehr zufrieden. Damit haben sich der Trainingsfleiß im Winter und auch die Sommervorbereitung trotz einer „dünnen Spielerdecke“ ausgezahlt, so dass wir durchaus opti-

mistisch auf die kommende Saison 2010 blicken können. Das Winter-Training in der Halle Obertraubling ist bereits wieder gebucht; bei entsprechend motivierter und regelmäßiger Trainingsteilnahme aller Beteiligten kann auch 2010 wiederum ein erfolgreiches Tennisjahr für die „Oldies“ der H55 werden.

Manfred Beutlhauser

Herren 60 (Bezirksliga)

Ziel der durchwegs aus Hobbyspielern und „Spätberufenen“ bestehenden Spielgemeinschaft war es die Bezirksliga zu erhalten. Leider ging bereits das Auftaktspiel gegen die ebenfalls nicht besonders starken Tegernheimer verloren. Es folgten die erwarteten Niederlagen gegen TC Riedenburg, SV Altenstadt, SpVgg Weiden und TV Nabburg. Nachdem zu Hause DJK Weiden klar mit 5:1 besiegt wurde, galt es die beste Mannschaft beim Finale in Donaustauf auf den Platz zu schicken. Rudi Mauerer (Nr. 1 der Herren 55) und Heinz Mehringer (Nr. 1 der Herren 65) verstärkten das Team um Spielführer Robert Wingerter. Unglücklicherweise gingen drei der Einzel denkbar knapp im Match-Tiebreak verloren, so dass es nach den beiden gewonnenen Doppeln nur zu einem 3:3 reichte. Da überraschend der FC

Tegernheim in Riedenburg ebenfalls ein Unentschieden erreichte, hatten am Ende 3 Mannschaften, nämlich DJK Weiden, TC Tegernheim und SG Post/Süd jeweils 3:11 Punkte. Leider sah sich unser Team mit dem schlechtesten Spielverhältnis am Tabellenende. Außer den o.g. waren Max Griesbeck, Walter Hupf, Horst Küster, Norbert Mittermeier, Hans Zierer und Harald Sandner

für die Mannschaft im Einsatz. Allen Spielern eine „Danke“ für ihre Bereitschaft.

Horst Küster für den Spielführer R. Wingerter (Urlaub)

Herren 65 (Landesliga)

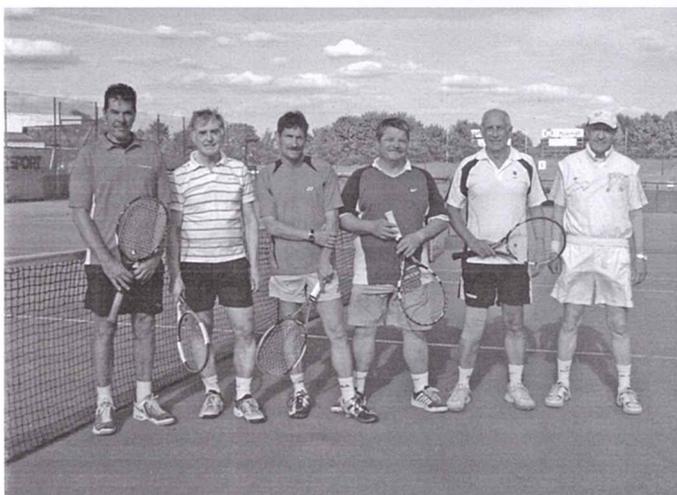
Das erstmals gemeldete Team musste gleich in der Landesliga Nord antreten, da aus dem Bezirk nur noch Weiden dabei war. Da außer Heinz Mehringer, mit 5 Siegen in den Einzel erfolgreichster Punktesammler, kein Spieler Landesligaformat aufweist, waren neben weiten Anfahrtswegen die Weichen für ein schlechtes Abschneiden gestellt. Bei Niederlagen gegen TV Fürth 1860, TC Selb, TC Bad Windsheim, TC Lichtenfels, TC Neunkirchen Brand und ESV Flügelrad holte die Mannschaft nur beim TC DETAG Weiden ein Unentschieden und wurde mit 1:13 Punkten Tabellenletzter. Zum Team gehörten noch Oskar Duchardt, Reimund Dedio, Walter Hupf, Wolfgang Wattolik,

Volker Richter, Norbert Mittermeier und Spielführer Horst Küster, der zwei zu den nur sieben Einzelsiegen beisteuerte und mit W. Wattolik das einzige Doppel gewann. Trotzdem, so glaube ich, hatten wir unseren Spaß. Allen Spielern herzliche Dank für ihren Einsatz. Da im kommenden Jahr drei Mannschaftsmitglieder die „70“ vollenden, wird 2010 keine Mannschaft Herren 65 gemeldet.

