



**Frohe Weihnachten und einen guten Start  
ins Neue Jahr 2010**

**wünscht die SG Post/Süd**



# Die Vorstandschaft berichtet

## Liebe Mitglieder,

sicher wundern Sie sich auch, dass schon wieder das Jahr so schnell zu Ende geht. Es ist also wieder Zeit einen Blick auf das Vergangene zu werfen. Wie immer begann das Vereinsjahr mit dem Neujahresempfang und den obligatorischen Ehrungen unserer verdienten Mitglieder.

Leider folgten nur wenige Mitglieder der Einladung, so dass der gebührende Rahmen und die gebührende Ehrerachtung der zu Ehrenden zu kurz kam. Schade! Aber Sie alle haben am 05.02.2010 wieder eine Chance

bei dem nächsten Jahresempfang mit den Geehrten zu feiern.

Gerne erinnere ich mich an unsere Jubilarin, dem Ehrenmitglied Frau Elisabeth Wöhrl, die mit Ihrem 90. Geburtstag und einer 70-jährigen Vereinszugehörigkeit zu unserem treuesten Mitglied zählt. Sie treibt noch immer bei uns Sport und sollte für alle Ansporn genug sein, Sie als Vorbild zu nehmen.

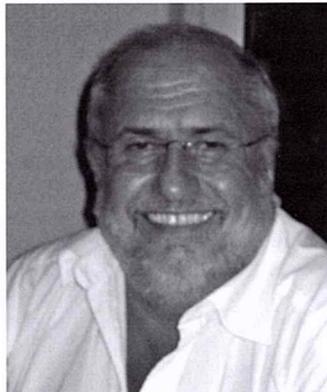
Wir können auch wieder sehr stolz auf unseren Verein sein. Es ist gelungen, das offizielle Siegel für „Sport pro Gesundheit“, herausgegeben vom Deutschen Olympischen Sportbund und der Bundesärztekammer, zu erhalten.

Glückwunsch und Dank an alle Abteilungsleiter und Übungsleiter, die durch Ihre Leistungen dieses Zertifikat ermöglichten.

Im Leistungssport brauchen wir uns natürlich auch nicht zu verstecken.

Es ist zwar mit dem Abstieg der 1. Badmintonmannschaft aus der 2. Bundesliga ein schmerzlicher Rückschlag erfolgt, aber immerhin es war sehr knapp (am Ende fehlten 2 Punkte) und wir konnten wunderschönes Badminton vor der Haustüre bewundern. Die Einzelleistungen bei diversen Meisterschaften lassen sich aber trotzdem sehen. Da geht es um viele Titeln bei Südostdeutschen und Deutschen Meisterschaften bis hin zum Erreichen im 5. Platzes in Herrendoppel von Dieter Frick bei der Weltmeisterschaft in Spanien.

Zu einem richten Highlight entpuppte sich die Bayerische Bogie - Woogie - Meisterschaft, die unser Werner Hubert, Abteilungsleiter und dama-



liger Präsident des Bayerischen Rock'n Roll-Verbandes nach Regensburg holen konnte. Es war eine Superveranstaltung, die wie nicht anders zu erwarten durch Werner Hubert ein Riesenerfolg wurde. Besonders beeindruckte mich die familiäre Atmosphäre, die unter den erwachsenen und jugendlichen Konkurrenten herrschte. Großer Sport!

Bei der Leichtathletik glänzten wie im letzten Jahr, wieder die Söhne der Familie Zweck. Sie waren mit vordersten Plätzen bei Bayerischen und Deutschen Meisterschaften erfolgreich. Eine besondere Erwähnung der sportlichen Leistung gilt hier Jonas, der unter anderem bei der Deutschen Crosslaufmannschaft der Junioren den ersten Platz belegte. Klasse!

Besonders schön finde ich die Entwicklung der Tennisabteilung. Den größten Erfolg hatten die „Damen 40“ mit einem souveränen Durchmarsch in der Bayernliga. Nun gilt es für die neue Saison, sich in der Regionalliga zu behaupten. Viel Glück! Unter der Leitung von Horst Küster, der Schriftführerin Irmgard Kramel und dem Organisator für die Jugend Robert Wingerter, ist es endlich gelungen eine zukunftsorientierte Struktur in die Abteilung zu bringen. Da wurde wieder ein Training für Jugendliche organisiert und ein Feriencamp durchgeführt. Es scheint, die Verantwortlichen haben es erkannt, dass der Fortbestand ihrer Sportart nur über die Jugend gesichert wird.

Dies, liebe Mitglieder gilt natürlich für alle Sportarten der SG Post/Süd.

Sicher war es ein Glücksfall, dass sich die Familie Gritsch unserem Verein angeschlossen hat und künftig die Abteilung Fitness unterstützen wird.

Besonders toll finde ich, dass das schon mittlerweile traditionelle Event NWT „Nordic-Walking-Tour“, das seit vier Jahren in Regensburg stattfindet und sehr gut angenommen wird, am 26.09.2010 bei der SG Post/Süd unter der Leitung von Peter Gritsch durchgeführt wird.

Liebe Mitglieder, wir alle sind aufgerufen, diese Veranstaltung nach besten Kräften zu unterstützen. Natürlich ist es ein Muss, die Veranstaltung - die traditionell im Herbst stattfindet - zum Erfolg und zu einem echten Vereinsfest werden zu lassen.

Auch heuer stehen und standen wieder Baumaßnahmen an. Da wurde zum einen ein überdachter Abgang zum Schützenstand erbaut. Sicher kann man sich über dieses Projekt streiten, aber jeder Abteilungsleiter in

unserem Verein versucht seine Sportart für seine Mitglieder attraktiv und angenehm zu gestalten und so muss man auch diese Maßnahme sehen. Zurzeit wird der Terrassenbelag vor dem Tennisheim erneuert. Dies ist dringend erforderlich, da durch Frost schon viele Fliesen gebrochen wurden und dies somit eine erhebliche Stolpergefahr für die Sportler ist.

Liebe Mitglieder, dies alles kann unser Verein ohne Einbußen der Abteilungsetats schultern, da wir verantwortungsvoll mit unseren Finanzen umgehen und für solche Fälle vorgesorgt haben.

Nicht zuletzt ist es aber den Abteilungsleitern und den Übungsleitern zu verdanken, dass sich unser Verein so entwickelt. Herzlichen Dank!

Liebe Mitglieder, ich wünsche Ihnen und Ihrer Familie ein gesegnetes, frohes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins neue Jahr.

Euer Präsident

## Die nächsten wichtigen Termine im ersten Drittel des Jahres 2010

### Januar

Präsidiumssitzung	14. 01. 2010
Vereinsausschusssitzung	22. 01. 2010

### Februar

Präsidiumssitzung	04. 02. 2010
Jahresempfang und Ehrungen	05. 02. 2010

### März

Präsidiumssitzung	04. 03. 2010
-------------------	--------------

### April

Präsidiumssitzung	01. 04. 2010
Vereinsausschusssitzung	15. 04. 2010
Delegiertenversammlung	23. 04. 2010

## Adventfeier 29. November 2009

### Adventfeier in St. Theresia und im Vereinsheim

Der Hauptverein und das Präsidium hatten eingeladen und viele Kinder, Mitglieder und Freunde der SG Post/Süd kamen. Es ist erfreulich, dass sich die Adventfeier so schön entwickelt hat. Mit einem adventlichen Teil in der Theresienkirche wurde die Veranstaltung durch Präsident Fritz Schweinfurter eröffnet. Den geistlichen Beitrag brachte BGR Karl Schreiber, der auf den christlichen Ursprung des Advents einging. Die musikalische Umrahmung gestaltete wieder die „Bruckataler Stubenmusik“ mit Gitarre, Zither und Hackbrett, die gekonnt Oberpfälzer Weisen zum Besten gaben. Zwei Weihnachtsgeschichten, die unser Präsidiumsmitglied Uschi Grundl vortrug, rundeten den besinnlichen Teil ab, der sehr gut bei den Besuchern an kam.



Der Präsident gibt einen Jahresrückblick

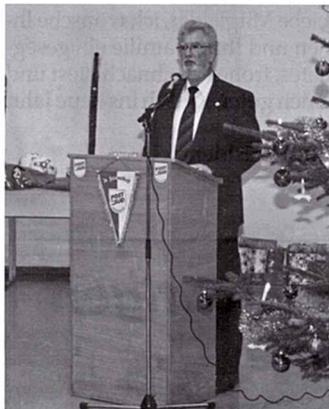
gesellige Teil der Adventfeier, an der insgesamt über 150 Personen teilnahmen, über die Bühne. Nach dem Willkommensgruß unseres Präsidenten, sprach Bürgermeister Joachim Wolbergs. Er überbrachte die Grüße von OB Schaidinger und dankte für die hervorragende ehrenamtliche Arbeit, die durch die Sportgemeinschaft für den Stadtsüden erbracht wird. Dies ist, so der Bürgermeister, „ein wichtiger gesellschaftspolitischer Beitrag im Gemeinwesen der Stadt“.

Als weitere politische Mandatsträger waren der CSU-Fraktionsvorsitzende Christian Schlegel und Stadtrat Dr. Thomas Burger, beide Mitglied bei uns, anwesend. Später kam auch noch Bürgermeister a.D. Alfred Hofmaier dazu. Viel Applaus erntete unsere Uschi Grundl, Maria Ludwig und Peter Gritsch, die einen lustigen Sketch vom Öko-Weihnachtsbaum aufführten. Riesige Stimmung herrschte in

der Halle, als die Kindergruppe unserer Rock'n' Roll-Abteilung, unter der Leitung von Ramona, ihr Können zeigten. Schließlich gab es noch eine reich bestückte Tombola, wobei unsere Bürodamen Margit Ebnet und Gertraud Kammermeier, unterstützt von Präsidiumsmitgliedern, die Lose bienenfließig und erfolgreich verkauften. Der Erlös von 500,00 €

kommt der Jugendarbeit zu gute. Die gelungene und abwechslungsreiche Adventfeier war ein Zeichen dafür, dass die SG Post/Süd ein familiärer Verein ist, in dem sich jung und alt zu Hause fühlt. Herzlichen Dank an alle, die in der Vorbereitung und in der Durchführung aktiv waren.

A.H.



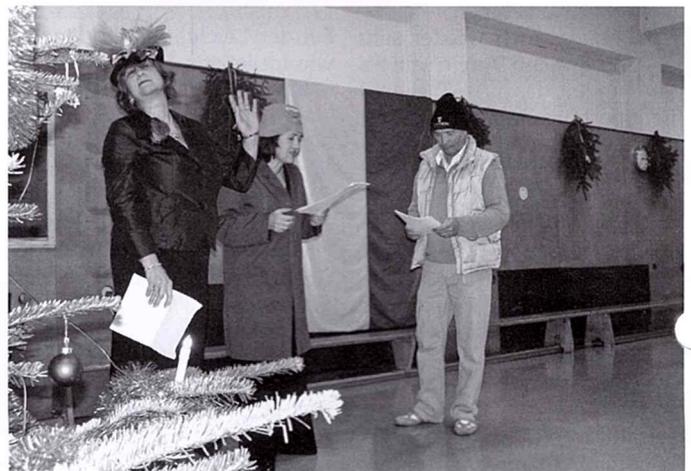
Vize Dr. Hans Brockard eröffnet den geselligen Teil

Im Vereinsheim ging unter der Regier von „Vize“ Dr. Hans Brockard der gemütliche und

Riesige Stimmung herrschte in



Grüß Gott durch Präsident Fritz Schweinfurter in St. Theresia



Der Öko-Weihnachtsbaum wird vorgestellt



Die Nachwuchsgruppe zeigt ihr Können

## Integration durch Sport

„Integration durch Sport“ ist für die SG Post/Süd kein Fremdwort. Genau genommen war und ist Integration durch Sport ein Ziel der SG Post/Süd vom ersten Tag an, war doch die Gründung des „Süd-Sportvereins“ selbst ein Akt der Integration nach den Wirren des Zweiten Weltkriegs und der Vertreibung vieler aus ihrer angestammten Heimat. Gewiss: Das war keine Integration im heutigen Sinne. Machen wir uns aber nichts vor, in den späten vierziger Jahren des letzten Jahrhunderts erforderte diese Integration nicht weniger Engagement als die heutige, wo russlanddeutsche Spätaussiedler und Arbeitsimmigranten und deren Kinder oftmals mit anderer Religion in die bestehenden deutsche Wohlstandsgesellschaft eingebürgert werden müssen.

Es war deshalb nur folgerichtig, dass der Vorstand keinen Augenblick zögerte, als der Deutsche Sportbund neuerlich ein Programm zur Integration durch Sport auslobte und sich als Stützpunktverein beteiligte.

„Toleranz und Akzeptanz gegenüber Menschen anderer Herkunft und anderer Sprache sind beim Deutschen Sportbund, seinen Verbänden und Vereinen schon seit Jahrzehnten eine Selbstverständlichkeit und gelebte Praxis. Der Slogan der 70er Jahre behält seine geradezu zeitlose Gültigkeit: Sport spricht alle Sprachen! Die Sportvereine sind in unserer Gesellschaft längst der Integrationsfaktor Nummer eins.

