

sg
post
süd
regensburg

INTEGRATION
DURCH SPORT

IN ZUSAMMENARBEIT
SPORT PRO
GESUNDHEIT
MIT DER BUNDESÄRZTEKAMMER
GEPRÜFT & EMPFOHLEN

kurier

1/2010 Januar – April



*Frohe Ostern und viel Spaß beim Sport
wünscht die SG Post/Süd*



Die Vorstandschaft berichtet

Einladung zur Delegiertenversammlung

**Sehr geehrte Sportkameraden/innen !
Wir laden Sie hiermit
recht herzlich ein zur
Delegiertenversammlung
am Freitag, den 23.04.2010 - 19:00 Uhr
in der Sportgaststätte Kaulbachweg 31.**

Tagesordnung:

1. Begrüßung
2. Feststellung der ordnungsgemäßen Ladung und der Beschlussfähigkeit
3. Bericht des Präsidenten
4. Bericht des Schatzmeisters
5. Bericht der Kassenprüfer
6. Aussprache zu den Berichten
7. Entlastung des Präsidiums
8. Bildung eines Wahlausschusses
9. Wahl des Präsidiums und des erweiterten Präsidiums (§ 12 der Satzung)
10. Wahl der Kassenprüfer (§ 18 der Satzung)
11. Wahl des Ehrenrates (§ 21 der Satzung)
12. Wahl der Mitglieder der Schiedsstelle
13. Anträge
14. Verschiedenes

Laut §17 Abs. 3 der Satzung müssen Anträge spätestens zwei Wochen vorher bei dem Präsidium eingereicht sein, heuer ist dies der: 08. 04. 2010

Präsident
Gez. Fritz Schweinfurter

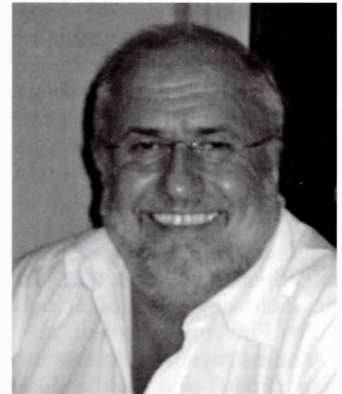
Vizepräsident
Gez. Dr. Hans Brockard

Liebe Mitglieder,

traditionell zum Jahresanfang lud die SG Post/Süd zum Jahresempfang mit den Ehrungen für unsere sportlich erfolgreichen, sowie unsere treuen und verdienten Mitglieder ein. Sehr schön war heuer die Turnhalle von den Organisatoren, Karin und Peter Gritsch sowie den Vizepräsidenten Horst Küster und Heinrich Brömmel geschmückt. Ihnen ein herzliches Dankeschön.

Besonders freute mich, dass ich neben unserem Oberbürgermeister Hans Schaidinger auch den 2. Bürgermeister Joachim Wolbergs nebst Landtagsabgeordneter Margit Wild, unseren Ehrenpräsident Dieter Sander und viele weitere Prominente begrüßen durfte. Es ist ein klares Zeichen, dass die SG Post/Süd einen hohen Stellenwert in unserer Region besitzt.

Die ersten wichtigen Maßnahmen im neuen Jahr sind der Abschluss bei den Finanzen und der Mitgliederverwaltung. Bei den Finanzen gibt es keine schlechten Nachrichten, denn das klei-



ne Polster für Unvorhergesehenes konnte leicht vergrößert werden. Sie sehen, wir und vor allem Schatzmeister Robert Grundl haben verantwortlich gehandelt. Bei dem Mitgliederstand kommt es auf unsere Abteilungsleiter an, ob es wieder gelingt, die 1200 - Marke zu stabilisieren. Für mich steht fest, dass wir in einem Wettbewerb zu den vielen Angeboten stehen, die sich unserer sich ändernden Gesellschaft bietet. Waren es früher die Werte Gemeinschaft, Freundschaft und sportli-

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

51% besser jetzt als später

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 Riester-Förderung ist nur bei einer Sparquote von 1-10% möglich.