Horst Küster

Herren 70 (Regionalliga)

In dieser Saison hatten die Herren 70 einen schweren Stand in ihrer Gruppe. Nach vier deutlichen Niederlagen und einem Unentschieden fanden sie sich am Ende der Tabelle wieder. Da die Gruppeneinteilung in dieser Altersklasse für 2010 aber noch nicht klar ist, muss man erst abwarten, ob das den Abstieg in die Bayernliga bedeutet. Für die nächste Saison kann die Mannschaft auf Verstärkung hoffen, da drei Spieler der H 65 (Mehringer Heinz, Wattolik Wolfgang und Richter Volker) 70 werden und damit in dieser Mannschaft spielberechtigt sind. Zum Team gehörten: Oskar Duchardt, Gröhlich Heinz, Wittkowsky Franz, Czech Diethard, Dedio Reimund und Schimura Horst. Irmgard Kramel für den Mannschaftsführer Oskar Duchardt (Urlaub)



von li. nach re.: Peter Dombrowe, Dr. Rudolf Mauerer, Manfred Greil, Max Griesbeck, Manfred Beutlhauser, Sigmund Spreitzer; es fehlen: Rudolf Graf und Joseph Lang.



Tennisabteilung im Aufwind

Aufstieg in die Regionalliga
Die Damen 40 haben es geschafft. Die durch Spielführerin Irmgard Kramel geschickt verstärkte Mannschaft holte mit 14:0 Punkten die Meisterschaft der Bayernliga Gruppe Nord und spielt in der kommenden Saison in der Regionalliga. Entscheidend war der hart erkämpfte 5:4 Auswärtserfolg beim selbst ernannten Favoriten TC Stadtsteinach, die sich mit zwei tschechischen Spielerinnen verstärkt hatten. Die beiden letzten Heimbegegnungen gegen DJK Mömbris und DJK Eintracht Nürnberg wurden vor erstaunlich vielen „Fans“ sicher jeweils mit 7:2 gewonnen, wobei im letzten Spiel alle Ersatzdamen eingesetzt wurden und sich somit die komplette Mannschaft als Aufsteiger fühlen kann. Herausragend Helena Caniparoli, die als Nr. 1 wie in der letzten Saison alle Einzel ohne Satzverlust gewann. Ebenfalls zu sieben Einzelerfolgen kam Neuzugang Marianne Mandl an Nr. 6. Dem gesamten Tennisteam herzlichen Glückwunsch und viel Erfolg in der Regionalliga.

Allen anderen Mannschaften herzlichen Dank für die gezeigte Einsatzbereitschaft in der abgelaufenen Saison (siehe hierzu gesonderte Einzelberichte).

Die Mitgliederentwicklung zeigt eine erfreuliche Aufwärtstendenz. Nach Bereinigung der Kartei minderte sich der Stand zum 1.1.2009 von 101 auf 99 Mit-



v.l. U. Langer, H. Gräfenstein, H. Caniparoli, I. Kramel, M. Böhm, E. Islinger, D. Giptner, M. Mandl – kniend v.l. S. Wieand, B. Eglseher, E. Hupf

glieder. Durch 24 Neumitglieder, davon 10 Kinder zwischen 6 und 14 Jahren, erhöhte sich der Stand auf derzeit 123. Dies ist nur ein erster kleiner Schritt. Durch intensive Werbung, vor allem im Nachwuchsbereich, müsste es gelingen auch im nächsten Jahr diese Zuwachsrate zu erreichen und unsere Abteilung zu verjüngen. Die gute Platzbelegung durch Gäste zeigt das verstärkte Interesse an unserer Anlage. Alle Mitglieder sind aufgefordert im Bekannten- und Verwandtenkreis für den Tennissport bei der SG Post/Süd zu werben.