Sportvereine vermitteln Toleranz, Streitstand und Regelakzeptanz. Wenn Menschen jenseits von Weltanschauung, Herkunft und Nationalität sich im Training und Wettkampf begegnen, bleibt für tiefgehende Vorbehalte kein Platz. Auf Grund dieser Erkenntnisse war es eine Selbstverständlichkeit, dass der Deutsche Sportbund im Jahre 1989 dem Wunsch der Bundesregierung entsprach und das Projekt „Sport für alle - Sport mit Aussiedlern“ startete. Seitdem wurden mit diesem gemeinsamen Projekt der Bundesregierung und des Sports mehr als 2,5 Millionen Spätaussiedler erfolgreich integriert. Sie werden mit großem Erfolg in Deutschland von Koordinatoren und Starthel-

fern der Landessportbünde betreut und an Sportvereine herangeführt. Unter den Starthelfern sind mittlerweile erfreulicherweise bereits mehr als die Hälfte Spätaussiedler. Ich begrüße ausdrücklich die Überlegung des Bundesinnenministers, Herrn Otto Schily, das Projekt „Sport für alle - Sport mit Aussiedlern“ künftig auch für Ausländer und in sozialen Brennpunkten lebende Einheimische zu öffnen. Der Deutsche Sportbund und seine Mitgliedsorganisationen erteilen Gewalt, Intoleranz und rechtsextremistischen Auswüchsen eine klare Absage. Ich sehe gerade in der derzeitigen schwierigen politischen Situation die Chance, den Sport noch mehr als bisher als Faktor der Zusammenführung der verschiedensten Gruppierungen unserer multikulturellen Gesellschaft zu nutzen.“

Manfred von Richthofen  
Präsident des Deutschen Sportbundes

### Integrationsmodul 1: Stützpunktvereine

Sportvereine, die sich besonders für die Integrationsarbeit engagieren, werden als Stützpunktvereine bezeichnet. Sie besitzen für die Programmentwicklung und -umsetzung einen zentralen Stellenwert.

Zum einen ermöglicht das flächendeckende System von Sportvereinen eine optimale Wirksamkeit in Ansiedlungsschwerpunkten und sozialen Brennpunkten der Zielgruppe. Zum anderen verfügen Sportvereine über ein hohes soziales Potential und vielfältige Erfahrungen in integrativer und pädagogischer Arbeit. Sie haben häufig umfangreiche Vernetzungen mit lokalen Organisationen aufgebaut und leisten einen wesentlichen Beitrag zur sozialraumorientierten und lebensweltbezogenen Sozialarbeit. Aufgrund ihrer Verankerung in Netzwerken können Sportvereine die Programmkonzeption entsprechend den lokalen Gegebenheiten auf die Bedürfnisse der Zielgruppe ausgerichtet umsetzen und Handlungsstrategien entwickeln sowie die vorhandenen Ressourcen optimieren. Erst die Umsetzung des Programms durch die vor Ort täti-

gen Sportvereine gewährleistet eine langfristige und kontinuierliche Arbeit. Sie fördern die Integration der Zielgruppe in hohem Maße durch deren Einbindung in den Trainings- und Wettkampfbetrieb und ebenso ins Vereinsleben mit seinen vielfältigen kulturellen und freizeitorientierten Angeboten. Neben der Öffnung der Sportvereine für die Zielgruppe und deren Einbindung

in die Vereinsstrukturen, ist es Aufgabe der Sportorganisation, Freiräume für ethnische Belange zu zulassen.

Quelle: Homepage „Deutscher Sportbund“  
Ansprechpartner bei der SG Post/Süd ist Physiotherapeut, Rückenschullehrer, B/J Übungsleiter Andrej Schleicher, Tel.: 0941/94271870.

### Es wird angeboten:

1) Basketball für Kinder und Jugendliche  
Ort: Turnhalle SG Post-Süd  
Zeit: Donnerstags 17.30-19.00 Uhr

2) Gesundheitsgruppe  
Ort: Physiotherapiepraxis Morgenroth/Edenhofer  
Dr. Gessler Straße 2, 93051 Regensburg  
Tel.: 0941/999111  
Zeit: Montag und Mittwoch 18.00-19.30 Uhr

INTEGRATION<sup>®</sup>  
DURCH SPORT

## Der neue Jugendsprecher stellt sich vor.

Liebe Kinder, liebe Jugendliche,

am 23. Oktober 2009 wurde durch die Jugendwartin Frau Maria Ludwig die Jugendversammlung einberufen. Es stand unter Anderem die Neuwahl des Jugendsprechers an. Die Versammlung wählte mich für die nächsten zwei Jahre zum Jugendsprecher der SG Post/Süd.

Mein Name ist Johannes Schleicher und ich bin 19 Jahre alt. Geboren wurde ich in Tomsk (Russland). Mit 9 Jahren kam ich nach Deutschland und besuchte in Cham die Grundschule und die Maristen - Realschule. Zurzeit besuche ich die 13. Klasse und strebe das Abitur an, um Wirtschaftswissenschaften zu studieren.

Da ich einen Sitz im Präsidium habe möchte ich gerne liebe Kin-



der und Jugendliche, Eure Sorgen und Nöten in geeigneter Form weiterleiten.

Habt also keine Scheu mir Eure Probleme über E-Mail zu senden.

Meine E-Mail lautet: jugendsprecher@postsued-regensburg.de

## Dank der Redaktion

Wieder ist ein Jahr viel zu schnell vergangen. Die Redaktion des Post/Süd Kuriers möchte sich bei den Sponsoren, beim Präsidium und bei den Verantwortlichen der Abteilung für die Zusammenarbeit herzlich bedanken. Wenn auch da und dort ein mehrfaches Erinnern nötig war, ist unsere Vereinszeitung stets pünktlich und mit einem angemessenen Inhalt jedes Vierteljahr erschienen. Wir bitten um dieses Miteinander auch in der Zukunft und wünschen ein frohes Weihnachtsfest und ein gutes, gesundes und erfolgreiches Neues Jahre 2010. Ihre

Alfred Hofmaier  
Edwin Wifling



## Wir gratulieren herzlich

### 60 Jahre

Hugo Mandl  
Johann Appel  
Johanna Ferstl  
Monika Wattolik  
Werner Kübel

### 75 Jahre

Gertraud Walter  
Heinz Walcher  
Irmentraud Menath  
Waltraud Heiß

### 65 Jahre

Hubert Pfister  
Klaus Motschmann  
Liselotte Faber  
Walter Hupf  
Winfried Binder

### 80-90 Jahre

Agnes Karl  
Karl-Heinz Müller  
Anni Saradeth  
Irmgard Astalosch  
Gertraude Bartosch  
Irmgard Gröbner  
Anna Amann  
Johann Engelbrecht  
Margarete Klingeing  
Franz Schauer  
Fritz Ascher

### 70 Jahre

Christa Sturm  
Franziska Denzel  
Gudrun Bathelt  
Jörg Ernberger  
Wilhelm Bäumlner

## Geschäftsstelle dankt

Auch wenn wir personell knapp besetzt sind, so ist es trotzdem gelungen, die Büroarbeiten mit Erfolg zu bewerkstelligen. Wir danken für Ihr Verständnis und Ihre Zu- und Mitarbeit, die unsere Geschäftsstelle erfahren. Soweit möglich, werden wir auch künftig bemüht sein, zuverlässig die umfangreichen Organisationsdinge zu managen. Wir wünschen eine ruhige, besinnliche Weihnacht und eine harmonische Zusammenarbeit im Neuen Jahr. Wir bitten um Verständnis, dass während der Feiertag unsere Geschäftsstelle nur sporadisch besetzt ist. Wichtige Mitteilungen bitten wir auf den Anrufbeantworter zu sprechen, der regelmäßig abgehört wird.

Mit sportlichen Grüßen  
ihre  
Margit Ebnet

Gertraud Kammermeier

## Herzlich willkommen

Alexander Busch, Astrid Bruckmann, Charlotte Birner, Christoph Betz, Corinna Morgenroth, David Williams, Diana Bicker, Dirk Braun, Edeltraud Holderer, Elke Schmoll, Emil Schlecht, Florian Glonegger, Franziska Bruckmann, Franziska Siegl, Hannah Schlecht, Hendrik Bruckmann, Irene Schnell, Jara Zimmermann, Jonas Jelinski, Klaus Schwarzmeier, Marco Kulidzan, Marieke Bruckmann, Marion Seehuber, Markus Janker, Marlene Birner, Monika Schleich, Nischa Merkl, Pahju Merkl, Paul Natter, Rita Röhr, Roshanthan Kamalathas, Sabri Ben-Khalifa, Sonja Schwenninger, Zurab Tutberidze

## Erste Hilfe bei Sportunfällen

Einen sehr lehrreichen und dennoch kurzweiligen Vortrag zur Soforthilfe bei Sportverletzungen erhielten Interessierte am Mittwoch, 28.10.2009, im Sportheim am Kaulbachweg.

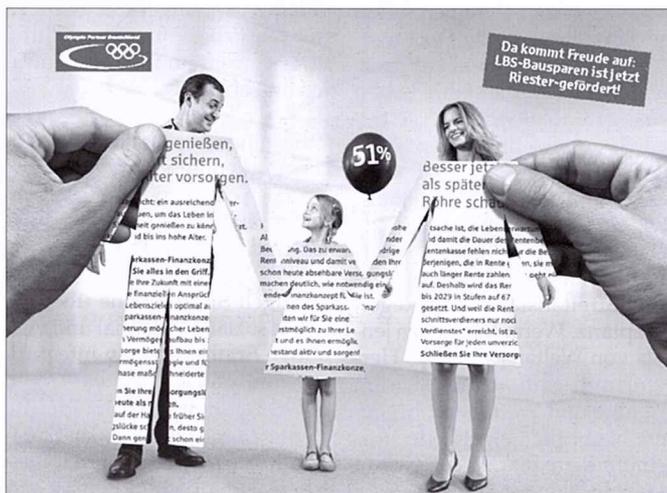
Günter Knarr, Sportphysiotherapeut im DSB, erläuterte anschaulich, was zu tun, aber auch was tunlichst zu unterlassen ist.

So stellte er die sogenannte PECH - Regel vor, die vor allem bei stumpfen Verletzungen (Prellung, Muskelriss, usw.) zu beachten ist:

- P**ause ➤ beruhigen, ruhig stellen
- E**is ➤ (etwas) Chloräthyl; kaltes Wasser
- C**ompression ➤ lokaler Druck ohne Strangulation
- H**ochlagern ➤ des verletzten Körperteils

Besonderen Wert legte der Referent aber auch auf die Möglichkeiten der Prophylaxe, von Aufwärmen bis Taping, um Verletzungen erst gar nicht zu erleiden.

Obwohl die Teilnehmerzahl leider nicht den Erwartungen (und auch nicht den Anmeldungen) entsprach, ist Günter Knarr gerne bereit, seinen Vortrag zu wiederholen. Möglich wäre auch - bei entsprechender verbindlicher Anmeldung - ein Wochenend-Seminar, bei dem man intensiv und ausführlich in Details und praktische Anwendung gehen könnte.



## 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 Ihrer Lebenssituation.

# Elementar/Fitnessabteilung

## Sehr geehrte Abteilungsleiterin und Abteilungsleiter, liebe Mitglieder.

Die Fitnessabteilung der SG Post/Süd veranstaltet am 26.09.2010 die

### 5. Nordic-Walking-Tour „... durch's grüne Regensburg“

hierzu möchten wir Euch folgenden Informationen geben:

Wir, Peter, Karin und Stephan Gritsch, haben diese Veranstaltung federführend mit vielen Helfern bei der SG Walhalla e. V. Regensburg ausgerichtet. Aus persönlichen Gründen sind wir zur SG Post/Süd, Abteilung Fitness gewechselt und führen jetzt in unserem neuen Verein die „Nordic-Walking-Tour“ durch.

Diese Veranstaltung ist für die SG Post/Süd und ihren Abteilungen eine sehr gute Möglichkeit sich zu präsentieren und einer breiten Öffentlichkeit nahe zu bringen. Bei den bisherigen Veranstaltungen waren ca. 450 Personen auf dem Gelände. Am Start waren immer ca. 200 Teilnehmer (1. NWT 150 Teiln.).

Wir haben auch ganz gute Verbindungen zu den regionalen Medien, wie TVA und Rundschau aufgebaut, so dass die Veranstaltung eine gute Medienwirkung hat. Unsere Sponsoren haben wir über den Vereinswechsel bereits informiert und haben sehr positive Reaktionen erfahren, so dass wir weiterhin mit ihnen rechnen können. Die NWT 2010 ist eine kleine Jubiläums-Veranstaltung, da es die 5. Nordic-Walking-Tour „... durch's grüne Regensburg“ sein wird.



Der Start- und Zielbereich 2010 wird auf den Dultplatz (Warenault) verlegt, da er sich hinsichtlich der Streckenführung als Veranstaltungsort anbietet.

Die 11 km Tour führt durch den Alleengürtel unserer Stadt. Eine sehr ansprechende Strecke, vom Herzogspark zum Villapark, rund um die Altstadt von Regensburg. Alternativ wird eine kleine Tour von 7 km angeboten. Sie zweigt von der Großen auf dem Pfaffensteiner Wehr ab und führt über den Inseipark zum Grieser Steg und gleichlaufend mit der 11 km Tour durch Alt Stadthof zurück zum Dultplatz.

Für die Gestaltung und Organisation sind zahlreiche Helfer nötig.

Wir appellieren an die Abteilungen der SG Post/Süd sich an der Ausrichtung des Events zu beteiligen.