Anerkannter
Stützpunktverein
2010



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

ches Streben nach Erfolg für den Verein und die Mannschaften, so gilt es heute mehr der eigenen, individuellen Fitness nachzugehen. Ich will dies nicht verurteilen, meine aber, dass der Slogan „Sport ist im Verein am schönsten“ sehr gefährdet ist und daher stehen wir im Wettbewerb. Ein Wettbewerb, den wir gerne annehmen um unseren in Regensburg Süden beheimateten, gemeinnützigen Traditionsverein weiter zu entwickeln.

Der bereits eingeschlagene Weg mit „Sport pro Gesundheit“ der das Feld der Gesundheit und deren Prävention bedient, aber auch das Programm „Integration durch Sport“ sind wichtige Säulen unseres Sportangebots.

Aber auch die Öffnung zu weiteren attraktiven Sportarten, die das Angebot für Fitness erweitern, wie Qi -Gong, Aerobic mit Kickbox- bzw. Tae Bo-Einlagen, Nordic Walking oder Body and Mind, versetzen die SG Post/Süd in die Lage, sich zu einem modernen Verein zu entwickeln.

Einen breiten Raum sollte und muss die Integration im Sportverein sein. Wir können uns nicht dauernd über rüpelhaftes und asoziales Verhalten unserer Mitbürger mit Migrantenhinter-

grund beschweren und keine Integration leisten. Wo gibt es denn einen besseren Ort, als im Verein im sportlichen Wettstreit und gemeinsamen Training die dringliche Hilfestellung zu einem gedeihlichen Miteinander zu ermöglichen. Die SG Post/Süd nimmt diese Aufgaben wahr ist damit gut beraten.

Das alles ist nur möglich, weil in der Stadt Regensburg der Sport und die Probleme der Vereine sehr ernst genommen werden und nicht nur durch Zuschüsse, sondern auch durch vielseitige Unterstützung durch das Stadtsportamt den Vereinen eine große Hilfe gewährt wird. Nicht zu vergessen sind auch Zuwendungen durch Freunde und Sponsoren an unseren Verein und vor allem unsere treuen Mitglieder stützen dies alles. Ihnen allen gilt mein Dank

Kürzlich stand ein Bericht über die SG Post/Süd in der örtlichen Presse. Unter Anderem war da von einem Breitensportverein die Rede. Dabei hat man immer den Eindruck, dass bei einem solchen Club nur eine Art Softsport betrieben wird. Das ist bei der SG Post/Süd nicht so. Bei uns gibt es sehr wohl Spitzensport. Da spielte unsere Bad-

mintonmannschaft letztes Jahr noch in der 2. Bundesliga oder wie wir bei der anschließenden Ehrung hörten, gab es großartige Leistungen bei der Leichtathletik- und Tennisabteilung. Gerade bei Tennis zeigt sich, dass durch eine vernünftige und zukunftsorientierte Vereinsarbeit der Erfolg nicht lange auf sich warten lässt.

Die Nordic-Walking-Tour 2010 „...durchs grüne Regensburg“, wird erstmal unter dem Dach der SG Post/Süd ausgerichtet. Dies wird zweifellos eine richtige Großveranstaltung bei der der Verein beweisen muss, welche Kraft in ihr steckt, um dieses Highlight zu schultern. Ich bin mir aber sicher, dass unsere Mitglieder diese Herausforderung wahrnehmen und alles daran setzen, der Nordic-Walking-Tour zu weiterem Erfolg zu verhelfen.

Als nächste große Versammlung steht am 23.04.2010 um 19:00 Uhr die Delegiertenversammlung an. Wie schon öfter angekündigt, wird ein neues Präsidium gewählt. Erfreulicherweise haben sich nun doch einige Mitglieder bereit erklärt, Verantwortung für unseren Verein zu übernehmen. Es zeigt mir, unser Verein ist in-

Finanziell steht unser Verein auf soliden Füßen. Im Laufe der letzten 6 Jahren ist es gelungen, - neben einigen Baumaßnahmen - Rücklagen zu bilden, die den Verein auch für Unvorhergesehenes nicht in Schwierigkeiten bringt. Mit unseren 22 Abteilungen stehen den Mitgliedern und solchen, die es werden wollen, ein interessantes und modernes Sportangebot zur Verfügung.