Die **Nachwuchsarbeit** trägt erste Früchte. Neun Mädchen und Buben wurden bis Schulende von Josef Danneck betreut und trai-

niert. Dafür herzlichen Dank! In der ersten Ferienwoche organisierten wir unter Federführung von Robert Wingerter in Zusammenarbeit mit der Tennisschule Wallenfels ein 3-tägiges Trainingscamp mit 9 Teilnehmern. Leider blieb bisher, wohl auch bedingt durch die Ferien, nur 1 Schüler bei uns „hängen“. Um gegen die anderen Tennisclubs besser mithalten zu können, haben wir mit der **Tennisschule Hinterwimmer** Kontakt aufgenommen. Herr Hinterwimmer ist bereit uns einen C-Tennistrainer zur Verfügung zu stellen um mit uns die Nachwuchsarbeit zu forcieren. Dieser Trainer steht nach Terminvereinbarung selbstverständlich auch allen übrigen Mitgliedern und Gastspielern zur Verfügung. Zur Überbrückung der Wintermonate ist geplant jeweils 2 bis 3-tägige **Ferien-camps** in einer angemieteten Halle durchzuführen (Allerheiligen-, Weihnachts-, Osterferien).

Voraussetzung sind genügend Teilnehmer (mind. vier). Näheres werden wir rechtzeitig mit den Eltern besprechen. Außerdem bietet der Verein in der tennisfreien Zeit unseren Schülern und Jugendlichen ein vielfältiges Angebot weiterer 20 Abteilungen, z.B. Leichtathletik, Tischtennis, Badminton, Ski u.a. um mit guter Kondition die neue Tennissaison zu beginnen.

Leider hat die Stadt Regensburg den Mietvertrag über die Plätze 6 und 7 zum Saisonende gekündigt, ebenso die Vereinbarung mit dem Ehepaar Braun. Es gilt

den Einnahmeausfall von über 1.000 € durch mehr Mitgliedsbeiträge und Gästegebühren auszugleichen, zumal die Stadt ihre Bediensteten und Tennisinteressenten auf die Gastspielmöglichkeit auf unserer Anlage hingewiesen hat. Dies müsste bei Fortführung intensiver Mitgliederwerbung und konsequenter Inkassotätigkeit, wozu alle Mitglieder nochmals aufgefordert werden, möglich sein. Leider hat sich das Ehepaar Braun nicht bereit erklärt die bisherige Betreuung unseres Tennisheims weiter zu übernehmen. Wir werden gemeinsam mit dem Präsidium des Hauptvereins nach einer Lösung suchen, die den Interessen unserer Abteilung gerecht wird und das gesellige Miteinander nach Wettspiel und Training auch in Zukunft gewährleistet. Dem Ehepaar Braun gilt unser aller Dank für die sehr gute Betreuung des Tennisheimes und vor allem auch das intensive und kostenlose Inkasso der Gästegebühren. Christa und Herbert sind uns auch als Gäste jederzeit herzlich willkommen! Auch die Herren 55 haben mitgeholfen

In der Ausgabe 2/2009 des Post/Süd-Kuriers habe ich u.a. berichtet: „Erstmals in diesem Jahr erfolgte die Frühjahrsinstandsetzung aller 10 Plätze in Eigenregie. In der Osterwoche (Montag bis Gründonnerstag) unterstützten neben den Mannschaftsspielern der Herren 40, 60, 65 und 70.....unseren Platzwart.....“. Diese Feststellung ist richtig. Die Mannschaft der Herren 55 war an diesen Tagen nicht auf den Plätzen, da 2 Spieler beruflich verhindert und es bei den anderen offenbar Kommunikationsprobleme gab. Leider habe ich übersehen zu berichten, dass 3 Mitglieder der Herren 55 (auch die danach beruflich verhinderten) am Wochenende zuvor von sich aus mit der Platzinstandsetzung begonnen hatten. Ich bedauere das Versehen und möchte mich dafür entschuldigen. **Ich hoffe auf tatkräftige Unterstützung aller Mannschaften bei der Instandsetzung 2010!**

Infos und Aktuelles über unsere Abteilung unter www.tennis-sg-postued.de

Für die Abteilungsleitung
Horst Küster

**Anerkannter
Stützpunktverein
2008**



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

Tischtennis

Tischtennisabteilung vor schwieriger Saison

Gestärkt durch unser erfolgreiches sommerliches Grillfest, besonderen Dank hier nochmal an Manuela B. für ihre Initiative und das Freibier und auch noch Heiner B. für's Hochprozentige, steht nun die TT-Abteilung vor ihrer schwierigsten Saison. Wie schon in der letzten Ausgabe bekannt gegeben stehen alle 3 Mannschaften vor sehr schweren Aufgaben. Jede Mannschaft muß durch Spielerabgänge geschwächt versuchen in der eingeteilten Liga den Klassenerhalt zu schaffen.