Gesucht sind Helfer im Bereich Versorgung, wie Kaffee/Kuchenstand, Grillstand und Getränkeversorgung am Dultplatz. Jede Abteilung die eine dieser Aufgaben übernehmen möchte, kann dies in Eigenregie und auf eigene Rechnung tun. (Gewinn bleibt in der Abteilung)

Weiter sind natürlich Streckenposten nötig, die die vom Ordnungsamt vorgegebenen Positionen sichern müssen.

Eine weitere Möglichkeit sich

zu präsentieren besteht für alle Abteilungen darin sich am Rahmenprogramm zu beteiligen. Wir denken dabei besonders an Darbietungen wie Tanz, Aerobic ... auf der Bühne.

Bisher hatten wir Auftritte von Boogie Woogie Gruppen, Bauchtanz, Rope-Skipping, Jonglage, JuJutsu und eine Sport-Modenschau.

Um das alles zu planen und zu organisieren brauchen wir ein gutes Team. Auch da sind wir auf Eure Unterstützung angewiesen. Wer Freude und Talent zum Organisieren hat, der ist bei uns genau richtig.

Wir appellieren an die Abteilungen der SG Post/Süd sich an der Ausrichtung des Events zu beteiligen.

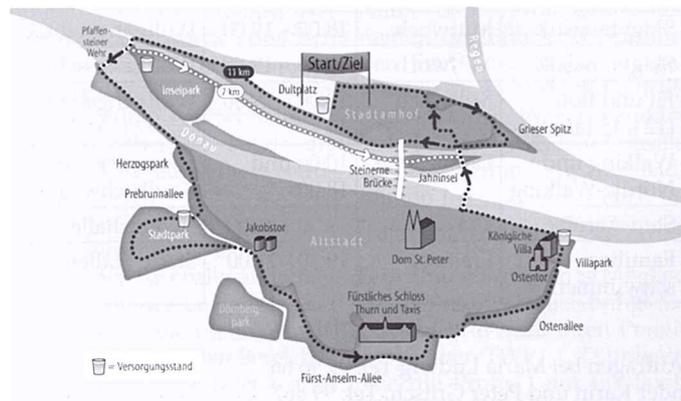
Ein paar engagierte Leute aus unserem alten Verein bringen wir mit, ein paar haben wir von der Post/Süd schon überzeugt,

aber wir würden uns sehr freuen, noch den Einen oder Anderen für die SG Post/Süd Nordic-Walking-Tour 2010 zu gewinnen. Diese Veranstaltung ist eine Veranstaltung der SG Post/Süd und wird vom Präsidium voll unterstützt.

Haben wir Euer Interesse geweckt, dann meldet Euch bei uns. Für gute Ideen sind wir jederzeit offen.

Info ist auch unter [www.nordic-walking-tour.de](http://www.nordic-walking-tour.de) möglich. Aus vertraglichen Gründen ist auf dieser Seite bis 31.12.2009 noch die SG Walhalla als Ausrichter genannt. Wird zum 01.01.2010 auf SG Post/Süd geändert.

Um Näheres zu erfahren steht der bisherige OG - Leiter Peter Gritsch gerne zur Verfügung: Tel.: 0941 99667 oder NWT-OG@postsued-regensburg.de.



Genieße deine eigene Welt.

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

## Walken/Nordic-Walking – Neu? Nein, ... aber ab 2010 vier mal die Woche

Nordic-Walking gibt es in unserem Verein schon seit längerer Zeit. Die Treff's, Di. und Do. 18.00 Uhr, sind immer gut besucht, doch es gab immer wieder Anfragen eine Vormittagsgruppe einzurichten. Wir haben schnell reagiert und bieten seit dem 1. Oktober 2009 donnerstags Vormittag, 10.00 Uhr auf dem Parkplatz der SG Post/Süd am Kaulbachweg einen zusätzlichen Treff an.

Unser Übungsleiter, Peter Gritsch, begleitet jeden Donnerstag, auch in den Ferien, diese Walker/Nordic-Walkingstunde. Um das Angebot noch zu erwei-

tern, besteht ab Januar 2010 die Möglichkeit eine weitere Vormittagsrunde, Montag 10.00 Uhr anzubieten. Bei genügend Zuspruch ist der erste Treffpunkt am Mo. 11.01.10.

Informationen dazu findet Ihr in der Tagespresse: MZ Teil Regensburg Service, in der Rubrik „Trainingszeiten der Regensburger Sportvereine“.

Walking/Nordic-Walking ist der Sport für alle Altersgruppen zur Förderung der Ausdauer. Um einen Trainingserfolg zu erzielen, sollte man jedoch mindestens 2x die Woche trainieren, dem

möchten wir mit unserem 4maligen Nordic-Walking Angebot entsprechen.

Damit das Walken abwechslungsreich wird, sind verschiedene Startpunkte geplant. Regensburg und die nähere Umgebung bieten eine Vielzahl ansprechender Strecken, die für Walker/Nordic-Walker wie geschaffen sind.

Die aktuellen Treffpunkte werden in den einzelnen Gruppen abgesprochen und können ab Januar auch von der neuen Servicehotline Tel. 0941 99619 abgerufen werden.

Als zusätzlichen Anreiz für die Teilnehmer werden die gewalkten km vom Übungsleiter gutgeschrieben und in Form einer Urkunde je erreichte 200 km honoriert.

Haben wir Dein Interesse geweckt und Du brauchst noch Informationen, wende Dich an die Abteilungsleiterin Fitness, Maria Ludwig Tel. 999666, oder an den Übungsleiter, Peter Gritsch Tel. 99667.

Infos sind auch über die Geschäftsstelle Tel. 920520 möglich. Wir freuen uns Dich bei unseren Treffs begrüßen zu dürfen.

### Programm für Kinder und Jugendliche

**Montag, 14. Dezember 2009:** gemeinsame Weihnachtsfeier für alle Gruppen 16.00 Uhr in der Sportfalle des von-Müller-Gymnasiums mit Vorführungen und Überraschungen (Essen und Getränke bitte mitbringen)

**Wochenenden 23./24.01. und 30./31.01., Ersatztermin: 06./07.02.2010** Ski- und Snowboardkurse – am Geißkopf im Bayerischen Wald für Kinder ab 4 Jahre (Näheres siehe SG Post-Süd Kurier Nr. 3/2009 oder in den Sportstunden)

**Dienstag, 13. und 20. April 2010:** Inline-Kurs für Anfänger  
Dienstag, 27. April und 04. Mai 2010: Inline-Kurs für Fortgeschrittene  
Beginn – 15.30 in der Vereinshalle am Kaulbachweg

#### VORSCHAU

bei Nachfrage bieten wir im Frühjahr einen Mountainbike-Kurs an  
Samstag, 15.05.2010 Minimarathon  
KKH-Lauf (Termin 2010 noch nicht bekannt)  
Wanderungen oder Radtouren nach spontaner Absprache in den Gruppen

**17. Juli 2010 großes Sommer- und Sportfest**  
am Vereinsgelände Kaulbachweg mit klassischem Dreikampf (50m Lauf, Weitsprung, Weitwurf) für Kinder ab 3 Jahre

**28. Juli 2010 Kinder Sommerabschlussfest**  
mit Nonsens Olympiade für alle Kinder

**ab 07. März 2010** wieder Lauftreff am Freitag  
15.00 Uhr am Vereinsgelände Kaulbachweg  
Eure Übungsleiterinnen: Susi Busch, Marion Hafner und Maria Ludwig  
Nähere Informationen finden Sie demnächst auf unserer neuen Homepage: [www.kindersport-regensburg.de](http://www.kindersport-regensburg.de)

### Body and Mind

Das sanfte Ganzkörpertraining  
Eine Kombination aus Yoga und Pilates, zur Verbesserung von Atemtechnik, Körperhaltung, Kondition und Koordination.  
Neu ab 12.01.2010

Dienstag, 18:00 – 19:00 Uhr in der Turnhalle des VMG  
Übungsleiter und Info: Karin Gritsch, Tel.: 0941 99667

### Programm für Winter und Frühjahr 2010

**Sonntag, 17. Januar 2010**

Aufwärmtour: Start ins neue Jahr mit Überraschungen  
Treffpunkt beim Parkplatz am Kaulbachweg: 17:00 Uhr

**März 2010**

Frühlingserwachen

Sportliche Walkingrunde in Bad Abbach mit Ausklang in der Kaisertherme  
(Näheres in den Sportstunden)

**April 2010**

Nordic-Walking-Tour (längere sportliche Tour)  
(Näheres in den Sportstunden)

Sportart	Tag	Zeit	Ort
Walking und Nordic-Walking	Montag	10:00	Sportpark am Kaulbachweg
Fitness-Aerobic mit Kickboxen	Montag	18:00 – 19:00	VMG (Sporthalle des von-Müller-Gymnasiums)
Walking und Nordic-Walking	Dienstag	18:00	Sportpark am Kaulbachweg
Body and Mind	Dienstag	18:00 – 19:00	VMG
Qi Gong	Dienstag	19:00 – 20:00	Vereinshalle
Skigymnastik	Mittwoch	18:00 – 19:00	Wolfgangsschule
Skigymnastik	Mittwoch	18:00 – 19:00	Wolfgangsschule
Fit und flott (12 – 15 Jahre)	Mittwoch	18:00 – 19:00	Wolfgangsschule
Walking und Nordic-Walking	Donnerstag	10:00 und 18:00	Sportpark am Kaulbachweg
Step-Aerobic	Donnerstag	19:30 – 21:00	Vereinshalle
Familien-schwimmen	Freitag	19:30 – 21:00	Städt. Hallenbad

Anfragen bei Maria Ludwig Tel: 99 96 66  
oder Karin und Peter Gritsch, Tel: 99 667

# Badminton

**PHYSIOWORLD**  
Krankengymnastik Vielhuber-Stäbler

**direkt gegenüber KÖWE-Center!**

**Praxis für Physiotherapie**

- Krankengymnastik
- Klassische Massage
- Manuelle Lymphdrainage
- Kiefergelenkstherapie
- Sportphysiotherapie
- Therapeutisches Klettern

Dr.-Gessler-Straße 16a · 93051 Regensburg · Telefon: 09 41 / 999 393  
www.physioworld-regensburg.de

PHYSIOWORLD  
Krankengymnastik Vielhuber-Stäbler  
präsentiert

**VERTIMAX**  
THE MOST ADVANCED ALL-SPORT LOWER BODY TRAINING SYSTEM

**Trainieren wie die Profis!**  
Speed, Agility, Explosive Power, Vertical Jump, Antrittsschnelligkeit, Ausdauer, Sprungkraft, Koordination...  
**Vertimax ist die Antwort.**

Vertimax ist ein patentiertes Trainingssystem aus den USA. Nahezu alle Proficlubs in der NBA, NHL oder der MLB trainieren damit. Selbst die Deutsche Fußball Nationalmannschaft nutzt es im Training.

**Jetzt Infos anfordern!**  
Telefon: 09 41 / 999 393

**Egal ob Training bei uns oder Gruppentraining bei Euch!**

Ansprechpartner für den VERTIMAX: Sebastian Stäbler

## Physioworld wird neuer Trikotsponsor

Die Badminton-Abteilung der SG Post/Süd hat einen neuen Trikotsponsor. Das Logo der Physioworld wird ab der kommenden Saison die Uniform der ersten und zweiten Mannschaft zieren.

Die Spieler können sich außerdem im Fitnessraum des neuen Sponsors trimmen. Das Trainingsangebot ist vielfältig. Der Raum bietet neben den üblichen Geräten eine Slack Line, Slinging Exercise Therapie, ein Vertimax zur Steigerung von Schnellkraft und Koordination, sowie die Möglichkeit zum therapeutischen Klettern.

Die Physioworld ist langjähriger Partner der Baseballmannschaft der Buchbinder Legionäre und betreut seit vielen Jahren mehrere Athleten aus den Bereichen Handball, Leichtathletik und Fußball. Sebastian Stäbler – Lei-

ter der Praxis – ist seit 2001 Physiotherapeut und Sportphysiotherapeut des Deutschen Olympischen Sportbundes. Obendrein betreute Stäbler 2006 die Deutsche Baseball Nationalmannschaft.

Die Physioworld ist seit zwei Jahren komplett neu renoviert. Die Räumlichkeiten sind, wie der Name schon verrät, den Kontinenten der Erde nachempfunden. Ein Grund für das Engagement bei Post/Süd ist die örtliche Nähe. Die Praxis befindet sich in der Dr.-Gessler-Straße 16a. Die Verbindung zum Badminton hat für Stäbler auch familiäre Gründe.

Sein Bruder Benjamin ist Mitglied des Teams. Zusätzlich bringt die Physioworld auch ihren Premiumpartner TWP („Trainieren wie die Profis“) mit ins Boot. TWP konzipiert professionelle



Betreuung für Sportmannschaften rund um das Training. Das Team umfasst Physiotherapeuten, Ärzte, Sportlehrer, Ernährungsberater und Übungsleiter

aus verschiedenen Sportarten. Durch die Zusammenarbeit mit Physioworld und TWP erhoffen wir uns eine verletzungsfreie und erfolgreiche Saison.

## Dieter Frick 5. der Senioren-Weltmeisterschaft

Die diesjährige Seniorenweltmeisterschaften wurden vom 27.9 bis zum 3.10 2009 in der Küstenstadt Punta Umbria (Huelva) im sonnigen Süden ausgetragen. Zu dieser perfekt organisierten Veranstaltung konnte sich Dieter Frick über die Deutsche Meisterschaft durch den 3. Platz im Herreneinzel und dem 2. Platz im Herrendoppel mit seinem langjährigen Partner Rolf Rüsseler vom SG Erlangen qualifizieren.