Liebe Mitglieder, bitte haben Sie Verständnis, dass ich nun nach 20 Jahren Funktionär für die SG Post/Süd, nicht mehr für eine neue Periode zur Verfügung stehe. Es kann unserem Verein sicher nutzen, wenn neue Ideen und Schwung im Präsidium Einzug halten.

Bei dieser Gelegenheit möchte ich mich bei Euch allen für den Auftrag Euer Präsident sein zu dürfen, recht herzlich bedanken und kann Ihnen versichern: „Ich habe es sehr gerne gemacht“. Mein Dank gilt auch für die sehr gute Zusammenarbeit mit den Mitarbeitern, dem Präsidium und dem Vereinsausschuss. Ohne sie alle stünde die SG Post/Süd nicht so gut da.

Liebe Mitglieder, ich wünsche Ihnen und dem Verein alles Gute.

Euer Präsident

Jahresempfang 2010 mit Ehrungen

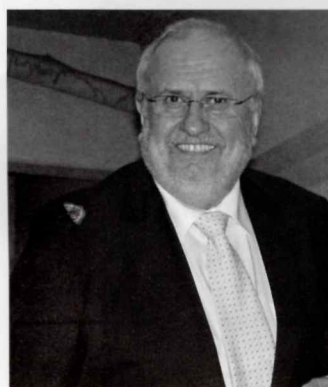
Wie jedes Jahr trafen sich zum Jahresbeginn Freunde und Mitglieder der SG Post/Süd zum Ausblick auf die Schwerpunkte des kommenden Jahres und einen Rückblick auf die Erfolge des Jahres Vorjahres.

Begrüßung und Ausblick
Am Abend des 5. Februar 2010



konnte Präsident Fritz Schweinfurter zahlreiche Ehrengäste und über 100 Mitglieder der Sportgemeinschaft begrüßen. Aus Politik und Verbänden anwesend waren Oberbürgermeister Hans Schaidinger, Bürgermeister Joachim Wolbergs, Landtagsabgeordnete Margit Wild, die Stadträte Christian Schlegl und Thomas Burger. Den BLSV vertrat Rupert Karl. Besonders erfreulich war, dass Ehrenpräsident Dieter Sander auch dieses Jahr teilnehmen konnte.

Als Schwerpunkt für das Jahr 2010 sieht Fritz Schweinfurter erstens den Sportverein gegenüber der Konkurrenz durch Fitnessstudios und kommerziellen Anbietern attraktiv zu gestalten. Neben dem Trend zur individuellen Fitness gelte es vor allem das Miteinander und den Teamgedanken zu fördern. Dazu passt auch das zweite Thema „Integrati-



tion durch Sport‘: „Wir dürfen nicht über unsere Mitbürger mit Migrationshintergrund schimpfen, sondern müssen die Integration weiter groß schreiben.“ Hier haben wir in den letzten Jahren schon einige Erfolge vor allen durch das Engagement einzelner Mitglieder erzielt auf die wir aufbauen können und müssen. Grußredner OB Hans Schaidin-

ger versicherte der SG Post Süd, dass es trotz enger geschnürtem Haushalt zu keiner Kürzung von Übungsleiter und Vereinszuschüssen kommen werde. „Da sind wir uns in der Großen Koalition einig.“ Gerade die von uns genannten Schwerpunkte fänden die volle Unterstützung der Stadt Regensburg.



Die Sportlerehrung

Zu Recht einer der Höhepunkte im Vereinsjahr ist die Sportlerehrung. Wir sind stolz auf unsere erfolgreichen Leistungssportler, denn sie sind es, die den Namen des Vereins weit über die Region hinaus bekannt machen und als Vorbilder junge Menschen für den Sport und einen Verein begeistern. In diesem Jahr waren es sieben Sportlerinnen und Sportler, die durch Präsident Fritz Schweinfurter und Vizepräsident Heinrich Brömmel mit der Leistungsnadel in Gold für ihre Erfolge 2009 ausgezeichnet wurden. Die Moderation hatte Vizepräsident Horst Küster übernommen. Die zu Ehrenden wurden einzeln aufgerufen und mit ihrem Lieblingsmusiktitel über einen roten Teppich zur Bühne geleitet.



nen. Die Wahl fiel auf das Tennis Team der Damen 40, welches ungeschlagen Meister der Bayernliga Nord wurde und in die Regionalliga aufsteigt. Die erfolgreichen Damen Helena Caniparoli, Sigrun Wieand, Bettina Eglseder, Maja Böhm, Uschi Langer, Marianne Mandl, Edeltraud Islinger, Heidi Gräfenstein, Doris Giptner, Elisabeth Hupf und Mannschaftsführerin Irmgard Kramel nahmen unter großen Applaus die Leistungsnadeln in Gold und einen Satz Sporttrikots, gestiftet vom Präsidenten, entgegen. OB Hans Schaidinger überreichte zudem eine Magnumflasche Sekt.