Norbert Grünbeck

Dabei kann wenigstens die 2. Mannschaft wieder auf Ihr ihren Stammspieler Norbert Grünbeck zurück greifen, der nach einer risikoreichen und gefährlichen Operation „Gott sei Dank“ wieder soweit genesen ist dass er seinen Stammsplatz wieder einnehmen kann und die Mannschaft entsprechend verstärken wird.

Ich bin sicher dass alle Spieler ihr bestes geben werden und vielleicht ist dadurch auch mal eine Überraschung möglich. Sollte es dennoch nicht klappen so hof-

fe ich dass trotz Niederlagen der sportliche Geist und der kameradschaftliche Zusammenhalt des harten Kerns der Abteilung keine weiteren Spielerabgänge mehr vorkommen.

Jürgen Scholze
Abteilungsleiter

Wandern

Wanderwoche Schruns / Montafon Sonntag 21. - Sonntag 28. 6. 2009

Am Samstag, den 21. 6. Fuhren wir, die 33 Teilnehmer der Wanderwoche pünktlich um 9.00 h in Regensburg am Bahnhof ab. 2 weitere Wanderfreunde kamen am nächsten Tag mit ihrem Auto nach.

Das Wetter zeigte sich wolzig, zwischendurch gab es Regenschauer. Die Route ging über München, Garmisch, den Fernpass und den Arlberg. In Höhenrain-West legten wir eine Pause ein. Einen kurzen Halt machten wir noch in der Gegend von Imst.

Circa 15.15 h kamen wir in Schruns an und bezogen unsere Zimmer im Alpenhotel Messner. Das Hotel war sehr nett mit Hallenbad und Sauna. Es lag am Berg und so hatten wir von Schruns herauf immer zu steigen. Freilich bot sich auch die Möglichkeit an mit dem Bus zu fahren. Abends gab es immer ein fünfgängiges Menu. Beim Ausladen der Koffer regnete es, doch nachher konnten wir vor dem Essen noch einen kurzen Spaziergang zur Orientierung unternehmen. Wer wollte, konnte sich auch schon im Hallenbad vergnügen. Am Montag regnete es ausgiebig. Jeder konnte sich aussuchen, was er unternehmen wollte. Ein-

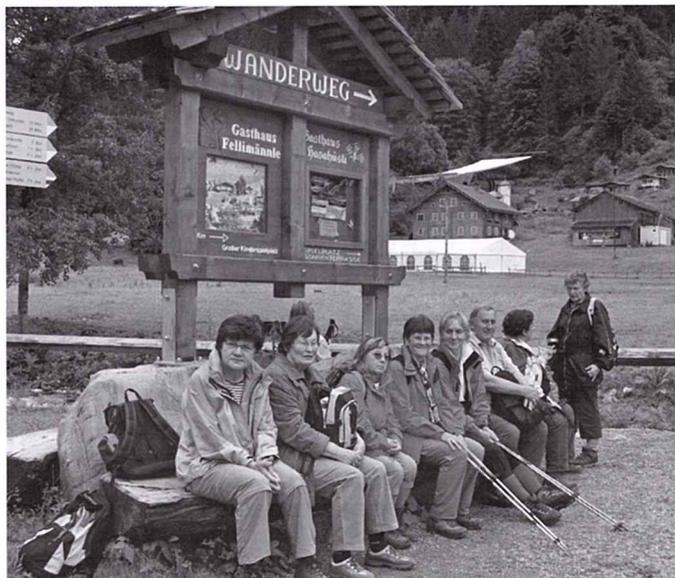


ge Unentwegte wagten sich trotzdem auf den Berg. Die meisten verbrachten den Tag bei Talspaziergängen in Schruns, Tschagguns oder Bludenz.

Am Dienstag war wettermäßig wieder dasselbe: Regen. Also waren bis auf wenige Ausnahmen Talwanderungen angesagt und die Annehmlichkeiten des Hotels ausnutzen, z. B. die Sauna.

Am Mittwoch war das Wetter endlich besser. Man konnte etwas größeres unternehmen. So schwärmten die verschiedenen Gruppen aus, z. B. mit der Kreuzjochbahn auf das Kreuzjoch oder mit der Golmerbahn hinauf auf den Berg, oder ins Silbertal mit einer Freilichtbühne und netten Häuschen um eine kleine Kirche herum.