In der Doppelkonkurrenz ging es gleich gegen die an Nummer drei gesetzten hochvorforsierten Inder Sunny Abraham/S.K. Pardeshi ans Eingemachte. Dieses Spiel entwickelte sich zu einem dramatischen Kampf bei dem Frick/Rüsseler immer mehr steigern konnten und nach Abwehr von 2 Matchbällen das Spiel im dritten Satz noch sicher für sich entscheiden konnten.

Die nächste Runde konnte dann sicher gegen Spanische Lokalmatadore gewonnen werden, so dass das Viertelfinale erreicht wurde.

Hier waren die Dänische Paarung Dall-Hansen/Skovrup die Gegner. Dieses Spiel stand von Beginn an auf Messers Schneide wobei die Dänen jeweils in der Verlängerung die Oberhand behielten. So wurde der Sprung aufs Treppchen denkbar knapp verpasst, aber auch der erreichte 5. Platz ist als großer Erfolg zu werten und somit war es eine vollauf gelungene Woche in Spanien in der auch mit den mitge-reisten Ehepartnern das Urlaubsfeeling nicht zu kurz kam.

## Status der Mannschaften

### Bayernliga

Die erste Mannschaft startet durchwachsen in die neue Saison. Nach einem ersten Sieg gegen den Mitaufsteiger SV Lohhof und dem ersten Platz nach dem ersten Spieltag liefen die folgende Spielwochenenden leider nicht wie erwartet. Drei Niederlagen und ein Unentschieden später gastiert unsere Bayernligamannschaft nun im hinteren Viertel der Tabelle. In den verlorenen Punktspielen wäre aber durchaus mehr drin gewesen. Mit etwas mehr Siegeswil-

### Tabelle Bayernligen - (002) Bayernliga Süd

	Gespielt	Punkte	Spiele	Sätze
1 TSV Neubiberg 3	5	8 : 2	24 : 16	53 : 42
2 Post SV Landshut 1	5	7 : 3	25 : 15	57 : 42
3 SC Fürstenfeldbruck 1	5	6 : 4	24 : 16	57 : 35
4 PTSV Rosenheim 2	5	5 : 5	21 : 19	46 : 46
5 TSG Augsburg 2	5	5 : 5	19 : 21	45 : 47
6 TSV Neuhausen 3	5	4 : 6	17 : 23	37 : 55
7 SG Post/Süd Regensburg 1	5	3 : 7	16 : 24	40 : 51
8 SV Lohhof 1	5	2 : 8	14 : 26	38 : 57

### Tabelle Niederbayern/Oberpfalz - (301) Bezirksoberliga

	Gespielt	Punkte	Spiele	Sätze
1 TSV Plattling 1	6	11 : 1	40 : 8	81 : 23
2 TSV Regen 1	6	9 : 3	33 : 15	72 : 38
3 Post SV Landshut 2	6	9 : 3	33 : 15	70 : 37
4 Vilshofener BV 1	6	7 : 5	26 : 22	57 : 46
5 DJK SB Regensburg 1	6	6 : 6	25 : 23	56 : 53
6 SG Post/Süd Regensburg 2	6	6 : 6	21 : 27	47 : 59
7 TV Osterhofen 1	6	2 : 10	14 : 34	37 : 71
8 TV 1887 Viechtach 1	6	2 : 10	12 : 36	31 : 75
9 TSV Vilsbiburg 1	6	2 : 10	12 : 36	29 : 78

len und Kampfgeist können die kommenden Punktspiele deutlich erfolgreicher ausfallen und das Minimalziel Klassenerhalt erreicht werden. Hoffnung lässt vorallem auch die Absicht von Thomas Hutzler aufkeimen, der bekundet hat, ab und zu der ersten Mannschaft unter die Arme zu greifen. Sofern Thomas seine Verletzung auskuriert hat und bei ein paar Heimspielen mitwirkt, sollte dem Klassenerhalt nichts entgegenstehen.

### Bezirksoberliga

Ähnlich wie die erste Mannschaft startete die zweite Mannschaft gut in die neue Saison, konnte aber ebenfalls, bedingt durch Personalprobleme, die meisten Spieltage nicht für sich entscheiden. Mit zwei Siegen, zwei Unentschieden und zwei verlorenen Spielen befindet sich die zweite Mannschaft nun im Mittelfeld der Tabelle. Jetzt heißt es die letz-

ten Spieltag der Vorrunde noch die Zähne zusammen zu beißen um nicht noch weiter nach hinten zurück zu fallen.

Für die Rückrunde ist auch noch ein positives Signal zu vermelden. Florian Haas ist nun für die Rückrunde spielberechtigt und wird wieder durch seine konstante Leistung für sichere Punkte auf der Habenseite sorgen.

## Weihnachtsfeier

Die diesjährige Weihnachtsfeier fand am 12.12.2009 um 19 Uhr voraussichtlich in der Hubertushöhe statt. Bitte dick im Kalender anstreichen. Die ganze Familie ist herzlich eingeladen!

Mit sportlichem Gruß!

Florian Körber  
Abteilungsleiter

Hofbräuhaus Regensburg

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



Gutbürgerliche Küche  
Edle Biere

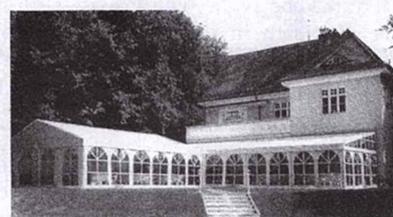
BÜCHER  
PUSTET.

BÜCHER BÜCHER

GESANDTENSTRASSE Tel. 0941 5697-0 Fax 569736  
DONAU-EINKAUFSZENTRUM Tel. 0941 46686-0 Fax 4668666  
UNIVERSITÄT Tel. 0941 91069790 Fax 9455629

www.pustet.de

... 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!

# Handball

## Start in die Saison 2009/10



Die siegreiche Mannschaft nach dem Spiel in Kötzing

Für die Saison 2009/10 ist die Handballabteilung im Juli 3 Spielgemeinschaften mit der HG/DJK Nord eingegangen, um den Jugendlichen der Abteilung eine Spielmöglichkeit zu geben. Leider hat sich bei Schulbeginn ergeben, dass sehr viele Jugendliche aufgrund der erhöhten schulischen Beanspruchungen und wegen des vermehrten Nachmittagsunterrichts die Teilnahme am Spielbetrieb abgesagt haben – ja sogar aus dem Verein ausgetreten sind. Dies betraf nicht nur die SG Post/Süd Regensburg sondern auch die HG/DJK Nord. Aufgrund dessen musste die männliche D-Jugend und die weibliche A-Jugend von dem Spielbetrieb abgemeldet werden.

Lediglich die männliche B-Jugend ist wie geplant in die Sai-

son 2009/10 gestartet.

Nach zwei sicheren Heim-siegen gegen SG Schierling/Languaid und TB Roding folgten zwei Niederlagen gegen ATSV Cham und TV Wackersdorf. Der TV Kötzing konnte in deren Sporthalle sicher bezwungen werden.

Derzeit steht die Mannschaft mit 6:4 Punkten auf Platz 4 der Tabelle. Mit der derzeitigen Leistung kann sich die Mannschaft bestimmt auch in Zukunft im oberen Bereich der Tabelle halten.

Erfreulich ist, dass der Stamm der Mannschaft regelmäßig zum Training am Donnerstagabend kommt und fleißig trainiert.

Erfreulich ist auch, dass derzeit der Spielerstamm groß und die

Spielbereitschaft sehr gut ist. Deshalb standen bisher immer genügend Spieler bei den Spielen zur Verfügung.

Die Abteilungsleitung dankt den Trainern für Ihre Arbeit, den Eltern für die Bereitschaft, die Spieler zu den Spielorten zu fahren und für die sonst noch geleistete Hilfe bei der Bewältigung verschiedener Aufgaben. Ich wünsche den Spielern, Eltern und Trainern ein frohes Weihnachtsfest und ein gutes Neues Jahr 2010. Mögen unsere

Jugendlichen noch viel Freude am Handballsport haben.

Abteilungsleiter  
Anton Arnold

PS.: Am 10.01.2010 spielt die deutsche Handballnationalmannschaft in Regensburg gegen Island. Die Eintrittskarten werden gemäß den Bestellungen besorgt. Für die Spieler gibt es einen Zuschuss von der Abteilung, damit die Kosten noch erschwinglich bleiben. Viel Vergnügen bei diesem Spiel.



# 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



Beim Sportgruß nach dem Spiel in Kötzing

## Karate

Nach dem ersten knappen Jahr seit der Gründung der Abteilung „Karate-Do“ in der SG Post / Süd lässt sich eine erfolgreiche Zwischenbilanz ziehen.

Mittlerweile wurde die Ausstattung mit japanischen Trainingsgeräten komplettiert. Neben einem Boxsack und normalen Hanteln sind asymmetrische Stabhan-

teln „Chi‘ishi“, ein Schlagpolster „Makiwara“ und Tonkrüge „Nigiri-Game“ für verschiedene Gewichte vorhanden.

Austausch zwischen den Vereinen sowie der gemeinsamen Werbung und Darstellung im Bayerischen Karate Bund und im Deutschen Karate Verein. Zusammen mit dem Stilrichtungsreferent für Goju-Ryu Bayern, Tobias Schweizer, repräsentierten wir unser Okinawa Goju-Ryu Karate-Do in einer von insgesamt drei Trainingseinheiten. Wir nutzten die Chance des Lehrgangs, um mit den gezeigten Techniken unsere Besonderheiten des traditionellen Karate herausstellen.

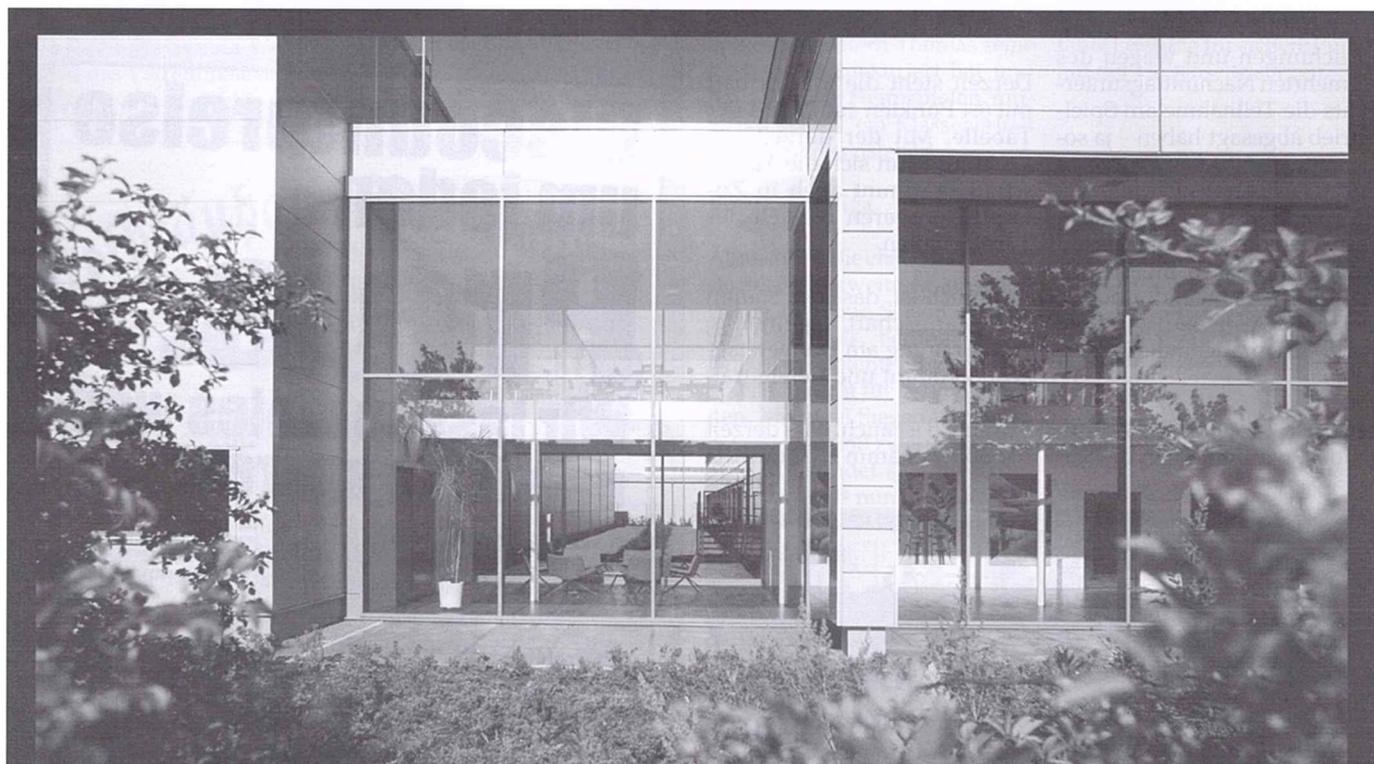


Anlässlich der Abteilungsneugründung hat im April ein Lehrgang mit dem Schwerpunktthema „Selbstverteidigung“ stattgefunden. Das Thema war zwar speziell auf Anfänger und neue Mitglieder zugeschnitten, da im Rahmen eines Lehrgangs bereits viele Grundlagen zur Selbstverteidigung vermittelt werden können, jedoch waren die Teilnehmer allesamt langjährige Karateka. Die Teilnehmer reisten von Landshut bis München für das insgesamt fast fünfstündige Training an.