Verdienste um den Verein

Sportliche Erfolge benötigen jedoch nicht nur herausragende Leistungen der aktiven Sport-



lern in Deutschland. 2009 wurde er Deutscher Meister im Herreneinzel und -doppel der U 22 und 2. Südostdeutscher Meister der Herrenklasse. Florian belegte bei den Südostdeutschen Meisterschaften im Mixed ebenfalls Platz zwei.

Die Leichtathleten waren insbesondere in den Team- und Staffeln Wettbewerben mit der LG TELIS Finanz Regensburg sehr erfolgreich. Jonas Zweck wurde Deutscher Meister im Crosslauf der Junioren im LG-Team und dritter der Dt. Meisterschaft in der 3 x 1000m-Staffel der Junioren. Mit der 3 x 1000m-Staffel, der 4 x 400m-Staffel und mit der Crosslaufmannschaft der LG Regensburg wurde er jeweils Bayerischer Meister der Junioren und holte sich zudem die Bayer. Vizemeisterschaft im 10km-Straßenlauf mit der Männermannschaft. Als Ehrenpreis erhielt er den offiziellen Bildband der Leichtathletik-WM 2009 in Berlin. Sein Bruder Lukas wurde Bayerischer Meister mit der 3 x



1000m-Staffel der Jugend A und zweifacher Vize-Hallenmeister in der Jugend B und zwar über 400 m und im 7-Kampf. Er erhielt neben der Ehrennadel noch einen Einkaufsgutschein.

Nachdem die geehrten Sportler Lukas Schmidt, Jonas Zweck und Dieter Frick in den letzten Jahren bereits zu Sportlern des Jahres gekürt wurden, entschloss sich das Präsidium diesmal eine Mannschaft des Jahres zu benen-

ner, sondern auch die organisatorische und fachliche Unterstützung der vielen Mitglieder, welche sich in der Abteilungsleitung oder als Übungsleiter engagieren.

Als Anerkennung für mehr als 15 jährige, teilweise auch schon über 30 jährige, Tätigkeit als Übungsleiter(in) und im Abteilungsmanagement erhielten Elisabeth Fischer (Damengymnastik), Manfred Greil (Ski) und Alfred Koppenwallner (Schützen) die Verdienstnadel in Gold mit Eichenlaub. Die Verdienstnadel in Gold für über 10 aktive Arbeit erhielt Wolfgang Siegmars (Schützen). Für über 5 Jahre Abteilungsleitung wurden Judith Bachleitner (Senioren-sport), Albert Kellner (Volleyball), Kurt Rudner (Koronarsport), Karl Geiger (Schach), Christa Schuster (Kegeln), und Fritz Weinbeck (Ski) die Verdienstnadel in Silber verliehen.

Zuerst waren die erfolgreichen Tennisdamen an der Reihe. Irmgard Kramel wurde Bayer. Hallenmeisterin der Damen 50 und holte sich mit Teamkollegin Marianne Mandl auch noch die Meisterschaft im Doppel. Als kleines Präsent erhielten beide von der Tennisabteilung den offiziellen BTV - Kalender 2010. Die Badmintonabteilung, seit Jahren Aushängeschild der SG Post-Süd, war mit drei Sportlern vertreten. Dieter Frick erhielt als fünfter der Weltmeisterschaft, als 2. Dt. Meister im Doppel und 3. Dt. Meister im Einzel, jeweils bei den Herren O 50, neben der Ehrennadel einen Einkaufsgutschein von Sports Experts. Leider verhindert waren Lukas Schmidt und Florian Körber. Lukas ist ein Eigengewächs unseres Vereins und zählt seit dem Schüleralter zu den absoluten Topspie-