Am Donnerstag morgen war es sonnig. Die größte Schar fuhr mit dem Bus zur Talstation der Golmerbahn dann mit der Gondel hinauf zur Bergstation und wanderte zur Lindauer Hütte. Wir konnten die herrliche Flora in ihrer Frühlingspracht bewundern.. Auf den Wiesen blühte eine bunte Vielfalt: Enziane, Trollblumen, Teufelskralle und mehr. Die Alpenrosen standen am Anfang ihre Blüte. Noch einige Tage Sonne und ganze Hänge werden sich in rosa zeigen. Zurück ging es zur Mittelstation der Golmerbahn und mit der Gondel ins Tal. Einige machten diesen Abstieg noch zu Fuß. Von



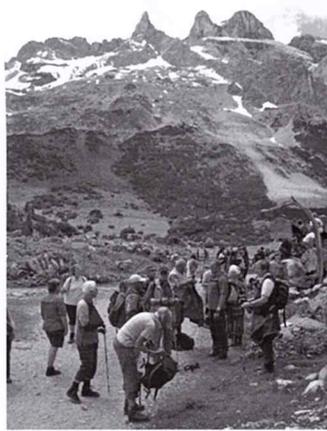
unten brachte uns der Bus nach Schruns zurück.

Der Freitag brachte wieder Regen. Wir fuhren mit dem Bus nach Gaschurns und wollten zur Nova Stoba hinauf. Als wir bei der Talstation der Bahn angekommen ging aber gerade ein Regenguss nieder und so beschlossen wir weiter im Bus zu bleiben und bis zur Silvretta-Hochalpenstraße zu fahren. Oben schauten wir uns am Stausee der Illkraftwerke kurz um. Die Berge der Silvretta waren allerdings in Grau gehüllt und es war auch nur wenig davon zu sehen. Eine Stunde später fuhren wir dann mit dem Bus zurück nach Gaschurns und nun zur Nova Stoba hinauf. Nach der Einkehr regnete es aber wieder etwas mehr und so fuhren wir bis zur Mittelstation hinunter, unternahmen dort einen kleinen Spaziergang halb trocken, halb nass und ließen uns dann von der Gondel ins Tal bringen. Es gab wieder ein paar, die diesen Abstieg zu Fuß erledigten, andere dagegen waren gleich bis ins Tal gefahren. Mit dem Bus ging es nach Schruns zurück.

Am Samstag regnete es wieder. Daher verteilte sich die Gruppe auf verschiedenen Unternehmungen. Viele nutzten den schlechten Tag um Mitbringsel einzukaufen.

Nach dem Essen fand er traditionelle Abschiedsabend statt. Wir blickten auf die Woche zurück. Trotz des schlechten Wetters hatten wir unseren Spaß zusammen und irgendetwas ging bei jedem einzelnen doch jeden Tag. Wir überreichten dem Organisator der Wochen einen Präsentkorb mit Spezialitäten der Region und einen Umschlag mit Geld. Nach dem offiziellen Teil wurden dann Witze erzählt, einige lustige Stückchen vorgetragen ehe sich die Gesellschaft auflöste.

Am Samstag um 9.30 h waren alle zur Rückfahrt bereit. Der Bus war



pünktlich gekommen, die Koffer eingeladen und wir verabschiedeten uns von unseren Gastgebern.

Auf der Fahrt war das Wetter zuerst sonnig, später zogen Wolken auf. Die Route ging über den Arlberg und den Fernpass. In Imst legten wir die Mittagspause ein. In Fürholzen hielten wir nochmals kurz an.

Nach einer staufreien Fahrt erreichten wir um 16.15 h Regensburg. Als wir am Bahnhof ausstiegen und uns verabschiedeten war es recht warm. Hier warteten auf die meisten schon Angehörige mit dem Auto zum Abholen. Einige nahmen ein Taxi oder auch den Bus bis zu ihrer Wohnung.

Auf die nächste Wanderwoche! Das Wetter kann nur besser werden.

Girnitztalwanderung Samstag, 13. Juni 2009

Ein herrlicher Tag war angebrochen als wir uns nach einer Anfahrt mit den Autos, wie immer in Fahrgemeinschaften, in Heitzenhofen im Naabtal auf dem Parkplatz bei der Naabtalbrücke trafen. Die Sonne strahlte von einem blauen Himmel als wir 18

Wanderfreunde um 9.30 h loszogen. Die Temperatur war angenehm, nicht zu warm. Der Wind blies manchmal etwas kräftig.