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.

Am 24.10.2009 wurde der „Goju-Ryu Tag Bayern“ in Ingolstadt ausgeschrieben. Der Lehrgang - ausgerichtet vom ESV Ingolstadt-Ringsee - stellt einen der wichtigsten Lehrgänge unserer Stilrichtung dar und dient dem

Andreas Pippig



Ihr Partner für Hallen und Gebäude aus Stahl

Simmernstrasse 28  
93051 Regensburg  
+49 941 92066 0  
info@strunz.de  
www.strunz.de

STRUNZ  
STRUNZ  
MODULBAU

# Leichtathletik

## Viele Meistertitel für die Leichtathleten

Kaum zu glauben, aber wahr- schon wieder liegt eine äußerst erfolgreiche Leichtathletiksaison hinter uns.

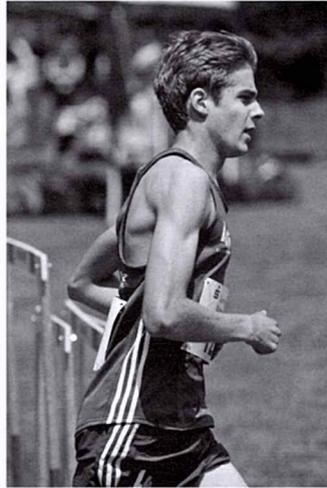
Der Blick auf die Wettkämpfe 2009 der Leichtathleten zeigt, dass das "Zweckbündnis" auch 2009 hielt, was es versprach.

Das Brüdertrio Jonas, Jakob und Lukas Zweck erfüllten trotz Abiturstress alle Erwartungen. Herausragend dennoch der 1. Deutsche Meistertitel in der Mannschaft für Jonas. Alle weiteren großartigen Erfolge sind in der Ehrentafel aufgelistet.

Studienbedingt müssen wir uns leider von zwei zuverlässigen Leistungsträgern, Stefan Deml und Achim Brunner verabschieden. Wir wünschen ihnen auf ihrem weiteren Lebensweg alles erdenklich Gute! Vielleicht führt sie der Beruf eines Tages wieder zurück nach Regensburg.

Auch Michaela Zweck steckte heuer ihre sportlichen Ziele nicht allzu hoch. Sie hat nach der „Babypause“ von ihren fünf Jungs mit einem Studium begonnen. Respekt - und alles Gute!

Eine riesige Herausforderung steht uns im August des nächsten Jahres bevor. Im Team der LG Telis Finanz Regensburg sind wir bei der Ausrichtung der 1.



Zweck Jonas 1. Deutscher Meister im Mannschaftscrosslauf

Deutschen Bahnmeisterschaft in Regensburg mit eingebunden. Auf den Anlagen der Uni-Regensburg geht es für die Junioren um die Deutsche Einzelmeisterschaft.

Zum Schluss herzlichen Dank an alle Mitarbeiter der Abteilung, den zahlreichen Helfern, den Trainern und schließlich der Vorstandschaft der SG Post Süd und der LG Telis Finanz Regensburg.

Marga Graf, Abteilungsleiterin

### Ehrentafel 2009 Leichtathletik

#### Deutsche Meisterschaften:

1. Zweck Jonas Crosslauf Mannschaft Junioren
3. Zweck Jonas 3x1000m Staffel Junioren

#### Bayerische Meisterschaften:

1. Zweck Lukas 3x1000m Staffel A-Jugend
1. Zweck Jonas 3x1000m Staffel JUNIOREN
1. Zweck Jonas 4x400m Staffel Junioren
1. Zweck Jonas Crosslauf Mannschaft Junioren
2. Zweck Lukas 400m Halle B-Jugend
2. Zweck Lukas 7-Kampf Halle B-Jugend
2. Zweck Jonas 3x10km Straße Mannschaft Männer
3. Zweck Lukas 4x400m A-Jugend
3. Zweck Jakob 4x400m A-Jugend
4. Zweck Lukas 4x200m Halle A-Jugend
4. Zweck Jakob 4x200m Halle A-Jugend
6. Zweck Lukas 10-Kampf B-Jugend
6. Zweck Lukas Stabhoch Halle B-Jugend
7. Zweck Jonas 800m Männer

# Qi Gong

## Nächster Qi Gong Kurs

ab 2. Februar 2010, 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr

Anmeldung und Information in der Geschäftsstelle,  
Telefon: 0941 92052-0

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

Die Übungen werden im Stehen und im Sitzen auf dem Stuhl durchgeführt.

Sie brauchen bequeme Kleidung, Hallenschuhe oder warme Socken und Neugier etwas Neues kennen zu lernen oder Bekanntes zu intensivieren.



## Rock 'n Roll

Seit nunmehr einem Jahr tut sich wieder etwas bei den Happy Shakers.

Den Grundstein haben wir mit der Sportarbeitsgemeinschaft mit der Grundschule Königswiesen gelegt.

Durch diese Aktion konnten wir über 20 neue Mitglieder in unserer Abteilung gewinnen. Da die SAG nur ein Jahr dauert haben wir spontan eine weitere SAG für 2010 abgeschlossen.

Unsere beiden Mädchenformationen sind nun auch bald Turniereif, wir wollen zur nächsten Saison versuchen auf einigen Turnieren zu starten. Mit den neuen Trikots, die der Verein bereits angeschafft hat, sind sie bestens gerüstet.

Leider fehlen uns in der Lady Formation (ab 15 Jahren) noch einige Mädchen. Die Feuertaufe haben unsere Formationen bereits bestanden. Am Kumpf-



mühlfest begeisterten sie alle Zuschauer

Caro, unsere Nachwuchstrainerin hat sich bereits mit der ersten Stufe des Trainers Rock 'n Roll erfolgreich geschlagen und hat den Kursleiter in Ergoldsbach und Kaufering mit Erfolg absolviert.

Auch im Paartanz haben wir wieder ein Paar gefunden dass

uns im nächsten Jahr auf Turnieren vertreten wird. Sina aus Ergoldsbach ist bereits eine erfahrene Turniertänzerin, mit Benny werden beide in der C-Klasse an den Start gehen.

Ich wünsche allen ein frohes und besinnliche Weihnachtsfest und eine guten Rutsch ins neue Jahr

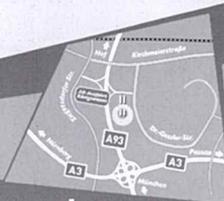
Werner Hubert  
Abteilungsleiter Happy Shakers



### Gut einkaufen – schöner leben.

KÖWE-Einkaufszentrum

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



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

## Schützen

### Abteilungsleiter Günter Leja hat seine Beate geheiratet



Am 09.09.2009, um 09.09 Uhr war's soweit. Abteilungsleiter Günter Leja führte seine Beate zum Standesbeamten ins Schierlinger Rathaus. Eine Delegation der Schützenabteilung stand mit

Gewehren und Blumen als Munition Spalier. Sie wollten sicher sein, dass keiner der Beiden einen Rückzieher macht. Schließlich hat sich doch einer für den anderen erbarmt!!!

### Info-Stand mit Wasserpistolenschiessen

Am „Neuzeit-Fest“ Kumpfmühl, Samstag den 26. September, beteiligte sich die Schützenabteilung mit einem Info-Stand über unseren Verein SG Post/Süd und speziell über die Schützen. Für Kinder wurde ein Schießstand für Wasserpistole aufgebaut.

Solange die Eltern (vor allem Mütter) mit dabei waren, verlief die Beteiligung sehr schlep-pend. Als dann Kaffee und Kuchen wichtiger waren, kamen die Kinder mit Begeisterung und alle erhielten als kleines Geschenk eine Tüte Gummibären.



### Jubiläumsschiessen „1000 Jahre Kumpfmühl“



Am Donnerstag, den 17. September hat die Schützenabteilung zu einem Vergleichsschiessen mit der Schützengesellschaft „Weiße Taube“ eingeladen. Anwesend war auch Herr Herbert Will vom Organisationskomitee Kumpfmühl, der auch die „Weiße Taube“ sportlich verstärkte. Das Blattschies-sen nahm einen spannenden Verlauf und am Ende siegten die Schützen der SG Post/Süd doch recht deutlich mit 899,1 zu 1639,5 Teilern. Die besten Schützen jedes Vereins erhielten je einen Gutschein der Gaststätte Schützenwirt im Gau-stand Höhenhof. Der Abend hat-

te einen harmonischen Verlauf mit einer Brotzeit und viel Unterhaltung. Die Preisverteilung fand nach dem Festzug am 27. September am Kumpfmühler Markt- platz statt. Hier überreichte Abteilungsleiter Günter Leja den Gewinnerinnen von der „Weißen Taube“ Christa Roider, 36,6 Teiler und von der SG Post/Süd Renate Gans, 43,4 Teiler, ihre gewonnenen Gutscheine. Die Jubiläumsscheibe „1000 Jahre Kumpfmühl“, übergab der Spender Wolfgang Siegmar an den Sportleiter der SG Post/Süd Alfred Koppwallner.



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 9 Mio.  
Euro

## Festzug in Kumpfmühl



Schönste kam zum Ende – die SG Post / Süd Regensburg e.V. Der Fahne der Schützenabteilung folgte neben Abteilungsleiter Günter Leja unser Präsident Fritz Schweinfurter und Schatzmeister Robert Grundl. Die Schützenkönige und Sportschützen bildeten die mitgliederstärkste Gruppe. Die Abteilungen Senioren, Damengymnastik, Wandern, Fitness, Handball, Kegeln, Rock'n Roll und Tischtennis vertaten die Farben der SG Post/Süd und gaben mit 92 Mitgliedern ein imposantes Bild ab.

Der Festzug am 27. September, war ein bunter, beschaulicher Umzug, nur die Wegstrecke war leider etwas zu kurz. Der Festzug wurde angeführt von der spielfreudigen Musikkapelle „Tegernheimer Schnoukn“, ihr folgte Herr Schifferl mit seiner „letzten Regensburger Straßenbahn“. Der Alpiner Trachtenverein, die Schützengesellschaft „Weiße Taube“ und der Trachtenverein Almrausch Stamm schlossen sich an. Das



## Empfang im Historischen Reichssaal

Der Oberbürgermeister der Stadt Regensburg, Hans Scheidinger, lud anlässlich des Jubiläums „1000 Jahre Kumpfmühl“ die Pfarreien St. Wolfgang und St. Johann, die Werbegemeinschaft Kumpfmühl, den Geschichts- und Kulturverein Regensburg-Kumpfmühl e. V., die Schützenvereine Post/Süd und „Weiße Taube“ im Historischen Reichssaal des Alten Rathauses in Regensburg ein. Abteilungsleiter Günter Leja war in Vertretung der SG Post / Süd anwesend. Herr OB Hans Scheidinger bedankte sich mit dem Empfang für deren bürgerschaftlichen Engagement und hielt die Begrüßungsansprache. Hubert Wartner, Sprecher des Organisationsteams „Jubiläum Kumpfmühl 2009, sprach ebenfalls sei-

nen Dank an alle Beteiligten aus und gab einen Rückblick über das vergangene Jubiläumsjahr. Herr Prof. Dr. Diethard Schmid hat mit seinem Festvortrag „Kumpfmühl, der älteste Stadtteil unserer Welterbestadt“ die Bedeutung des Stadtteils herausgestellt, den Zuhörern die Zeitgeschichte 1000 Jahre Kumpfmühl näher gebracht und viel Neues über Namen und Entstehung des Stadtteils erzählt. Das Schlusswort hatte in seiner unnachahmlichen Art, Stadtdekan Prälat Alois Möstl. Die musikalische Gestaltung übernahmen der Kirchenchor St. Wolfgang und das Bläserensemble F.X.Schütz unter der Gesamtleitung von Herrn Chordirektor Norbert Grünbeck.

## Erste Hilfe bei Sportunfällen

Unser Vizepräsident der SG Post/Süd, Heinrich Brömmel, organisierte am 28. Oktober für alle Abteilungen und Übungsleiter einen Erste Hilfe Kurs bei Sportunfällen.

Die Leitung und ausgezeichnete Durchführung hatte der Physiotherapeut Günter Knarr.

Der 1 ½ stündige Lehrgang war kurzweilig und interessant von Günter Knarr gestaltet. Leider hatten sich nur 15 Teilnehmer angemeldet, 10 waren erschienen, fünf Teilnehmer kamen aus der Schützenabteilung.

## Bockbieranstich

Abteilungsleiter Günter Leja hat die Mitglieder der Schützenabteilung am Samstag, den 24. Oktober, zum Bockbieranstich im Goldenen Hirschen geladen. Es ent-

wickelte sich ein schöner, lustiger Abend mit viel Unterhaltung und Informationsaustausch. Es hatten sich 23 Mitglieder und Freunde eingefunden.

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

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

## Verleihung der Ratisbona – Verdienstnadel

Die Stadt Regensburg zeichnet seit 1980 Sportfunktionäre, die sich um den Sport in Regensburg verdient gemacht haben, mit der Ratisbona – Verdienstnadel aus. Die diesjährige Ehrung fand am Freitag, den 13. November, im Dollingersaal des Alten Rathauses statt. An die Ehrung schloss sich ein geselliges Beisammen-

sein in den Nebenräumen des Dollingersaaes an. Als Träger der Silbernen und Goldenen Ratisbona – Verdienstnadel wurde unser Abteilungsleiter Günter Leja dazu eingeladen und nahm auch, wie Vizepräsident Heinrich Brömmel mit Frau, an der Feierstunde teil.