Langjährige Mitgliedschaft

Dass unser Sportverein trotz aller Konkurrenz seine Attraktivität behalten hat, zeugt die langjähri-

ge Mitgliedschaft vieler Sportler. Für 50 Jahre Treue zum Verein konnten wir mit der Ehrennadel in Gold mit Eichenlaub auszeichnen:

Horst Küster, Franz Wittkowski, Otto Wolf und Herman Rein. (Bild unten, von links)

Nicht anwesend waren leider Gerdi Alkofer und Rudolf Meiereder, viele Jahre Schatzmeister des Vereins.

Auch unser langjähriger Vorstand, Ehrenmitglied Herbert Schlegl konnte seine Ehrennadel und Urkunde leider nicht persönlich entgegennehmen.

Wie im letzten Jahr beschlossen, wurden neben der bronzenen Ehrennadel für 10 jährige Vereinstreue und der silbernen Ehrennadel für 25 jährige Vereinstreue, noch die Goldene Ehrennadel für 40 jährige Vereinstreue verliehen. Um diejenigen, welche diese Neuregelung gerade ‚verpasst‘ haben zu bedenken, erhielten Mitglieder mit einer Mitgliedschaft zwischen 41 und 43 Jahren eine Ehrenurkunde.

Alle Geehrten:

Goldene Ehrennadel

40 Jahre Mitglied
Theresia Bornschlegl
Gertraud Daimer
Peter Diehen
Hannelore Fichtlscherer
Hubert Pfister
Erwin Simmel
Manfred Singer
Karlheinz Sixt
Irmgard Westerboer

Silberne Ehrennadel

25 Jahre Mitglied
Winfried Binder
Anneliese Kellner
Maria Ludwig

Mathias Ludwig
Susi Putz

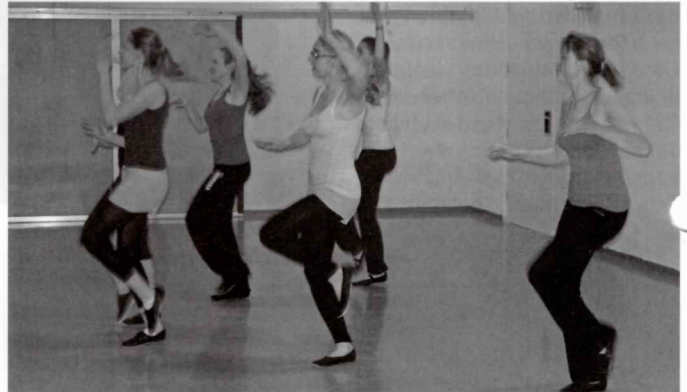
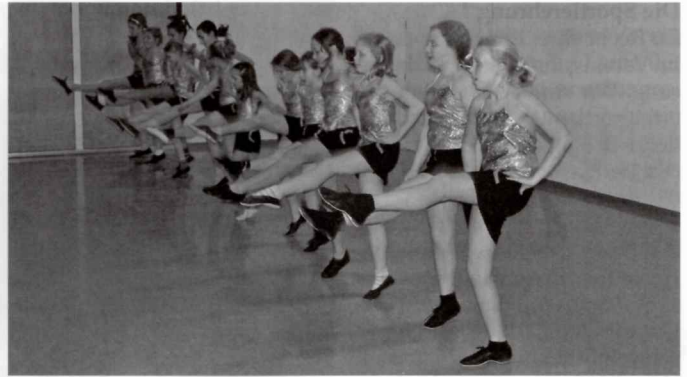
Bronzene Ehrennadel

10 Jahre Mitglied
Johann Adlhoch
Jutta Babl
Herta Brandl
Thomas Deininger
Gerhard Faber
Birgit Fritsch
Irmgard Graf
Ingrid Hecht
Markus Hekeler
Albert Kellner
Irmgard Kramel
Max-Luis Krön
Petra Lehn
Fabian Lehn
Sandra Obletshauer
Franz Pernpeintner
Elisabeth Schmalzbauer
Christa Schuster
Michael Weinbeck