Der Weg war nicht anstrengend, ab und zu kamen kleinere Anstiege. Zwischendurch galt es einige noch vom Regen feuchte Stellen geschickt zu umgehen. So marschierten wir durch die Wälder, Felder und Wiesen des Girnitztals. Eine kurze Pause durfte natürlich nicht fehlen.

Um 12.00 h war das letzte Stück ab Hochdorf auf der Teerstraße geschafft. Im Gasthaus Hummel waren wir zum Mittagessen angemeldet. Die Brustspitzen für 2 waren vorher bestellt, doch es gab auch Schweinebraten oder Schnitzel, jeweils mit Salat.

Um 13.45 h brachen wir auf zum Rückmarsch. Der führte uns in kurzer Zeit durch das Schoppertal nach Heitzenhofen zurück. Um 14.30 h erreichten wir unseren Parkplatz mit den Autos wieder.

Sehr erfreut über den wunderbaren Tag fuhren alle nach Regensburg zurück.

Regentalwanderung Samstag, 18. Juli 2009

Treffpunkt für diese Wanderung war Hirschling im Regental. Da es am Morgen regnete trauten sich nur 9 Wanderer auf die Strecke. Um 10.00 h gingen wir bei nur mehr leichtem Regen los, ein Stück auf dem Fahrradweg, dann folgten wir der Markierung durch den Wald bergauf. Nach einer Stunde immer steigend, nahmen wir dann den Weg zum Regen hinunter nach Marienthal. Als wir dort gegen 11.30 h ankamen, waren die Kameraden, welche auf dem Radweg geblieben waren, schon im Gasthaus. Das Essen konnten wir nach der Karte auswählen. Etwas später gesellte sich noch ein Paar mit Enkelin dazu. Sie waren mit dem Auto gekommen.

Um 14.00 h machten wir uns auf den Rückweg. Die meisten wollten nun wegen des immer stärker werdenden Regens auf dem Fahrradweg nach Hirschling

zurück laufen. Nur 3 setzten mit der Zille über und wanderten am anderen Ufer des Regens nach Hirschling.

Fast zur gleichen Zeit trafen wir nach einer Stunde bei den Autos ein. Wir hatten diesmal einen Regenwandertag erwischt, aber trotzdem war es nett in dieser kleinen Gruppe.

Die Rückfahrt nach Regensburg verlief bei allen Fahrgemeinschaften reibungslos. Zuhause mussten dann manche die etwas nass gewordenen Hosen trocknen.

Wanderung Schneckenbach - Frauenhäusl Samstag, 8. August 2009

Das Wetter war an diesem Tag sommerlich warm und sonnig. Der Himmel war blau als sich die 19 Wanderlustigen nach einer kurzen Anfahrt mit den Autos bei der Kapelle an der Wegkreuzung in Schneckenbach trafen.

Nach einer kurzen Begrüßung marschierten wir ab in Richtung Reichenstetten, Dürnstetten. Die Route war angenehm, nur kurze Anstiege, abwechselnd durch den Wald und zwischen den Feldern und Wiesen hindurch. Auch Schatten und Sonne wechselten sich ab. Unterwegs legten wir eine Pause ein. Da gab es Schnaps und Knabbereien anlässlich der Geburtstage zweier Teilnehmer von denen serviert. Vorbei an Lintach erreichten wir um 12.30 h das Frauenhäusl.

Dort warteten schon 8 Autofahrer auf uns. Das Mittagessen im Biergarten war sehr gut.

Um 14.30 h traten wir den Rückweg an. Er führte uns durch den Frauenforst. Es war wieder ein angenehmes Laufen durch die Natur. Wir fanden sogar einige Pilze.

Gegen 16.15 h gelangten wir zurück zu den Autos und fuhren zufrieden nach Hause.

Diesmal genossen wir nach einer verregneten Wanderwoche und Juliwanderung einen sonnigen Tag.

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 :

20. November 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 Werner 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 Horst Küster Tel. 0941 920510
TISCHTENNIS Jürgen Scholze Tel. 0941 999466	UNIHOCKEY Christian Treutler E-Mail: sgps@teadrinker.de	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	Jugend-wartin	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 0941 920510	Heinrich Brömmel ☎ mobil 0171 3320296	Robert Grundl ☎ mobil 0172 9266078	Maria Ludwig ☎ p 0941 999666	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	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: August 2009

Ehrenrat					
Vorsitzender	☎	Beisitzer	☎	Beisitzer	☎
Gerhard Bornschlegl	0941 45678	Sebastian Alkofer	0941 24215	Otto Wolf	0941 88096