## Ehrensützenmeister Willi Bäumler wurde 70 Jahre



Am 17. November feierte unser Ehrensützenmeister Willi Bäumler seinen 70. Geburtstag. Zu diesem Anlass lud er eine Delegation aus der Sützenabteilung für ein paar gemütliche Stunden ein. Abteilungsleiter

und 1. Sützenmeister Günter Leja, selbst Mitglied des Präsidiums der SG Post/Süd Regensburg, überbrachte die Glückwünsche der Sützen und einen wohlgefüllten Präsentkorb.

## Einladung



Zu unserem Neujahrsempfang und Jahresmitgliederversammlung mit Neuwahlen am 06. Januar 2010 sind alle Mitglieder der Sützenabteilung recht herzlich eingeladen.

Ich bitte um zahlreiche und rege Teilnahme, niemand braucht

Angst zu haben, dass man ihm ein Ehrenamt aufdrängt. Es wurden arrangierte Mitarbeiter für die Abteilungsleitung bereits gefunden.

Gut Schuß  
Günter Leja, Abteilungsleiter

## Jahresplanung 2010

### Verein

06.	Januar	Jahresmitgliederversammlung mit Neuwahlen
	März	Osterpreisschießen und Osterfeier mit Preisverteilung
01.	April April	Osterfeier Vereinsmeisterschaften für Luftgewehr, Luftpistole, mehrschüssige Luftpistole, Sportpistolen von cal. 22. bis cal. 357 mag. und Unterhebelgewehr C
5./6.	Juni Juli	60. Bayer. Sützenntag in Regensburg Sommerpreisschießen
31.	Juli	Sommerfest mit Preisverteilung
	August	Sommerpause
03.	Oktober November	Vereinsausflug Jahresend- und Königsschießen und Weihnachtsfeier mit Königsproklamation
11.	Dezember	Jahresend- und Königsfeier

### Sektion Regensburg-Süd

Sektionsliga für Luftgewehr und Luftpistole  
Sektionsmeisterschaften für Luftgewehr und Luftpistole  
Sektionspreisschießen für Luftgewehr und Luftpistole  
Sektionsvergleichsschießen

### Stadt Regensburg

Stadtmeisterschaften für Luftgewehr und Luftpistole

### Oberpfalz und Donaugau Regensburg

Gaupokal für Luftpistole  
Gauliga für mehrschüssige Luftpistole  
Gauliga für Sportpistole cal. 22. lfb  
Gaumeisterschaften für Luftgewehr, Luftpistole, mehrschüssige Luftpistole, Sportpistolen von cal. 22. lfb bis cal. 357 mag. und Unterhebelgewehr C

### Bezirk Oberpfalz

Alle Meisterschaften wie Donaugau

### Bayerische Sportsützenbund

Bayerische Meisterschaften wie Donaugau

# TON+LICHT

Ihr kompetenter Partner, wenn's um Veranstaltungstechnik geht

Anruf genügt:

0941-449653

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

Anerkannter  
Stützpunktverein  
2008



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

## Standreinigung 2010

1. Reinigung 03. Februar		2. Reinigung 03. März		3. Reinigung 31. März		4. Reinigung 05. Mai	
Mittwoch		Mittwoch		Mittwoch		Mittwoch	
Grötsch H.	0941 707 5932	Gans W.	0171 3225950	Drasch K.	0941 707 6022	Biendl K.	0941 47189
Koppenwallner A.	0941 54947	Gans R.	0171 3225950	Deiningner T.	09402 2577	Drasch D.	0941 707 9169
Bartkowski T.	0160 3205666	Kemeter U.	0941 31436	Pernpeintner F.	09404 3579	Söllner S.	0160 7244769
Härthl C.	0941 991734	Holst Felix		Baldauf Markus	0941 72830	Söllner P.	016097446802
19.00 Uhr		19.00 Uhr		19.00 Uhr		19.00 Uhr	

5. Reinigung 02. Juni		6. Reinigung 07. Juli		7. Reinigung 04. August		8. Reinigung 06. Oktober	
Mittwoch		Mittwoch		Mittwoch		Mittwoch	
Stegerer H.	0160 7305919	Weidinger A.	0173 3520719	Leja G.	0171 9340851	Rester H.	0941 98159
Köhlik H.	09452 2147	Neumeier K.	0173 3520719	Neumann B.	0171 9340851	Mirl W.	0171 3630421
Obermeier G.	0941 707 3714	Docekal J.	0941 7040190	Siegmar W.	0941 3995125	Kraus H.	09403 3360
Lang D.	09402 6535	Bauer T.	09401 50407	Griesbeck R.	0941 22011	Islinger A.	0941 98250
19.00 Uhr		19.00 Uhr		19.00 Uhr		19.00 Uhr	

1. Reinigung 03. November		2. Reinigung 01. Dezember	
Mittwoch		Mittwoch	
Grötsch H.	0941 707 5932	Gans W.	0171 3225950
Koppenwallner A.	0941 54947	Gans R.	0171 3225950
Bartkowski T.	0160 3205666	Kemeter U.	0941 31436
Härthl C.	0941 991734	Holst Felix	
19.00 Uhr		19.00 Uhr	

Stand : November 2009

Änderungen sind nur mit Abteilungsleiter Günter Leja, 0171 93 40 851, abzusprechen





### 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



Wenn Sie ...

... unsere Vereinszeitung gelesen haben und sie Ihnen gefallen hat, werfen Sie sie bitte nicht gleich in den Papierkorb, sondern geben Sie sie an einen Kollegen oder Bekannten weiter, der oder die noch nicht Mitglied in der SG Post/Süd ist. So gewinnen wir vielleicht weitere Freunde und Mitglieder. Denn unser Verein bietet Sport für alle in 20 Abteilungen.

Vielen Dank

## Senioren

### Kulturfahrt ins „Oberpfälzer Hügelland“

Mit 49 Teilnehmern startete unser Bus am 02.07. um 08.30 Uhr nach Pfreimd i.d.Opf.

Wir besichtigten die Sehenswürdigkeiten der Barock- u. Rokoko-Kirche. Ein kundiger Kirchenführer erzählte uns viel über die Geschichte der Kirche. Nach dem Mittagessen im Gasthof Weißes Ross in Eschenbach brachte uns der Bus nach Tremmersdorf bei Speinshart.

Hier war unser Ziel das Wurzelmuseum, bekannt durch Presse u. Fernsehen. Der Besitzer „Manolito“ (Bernd Donhauser) überraschte uns mit seinem Vogel-

paradies. Wir fühlten uns wie in der Natur, umgeben von uralten Wurzelkernen, welche alle Vogelarten darstellten.

Geeignete Wurzelkerne hat er ausgegraben u. nachdem er in der Wurzel ein Tier erkannt hat, machte er die störenden Ausläufer weg, und so entstanden Wurzeltiere, bis jetzt 800 Stück. Nach der Kaffeepause in Erbdorf brachte uns der Bus durch den Steinwald wieder zurück nach Regensburg.

Für die Organisation dieses schönen Tages ein herzliches Danke an unseren TONI.

### Jubiläumsfeier

Im Juli waren es 10 Jahre, dass unsere Übungsleiterin ELISABETH FISCHER die Seniorengymnastikabteilung mit viel Gefühl und Humor betreut. Und weil sie genau zu diesem Zeitpunkt ihren 70. Geburtstag hatte und unsere Abteilungsleiterin den 80. Geburtstag, feierte die Abteilung ein dreifaches Jubiläum. Die Organisation der Feier übernahm ein ausgewähltes Team und unser Musiker Anton umrahmte die schönen Stunden musikalisch. ... Zum Sektemp-

fang beehrte uns Herr Präsident Schweinfurter mit einem kurzen Besuch und gratulierte den Jubilarinnen mit einem Präsent des Vereins. Wir sangen das Lied „Schön ist das Alter ...“, und der Herr Präsident stimmte mit ein. Auch für die Jubiläumsgäste sparte Herr Präsident nicht mit netten und passenden Worten, Zum Abschied forderte er die Abteilung auf, weiterhin die sportlichen und geselligen Aktivitäten zu pflegen und wünschte alles Gute für die Zukunft.



### Festzug



Kumpfmühl feierte 1000 Jahre. Aus diesem Anlass fand am 27. September ein Festzug der Vereine statt. Die SG Post / Süd ist der größte Verein in Kumpfmühl und beteiligte sich unter Führung der Schützen mit mehreren Ab-

teilungen. Auch die Seniorengymnastikabteilung waren mit 12 Mitgliedern und ihrer Übungsleiterin dabei und sie präsentierten mit ihren „gelben T Shirt“'s der 80 Jahrfeier - den Verein.



### Terminplanung

**Donnerstag, 17. Dezember 2009**  
um 11.30 Uhr Weihnachtsfeier im Vereinsheim.

**Donnerstag, 14. Januar 2010**  
erste Gymnastikstunde nach den Weihnachtsferien.

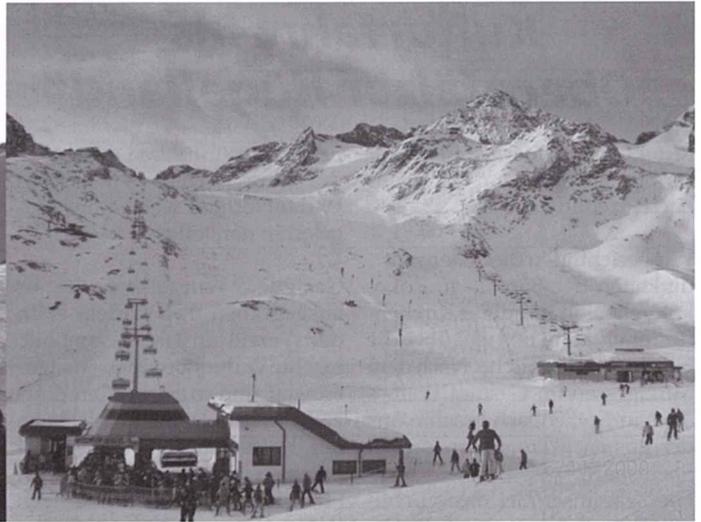
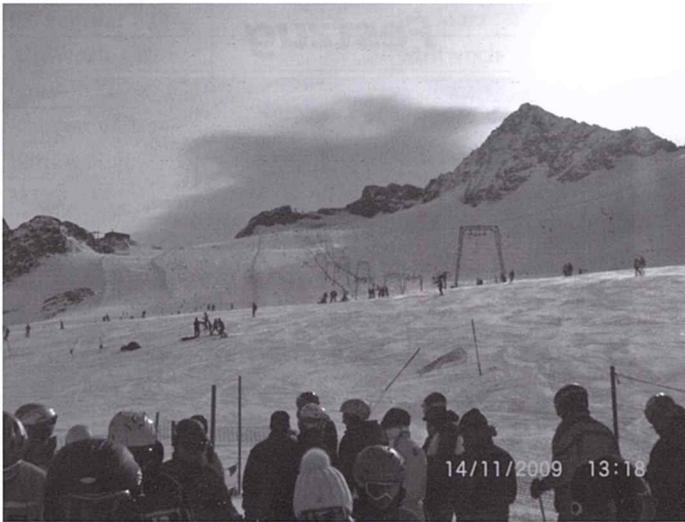
**Donnerstag, 28. Januar 2010**  
nach der Gymnastikstunde - Mitgliederversammlung mit Neuwahlen im Vereinsheim. Um zahlreiches Erscheinen wird gebeten.

**Donnerstag, 11. Februar 2010**  
Unsinniger Donnerstag, wir feiern nach der Gymnastikstunde Fasching im Vereinsheim.

Die Seniorenabteilung wünscht dem Präsidium und allen Mitgliedern „Frohe Weihnachten“ und ein gesundes 2010.

Erich Bachleitner

## Ski und Snowboard



Bei herrlichem Wetter und eigentlich viel zu warmen Temperaturen wurde die Saison im Stubaital eröffnet. 4 Übungsleiter und 2 Mitfahrer genossen am 14. und 15. November 2 herrliche Skitage im Stubaital. An diesem Wochenende wurde die jährliche Fortbildung mit den neuesten Trends im Lehrwesen an die Vereine im Oberpfälzer Skiverband weitergegeben. Die Skitechnik hat sich in den letzten Jahren stark verändert.

Auch während der letzten Jahre wurde immer wieder an der Kombination Carvingski und Skitechnik gefeilt. Für die Ski-

lehrer gibt es somit immer wieder neue Techniken welche geübt werden müssen. Sprechen Sie uns einfach bei einer der Skiausfahrten darauf an. Gerne geben wir Ihnen die Informationen in unseren individuellen Tageskursen weiter. Vor allem die Sicherheit stand bei der diesjährigen Fortbildung im Vordergrund.

Die gestiegene Anzahl an Skiunfällen vor allem mit höheren Geschwindigkeiten haben die Verantwortlichen sehr nachdenklich gemacht. Ein Blick auf der Piste zeigt uns immer wieder Skifahrer, welche Aufgrund der gut präparierten Pisten und den

Carvingski mit sehr hohem Tempo unterwegs sind. Sehr schnell überschreitet Mann dabei aber auch seine persönliche Grenze. Bitte achten Sie immer darauf.