Ehrenurkunde

40-43 Jahre Mitglied
Gertraude Bartosch
Johannes Bartosch
Wilhelm Bäumler
Gerhard Bornschlegl
Therese Dietz
Theodor Fichtlscherer
Walter Hübl
Hildegard Jungwirt
Rudolf Langbrandner
Günter Leja
Ewald Limmer
Dieter Loipeldinger
Wilhelm Moebius
Gerdi Mönius
Helga Muggenthaler
Elfriede Ott
Walter Pompe
Fritz Ratzesberger
Hans Thaller
Gertraud Walter
Gunter Wankler

Weitere Höhepunkte der Veranstaltung bildeten die Auftritte der Mädchen und jungen Damen der



Rock & Roll Abteilung welche zu Beginn und Ende mit Ihren perfekt einstudierten Tänzen begeisterten. Musikalisch umrahmt wurde das Ganze von unserem Disk-Jockey Peter Gritsch.

Festgemeinschaft mit einem kleinen Imbiss und Getränk; die Bäckerei Krois aus Nittendorf stiftete zudem Partygebäck.

Der Hauptverein versorgte die

Horst Küster /
Heinrich Brömmel

Mit 75 wie immer aktiv!
Edwin Wifling zum Ehrentag

Seit 1953 ist unser Mitarbeiter in der Redaktion beim SG/Post-Süd-Kurier Mitglied im Post SV bzw. später in der SG Post/Süd. Diese Jahrzehnte waren stets ausgefüllt von einer aktiven Arbeit im Ehrenamt.



In seiner beruflichen Laufbahn war „Sure“, wie er allgemein genannt wird, 50 Jahre bei der Deutschen Post. Seine sportliche Zeit widmete er dem Fußball, wo er als Abwehrspieler bayernligareife erreichte und später der zweiten Mannschaft und schließlich den „alten Herren“ zur Verfügung stand. Vom Verein wurde er mit den Ehrenzeichen des Post SV bzw. der SG Post/Süd in Gold ausgezeichnet. „Das Ehrenamt im Sport ist ein Teil meines Lebens“ stellt der rüstige Jubilar bei seinem 75. Geburtstag fest, als ihn Präsident Fritz Schweinfurter und Alfred Hofmaier gratulierten. Wir wünschen in Dankbarkeit eine gesunde Zukunft!

A.H.



Wir gratulieren herzlich

60 Jahre

Anna Baumann

65 Jahre

Monika Bartl
Rainer Daschner
Ewald Limmer

70 Jahre

Sigrid Bitomsky
Hannelore Fichtlscherer
Wilhelm Hart
Ingrid Kaiser
Rita Karrer
Helga Martan
Katharina Müller
Waltraud Schütz
Anneliese Stadler
Rosemarie Thaller

75 Jahre

Josef Schneider
Edwin Wifling

80 -90 Jahre

Arno Hochmuth
Erwin John
Therese Dietz
Josef Plank
Reinhilde Weinzierl
Georg Marquardt
Johannes Siebert
Bernhard Häusler sen.
Gerhard Veith
Johannes Bartosch
Georg Gürtler
Charlotte Moll
Gunthilde Eibl
Charlotte Heimann



Herzlich willkommen

Achatz Robert, Althammer Maria, Beie Jaya, Böll Cornelius, Dinauer Nino, Fink Benjamin, Fischer Benedikt, Fischer Julia, Fischer Marie-Agnes, Fischer Thomas, Futterer Tizian, Gritsch Stephan, Gruber Monika, Huber Sabine, Jouaux-Fischer Isabelle, Klingseisen Canan, Kubatov Dragan, Landgrebe Annalena, Lippert Felix, Meilinger Thomas, Muck Luisa, Nothaft Stefanie, Rainprechter Max, Reindl Klara, Richter Matthias, Riss Victoria, Schingale Frank, Schrott Madleen, Segerer Angelika, Smolana Paulina, Smolka Julian, Stich Franziska, Stöcklein Felicitas, Wegmann Helene, Weitzer Lucas, Wiest Marisol, Wildanger Lisa-Marie, Zukanow Katja

Leider steht der neue Jugendsprecher Johannes Schleicher nicht mehr zur Verfügung, da er einen Studienplatz in den Niederlanden angenommen hat.