Wir wünschen Ihnen auf jeden Fall eine Unfallfreie Wintersaison. Wie jedes Jahr gilt dabei auch, eine guten Kondition hilft Unfälle zu vermeiden. Dafür sorgt wie jedes Jahr die Fitnessabteilung. An mehreren Tagen in der Woche kann jeder seine Kondition verbessern. Und zum Ausklang der Woche geht es dann in Hallenbad zum Schwimmen und wer Lust dazu hat auch ins Dampfbad.

Die aktuellen Trainingszeiten erfahren Sie in der Geschäftsstelle. Im Januar finden wieder unsere Ski- und Snowboardkurse statt. Am 23./24. und 30./31-Januar 2009 fahren wir zum Geißkopf in den Bayerischen Wald.

Dieses Jahr haben wir eine Umstellung in der Abrechnung der Skikurse eingeführt. Der Skipass wird bereit mit den Kursgebühren eingezogen. Anfänger wurden dabei berücksichtigt. Mit der Umstellung entfällt das Kassieren im Bus.

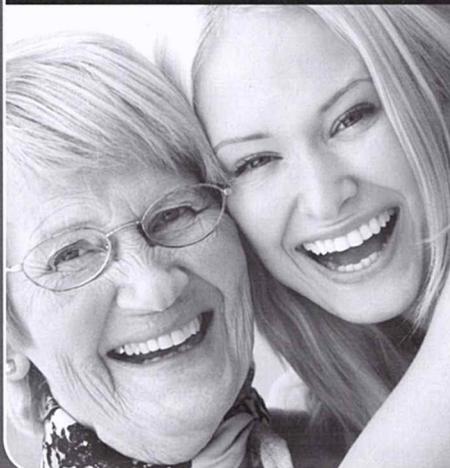
Diese aufwendige Prozedur entfällt ab sofort. Als Ersatztermin ist der 6./7. Februar vorgesehen. Abfahrt zum Skikurs ist um 7:30 vom Telekomgebäude, Bajuwarenstraße. Rückkehr ca. 18:00 Uhr Erwachsenenkurse bieten wir nur auf Anfrage, Mitfahrgelegenheit richtet sich kurzfristig nach freien Busplätzen. Bitte vorab anmelden.

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

Wer keine Winterprogramm erhalten hat bitte bei Weinbeck Florian melden. Die Adresse wird in unseren Postverteiler aufgenommen. Für Anregungen, Wünsche und Verbesserungen sind wir immer offen. Sprecht uns einfach an. Wir wünschen allen einen erfolgreichen Start in die neue Wintersaison.

Skiateilung

### Einladung an Jung und Alt:



**So halten Sie Ihr Gehör fit:**

1 x jährlich  
Hör- und Sprachanalyse!

- kostenlos da unbezahlbar -

**Hörgeräte** ● **Reichel** GmbH & Co. KG

*Das Original mit Herz!*

Pfarrergasse 9 - 11  
93047 Regensburg  
Tel.: 09 41 / 54091

Wir sind gerne für Sie da:  
Mo bis Fr 8 - 18 Uhr

[www.hoergeraete-reichel.de](http://www.hoergeraete-reichel.de)

# Tennis

## Tennis im Winter

Die Plätze sind winterfest gemacht, Viktor hat seine Arbeit getan. Die Freiluftsaison ist beendet. Doch auch im Winter ist Tennis angesagt. Unsere Mannschaften trainieren schon seit Ende September in der Halle, sicher auch einige Freizeitsportler. Schon heute gilt es die kommende Saison zu planen und vorzubereiten. Alle Mitglieder, insbesondere die Mannschaftsführer und aktiven Spieler sind aufgerufen ihren Beitrag zu leisten und sich bei der nächsten Wahl für die Abteilungsleitung zur Verfügung zu stellen.

### Irgard Kramel und Marianne Mandl Bayerische Hallenmeister

Vom 13. bis 15.11. fanden in Nürnberg die Bayerischen Hallenmeisterschaften der Senioren/innen mit der Rekordbeteiligung von 263 (80 mehr als im Vorjahr) Teilnehmern statt. Unser kleines Team der Damen 40 war dabei außerordentlich erfolgreich. Irgard Kramel besiegte im Endspiel der AK 50 die Favoritin Gabriele Eichinger aus Karlsruhe, 4. der bayerischen und 16. der deutschen Rangliste, nach spannendem Kampf 6:0, 4:6 und schließlich 10:8 im Matchtiebreak und holte sich somit den Meistertitel. Das Doppel Irgard Kramel/Marianne Mandl entschied zudem klar das Finale der AK 50 mit 6:1 und 6:0 gegen Kapp (Ansbach)/Jahn(Bayreuth) für sich. Damit gingen zwei Bayerische Hallenmeisterschaften an

unseren Verein. Marianne Mandl scheiterte im Einzel der AK 60 erst im Halbfinale, wobei der 3. Platz nicht mehr ausgespielt wurde. Am 24.11. (nach Redaktionsschluß) werden bzw. wurden I. Kramel, M. Mandl sowie das Damenteam 40 als Meister der Bayernliga Nord im Alten Rathaus im Rahmen der Sportler-ehrung der Stadt Regensburg durch Herrn Oberbürgermeister Schaidinger für ihre Erfolge ausgezeichnet.

### Schülertraining

Um unserem Nachwuchs auch ein den Wintermonaten den Tennissport zu ermöglichen, bietet die Abteilung folgende Trainingsmöglichkeiten an.

Schüler/innen von 6 bis 9 Jahre - jeden Mittwoch von 16.00 bis 17.30 Uhr in der

Vereinshalle am Kaulbachweg. Das Trainingsangebot läuft bis Mitte April (außer Ferien) und kostet pauschal 30,- € für Mitglieder und 55,- € für Nichtmitglieder.

Schüler/innen von 10 bis 15 Jahre - Ferientrainingscamp (Weihnachts- und Osterferien) 2 oder 3 Tage. Vorgesehen Montag/Dienstag (evt. noch Mittwoch) vom 28. bis 29. (30.)

Dezember 2009 - alternativ Montag/Dienstag 4./5. Januar - jeweils von 10.00 bis 12.00 Uhr. Vorgesehen ist die Halle in Bad Abbach, Hallengebühr 14,- € pro Std., also bei 4 Teil-

Nehmern 3,50 €. Die Kosten des Trainers übernimmt die Abteilung (ausgenommen Nichtmitglieder). Obwohl es wegen der schulischen Beanspruchung (Nachmittagsunterricht) und sogar schon bei Kindern im Vorschulalter (Kinderhort) immer schwieriger wird tagsüber Sportangebote zu machen, wollen wir es doch versuchen. Am Abend sind die Hallen bereits belegt oder zu teuer. Interessenten bitte melden im Geschäftszimmer (0941/920520) oder beim komm. Abteilungsleiter (0941/920510)

### Spielbetrieb 2010

In der Saison 2010 werden voraussichtlich wieder 6 Mannschaften an der Medenrunde teilneh-



men. Die Herren 65 wird nicht mehr gemeldet (3 Spieler kommen zur Herren 70),

dafür wird neu gemeldet ein Team Damen 50 (vier Spielerinnen). Vorgesehen sind:

Damen 40 -  
Regionalliga  
Mannschaftsführer: Irgard Kramel

Damen 50 -  
Bezirksliga  
Mannschaftsführer: steht noch nicht fest

Herren 30 -  
Bezirksklasse 2  
Mannschaftsführer: Josef Danneck

Herren 55 -  
Bezirksliga  
Mannschaftsführer: Peter Drombrowe

Herren 60 -  
Bezirksklasse  
Mannschaftsführer: Robert Wingerter

Herren 70 -  
Bayernliga Nord  
Mannschaftsführer: Oskar Duchardt

### Hohe Kosten für Instandhaltungen

Um den Tennissport und die Abteilung weiterhin attraktiv zu machen, sind ab sofort und auch in den nächsten Jahren umfangreiche Instandhaltungen erforderlich. (Hoffentlich) noch in diesem Jahr wird die Terrasse vor dem Tennisheim mit einem Kostenaufwand eines voraussichtlich 5-stelligen €-Betrages erneuert. Erfreulicherweise beteiligen sich der SSV Jahn und die Stadt

Regensburg mit einem Zuschuss an der Finanzierung. Einen erheblichen Anteil übernimmt der Hauptverein. Außerdem ist die Bewässerungsanlage der Plätze in einem veralterten und desolaten Zustand. Diese außerordentlich hohen Kosten müssen auf mehrere Jahre verteilt werden. Bis zum Spielbeginn im Frühsommer werden zunächst alle Schaltzeituhren sowie die Magnetspulen ausgetauscht; ferner die defekten Teile für 12 Sprenkler (2 Plätze).

Der Hauptverein übernimmt die Hälfte der Kosten von knapp 3.800,- €, die anderen 50 % gehen aus dem Etat der Tennisabteilung. In den nächsten Jahren sollen jährlich, je nach Finanzlage, die Sprenkler für 2 oder 3 Plätze erneuert werden. Im Namen der Tennisabteilung möchte ich mich recht herzlich für das gezeigte Verständnis des Präsidiums beim Vorbringen unserer Anliegen und natürlich für die finanzielle Unterstützung bedanken.

Allen Mitgliedern und deren Familien ein gesegnetes Weihnachtsfest; Glück, Gesundheit und die Erfüllung aller Hoffnungen und Wünsche für das Neue Jahr.

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

Für die Abteilungsleitung  
Horst Küster



# Tischtennis

## TISCHTENNIS-Vereinsmeisterschaft und Saisonbeginn!

Am Freitag, den 11. September 2009 fanden die diesjährigen Vereinsmeisterschaften statt. Nur 8 Spieler stellten sich dieser Herausforderung; aber immerhin waren 3 Spieler aus dem B-Kader dabei. In 2 Gruppen spielte jeder gegen jeden; die jeweils ersten zwei machten den Sieger aus, die anderen spielten um die Plätze.

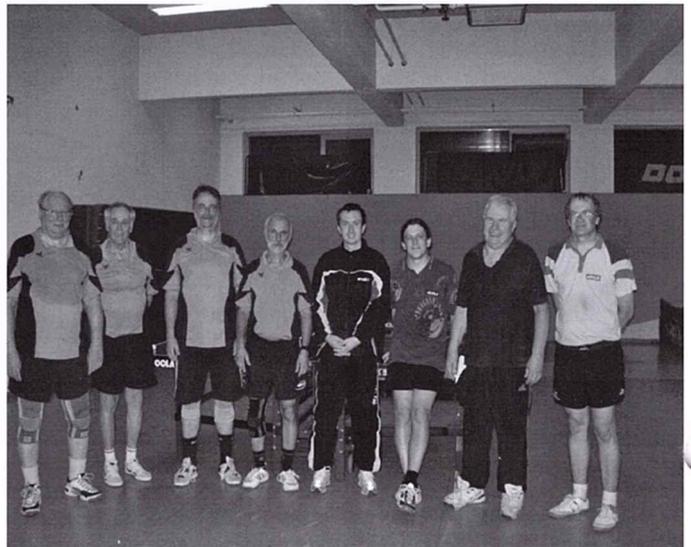
1. und damit „Vereinsmeister 2009“ wurde Zuks Dimitri,
2. Scholze Jochen,
3. Scholze Jürgen,
4. Feuerer Andreas,
5. Weck Robert,
6. Höninger Karl-Heinz,
7. Brömmel Heinrich und
8. Ulbricht Hermann.

Die Doppelpaarungen ergaben sich aus der Einzelplatzierung (Quersumme=9). Hier siegten Scholze Jochen/Brömmel Heinrich vor Feuerer Andreas/Weck Robert. Dritte wurden Scholze Jürgen/Höninger Karl-Heinz vor Zuks Dimitri/Ulbricht Hermann.

Der Gewinner im Einzelwettbewerb bekam einen Gutschein über € 60,00 für Beläge, gestiftet von unserem „TT-Freak“ Alfred Hackl, vielen Dank! Mit einem geselligen Beisammensein und einer Gulaschsuppe, gespendet von Heinrich Brömmel, auch hierfür nochmals herzlichen Dank, wurde dieses Turnier in guter Laune beendet!

Mit Beginn der Punktspiele, Ende September, tauchten auch die erwartenden Probleme der einzelnen Mannschaften auf. Die 1. und 3. sollten sich mit etwas Glück knapp im Abstiegskampf behaupten können, während die 2. dies Ansinnen kaum verwirklichen kann. Bei Halbzeit im Dezember werden wir weitersehen. Ich wünsche natürlich allen ein „gutes Gelingen!“

Am Montag, den 28. Dezember 2009 findet um 19.30 Uhr unsere Versammlung mit evtl. Ranglistenänderungen statt.



Brömmel/Höninger/Scholze Jo./Scholze Jü./Zuks/Feurerer/Ulbricht/Weck

Um 21.00 Uhr feiern wir unseren Jahresabschluß bei Entenbraten und Feuerzangenbowle.

ein und hoffe auf große Zustimmung!

Ich lade hiermit alle, bei Selbstkostenbeteiligung, herzlich dazu

„Schöne Feiertage“  
Jürgen Scholze  
Abteilungsleiter

**PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE**

Sabine Morgenroth  
Irmgard Edenhofer

Tel. 0941/ 97 111 oder 999 111  
Dr. Gessler-Straße 2 Eingang: Friedrich-Ebert-Straße 93051 Regensburg

PHYSIOTHERAPIE  
ANDREI SCHLEICHER

www.morgenroth-edenhofer.de

- . Krankengymnastik
- . Krankengymnastik bei neurologischen Erkrankungen
- . Manuelle Therapie
- . Krankengymnastik am Gerät
- . Sportphysiotherapie
- . Rückenschule
- . Wirbelsäulengymnastik
- . Beckenbodengymnastik
- . Rückbildungsgymnastik
- . Funktionelle Bewegungslehre
- . Hippotherapie
- . Craniosakrale Therapie
- . Massage
- . Akupunktmassage nach Penzel
- . Lymphdrainage
- . Bindegewebsmassage
- . Atemtherapie
- . Fußreflexzonenmassage
- . Fangopackung
- . Heißluft
- . Elektrotherapie
- . Extension/ Traktion
- . Eisbehandlung
- . Tapeverbände

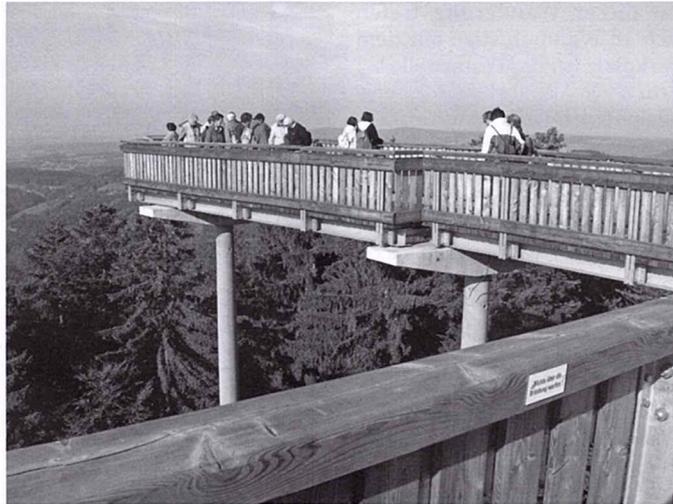
HAUS- UND HEIMBESUCHE

# Wandern

## Wanderfahrt nach Maibrunn 26. September 2009

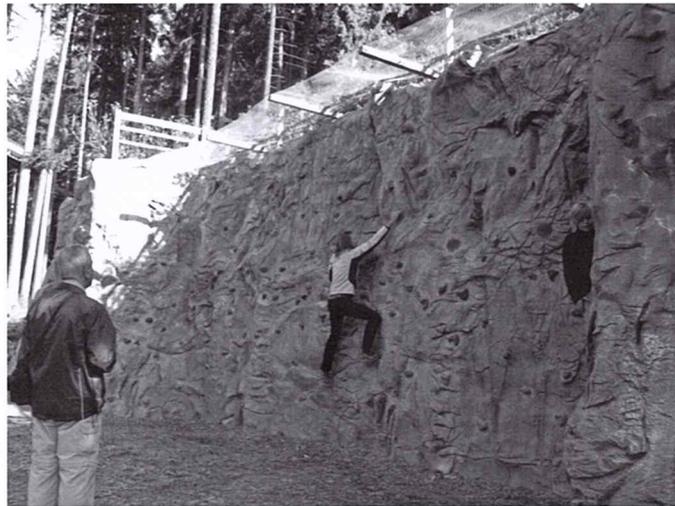
46 Kameraden und Kameradinnen waren der Einladung von Wanderführer Hubert Pfister zur Fahrt nach Maibrunn gefolgt. Mit dem Busunternehmen Sammüller fuhren wir um 8 Uhr bei dunstigem Himmel los, doch bald kämpfte sich die Sonne durch und bescherte uns einen goldenen Herbsttag. Über Grün erreichten wir Maibrunn, wo der Waldwipfelweg für uns vorzeitig aufgeschlossen wurde. Auch wenn die Fernsicht diesig blieb, war es ein wunderbares Erlebnis, auf diesem 370 m langen Stelzenweg, der 2008 eröffnet wurde, zu gehen. Der sich anschließende Lehrpfad war hochinteressant und vielfältig. Ob Tierverhalten, Vogelstimmen, Pilzarten, Verrotungszeit verschiedenster Materialien, jeder konnte sein Wissen testen und dazulernen. Eine kleine Kletterwand zog vor allem die jungen Leute an. Andenkenbuden und ein Restaurant mit Biergarten vervollständigten den Pfad der Sinne.

Der Bus brachte uns anschließend nach Grün, wo wir unsere 1 1/2stündige Wanderung rund um den Pröller begannen. Einige ältere Wanderer ließen sich zum Berggasthof Hochpröller fahren, um dort spazieren zu gehen. Zum Mittagessen war wieder alle vereint. Nachdem wir uns gestärkt hatten, konnte man sich entscheiden, mit dem Bus oder zu Fuß nach St.Englmar zu kommen. Der Waldweg nach St.



Englmar war bequem und in 30 Minuten bewältigt. Gemeinsam fuhren wir mit dem Bus weiter nach Viechtach. Unser Ziel war das älteste Gebäude der Stadt, ehemals Bürgerspital, das zu einem Museum ausgebaut wurde und auch eine Espresso-Bar

berbergt. Man konnte sich aus-suchen, ob man durch den Ort spazieren oder eine Kaffeepause einlegen wollte. Um 16 Uhr bekamen wir eine Führung durchs Museum, das griechische und ägyptische Replikate zeigt. Im „Gewölbe der Geheimnisse“ er-

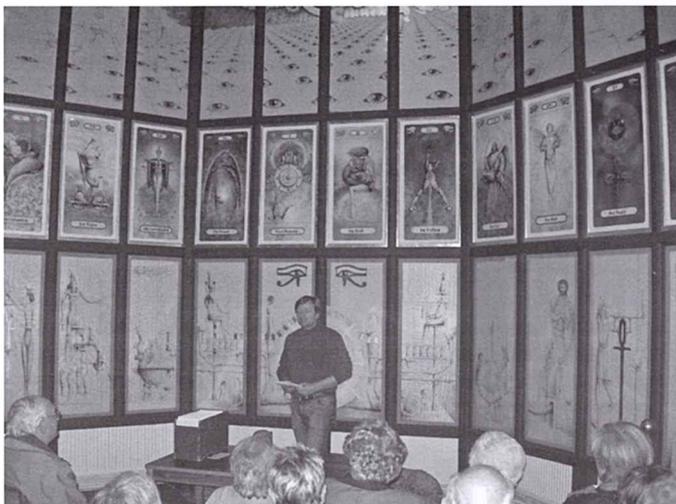


klärte uns der Maler persönlich die auf Glas gemalten, größten Tarotkarten der Welt.

Um viele neue Eindrücke bereichert, kamen wir gegen 19 Uhr in Regensburg an und dankten Hubert für diese erlebnisreiche Fahrt.

## Kartoffelausflug 10. Oktober 2009

Bei grauem Himmel und angenehm kühler Temperatur trafen sich 17 Wanderkameraden/-innen auf dem Parkplatz der Bundesbahnschule. Wanderführer Gerd Ruhland führte die all-jährliche Kartoffelwanderung an. Der Weg führte uns über die Mariaorter Brücke und Marienhöhe durch einen bunt gefärbten Wald nach Etterzhausen. Beim Eisstockhäusel an der Naab erwartete uns Frau Ruhland mit einem leckeren Imbiss. Zuerst sangen wir unserem Wanderführer ein Geburtstagständchen, dann durften wir bei Salamibrot und Zwiebelkuchen ein Glas Rotwein genießen. Während wir schmausten, fing es leicht zu regnen an. Die meisten Wanderer setzten trotzdem die Route wie geplant über den Goldberg fort. Beim Rigokreuz mussten sie feststellen, dass die dortige Bank nicht mehr tragfähig ist und einer Erneuerung bedarf. Einige Wanderer wählten den etwas kürzeren Weg an der Naab entlang nach Mariaort. Bei der Einkehr im Gasthof Krieger war die Zahl der Kameraden auf 22 angestiegen, da einige mit Bus oder Auto





## Altmühltalwanderung 14. November 2009

Zu dieser Wanderung trafen sich 18 Wanderlustige auf dem Parkplatz bei der Pestkapelle bei Prunn. Die Anfahrt ins Altmühltal dauerte mit dem Auto etwa ½ Stunde. Das Wetter war zuerst nebelig. Während der Fahrt zeigten sich kurz einige Stellen blauer Himmel. In Prunn angekommen, war es jedoch wieder grau. Doch es war insgesamt ein guter Tag zum Wandern, nicht zu kalt und auch trocken. Die Waldwege waren zum Teil feucht.

dorthin gekommen waren. Wie jedes Jahr ließen wir uns den Obazten und die dazu spendierten Kartoffel schmecken. Als Dank für diese seit Jahrzehnten traditionelle Spende überreichte Frau Ruhland dem Wirt eine Flasche Wein.

Inzwischen hatte es zu regnen aufgehört und wir erreichten nach kurzem Weg über Naab und Donau unsere Autos. Trotz Regen war es ein schöner Nachmittag.

Gabriele Dietrich

Um 10.00 h zogen wir nach einer kurzen Begrüßung durch den Wanderführer los. Beim Aufstieg durch das Emmertal erwiesen sich die Wanderstöcke als sehr hilfreich. Das nasse Laub auf den Wegen machte diese recht rutschig. Auf der Höhe führte uns die Markierung Nr. 13 nach Jachenhausen. Um 11.45 h kamen wir im Gasthaus Forster an. Dort war das Mittagessen für uns vorbestellt. Es wurden Schweinebraten mit Knödel und Schnitzel mit Kartoffelsalat angeboten, beides mit gemischtem Salat dazu. Es schmeckte sehr gut. Während des



Essens gesellten sich noch einige Autofahrer zu uns, die nicht wandern wollten oder konnten. Es war auch noch Zeit für einen Kaffee.

Um 13.15 h traten wir den Rückweg an. Auf der Höhe ging es zum Teufelsfelsen. Dort bot sich eine herrliche Aussicht auf Riedenburg und das Altmühltal. Nach kurzem Verweilen und Schauen marschierten wir weiter und konnten uns noch ein paar Mal am dem Blick ins Tal

erfreuen. Zu guter Letzt hatten wir noch einen steilen Abstieg vor uns, den alle gut meisterten. Um 15.15 h gelangten wir wieder zur Pestkapelle, wo unsere Autos standen.

Nach einem netten Wandertag verabschiedeten wir uns voneinander und fuhren zufrieden nach Hause. Einige legten noch einen Kaffeestopp ein.

Maria Listl

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



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

# DRUCK

# Und so finden Sie uns!

**Sportpark der SG Post/Süd mit:**

- Sportgelände
- Tennisanlage
- Vereinsheim
- Vereinsgaststätte
- Vereinshalle
- Kegelbahn
- Schützenstand
- Beachballanlage
- Leichtathletikanlage - Kaulbachweg 31, 93051 Regensburg

**DFH Köwi**

- Dreifachhalle Königswiesen, Klenzestraße

**VMG Halle 1 u. 2 (links/rechts)**

- Von-Müller-Gymnasium, Erzbischof-Buchberger-Allee

**Wolfgangsschule, alt**

Wolfgangsschule, neu (Halle 1 u. 2)

- Theodor-Storm-Straße / Brentanostraße

**Killermannschule**

- Killermannstraße

**Städt. Sporthalle  
(ehem. Posthalle)**

- Prüfeninger Str. 83 a

**Kreuzschule**

- Realschule, Am Judenstein

**Tennisanlage**  
Tel. 9 20 52-34

**Vereinsgaststätte:**  
Tel. 9 02 18

**Öffnungszeiten:**

<b>Montag - Donnerstag</b>	<b>15.00 - 01.00 Uhr</b>
<b>Freitag</b>	<b>11.00 - 01.00 Uhr</b>
<b>Samstag</b>	<b>09.00 - 01.00 Uhr</b>
<b>Sonntag</b>	<b>09.00 - 14.00 Uhr</b>
<b>Bei Spielbetrieb:</b>	<b>09.00 - 22.00 Uhr</b>

**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 :

**26. Februar 2010**

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**

<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> Werner Hubert Tel. 0941 63639	<b>SCHACH</b> Karl Geiger Tel. 0941 400261	<b>SCHÜTZEN</b> Günter Leja Mob. 0171 9340851	<b>SENIORENSPORT</b> Judith Bacheitner Tel. 0941 92756	<b>SKI</b> Fritz Weinbeck Tel. 0941 81824	<b>TENNIS</b> Horst Küster Tel. 0941 920510
<b>TISCHTENNIS</b> Jürgen Scholze Tel. 0941 999466	<b>UNIHOCKEY</b> Christian Treutler E-Mail: sgps@teadrinker.de	<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	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, Rechnungs-wesen, Lohnbuch-führung	Ansprechpartner für alle Abteilungs- und Übungsleiter, Hallen-belegungen, Mitgliederver-waltung, CVP, Ehrungen.	Finanzen aller Art, Rechnungen, Zuschüsse von Stadt, Übungsleiter-vergütung, Großgeräte-beschaffung, BLSV Meldungen. ETATS der Abteilungen und des Hauptvereins.	Leiten des Jugendrates, Ansprechpartner für alle Jugendwarte des Vereins, Mitgliederver-waltung, CVP  Jugend-sprecher  Johannes Schleicher	Schriftführung Sitzungsvorbereitung, Sitzungsprotokolle.	Ansprechpartner für alle Abteilungs-Übungsleiter: Hallen-belegungen, 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 Borschlegl	0941 45678	Sebastian Alkofer	0941 24215	Otto Wolf	0941 88096				