Es ist eine Neuwahl notwendig. Deshalb erfolgt die

Einladung zur Jugendversammlung 2010

am Freitag, den 26. März 2010 um 17.00 Uhr
im Sportheim am Kaulbachweg 31.

Tagesordnung:

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

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

Maria Ludwig, Vereinsjugendwart

PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE

Sabine Morgenroth
Irmgard Edenhofer

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

- . 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

Sommerprogramm 2010 für die Kindergruppen

gemeinsame Wandertage für Eltern und Kind-Gruppe, Mini- und Maxi-Gruppe, folgende Ziele stehen zur Auswahl:
Winzerer Höhen - Fürstlicher Tiergarten - Naabtal
Ein fester Termin ist Christi-Himmelfahrt, am 13. Mai.
Die Einzelheiten werden in den Gruppen besprochen und spontan nach Wetterlage vereinbart. Einfach nachfragen.

13. und 20. April: Anfängerkurs für InlineSkaten
27. April und 04. Mai Fortgeschrittene
jeweils Donnerstag, 17.00 Uhr
Anmeldung und Informationen bei Marion Hafner: Tel 94002

25. April 2010 - KKH-Lauf
15. Mai 2010 - Minimarathon
Komm zur Vorbereitung zum Lauftreff jeden Freitag 15 Uhr Vereinsgelände Kaulbachweg (ab 19. März)

Angebot der Ski-Abteilung:
Ab 15. Mai 2010 Mountainbike-Kurs für Kinder ab 10 Jahre
Immer Mittwoch, 16.00 Uhr - Treffpunkt Vereinshalle am Kaulbachweg

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

28. Juli 2010: Kinder Sommerabschlussfest mit Nonsens-Olympiade für alle Kinder

Sie erreichen uns per E-Mail und Telefon:
susibusch@kabelmail.de, Tel. 6400412
maria.ludwig@t-online.de, Tel. 999999
marion.hafner@freenet.de, Tel. 94002

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



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
- A93** direkt an der Ausfahrt R.-Königswiesen
- H** Buslinie 10, Haltestelle Cranachweg, direkt vor dem Haupteingang (Mo - Fr)
- J** Montag - Samstag bis 20.00 Uhr
Gastronomie teilweise bis 24.00 Uhr (auch So.)

Badminton

Neuwahlen der Abteilung Badminton

Ende Februar wurden in der Abteilung Badminton der SG Post/Süd Regensburg neue Funktionäre in der Abteilungsführung gewählt. So gilt nach der einstimmigen Entlastung der alten Funktionäre der besondere Dank dem ehemaligen Abteilungsleiter, Spieler und großem Sportsmann Florian Körber. Er leitete mit unermüdlichem Einsatz, höchstem Engagement, auf spielerischer und organisatorischer Ebene, sowie viel Herzblut die Abteilung Badminton in den letzten sechs Jahren durch alle Höhen und Tiefen dieses großartigen Sports.

Nachdem er 2004 in die fast übergroßen Fußstapfen des Regensburger Badminton-Urgesteins Fritz Schweinfurter getreten war, verfolgte er mit großer Weitsicht und Willensstärke seine Vision vom Erfolg der Abteilung Badminton. Angefangen bei der Akquise von neuen, leistungsfähigen Spielern und der Bestands-



Florian Körber, ehem. Abteilungsleiter

pflege bereits vorhandener treuer Talente, feilte er mit unermüdlichem Eifer am Traum vom Aufstieg in die 2. Bundesliga. Besonderes Augenmerk richtete er dabei auf den Spaß, eine gute Zusammenhalt und den Sportsgeist innerhalb der Abteilung. So waren die Sommerfeste, Weihnachtsfeiern und sonstige Freizeitaktivitäten wie Klettergartenbesuche, Kanufahrten, privaten Grillabenden und Parties stets Highlights, die heute noch

in Stein gemeißelte Erinnerungen bei jedem Teilnehmer sind. Auch hier zeigte die schillernde Integrationsfigur Florian Körber seine Fähigkeit, das Beste in jedem seiner Freunde der Abteilung Badminton zu sehen und für den Sport, den Erfolg und seine Vision zu mobilisieren.

Das „Sommermärchen“ vom Aufstieg in die 2. Bundesliga wurde schließlich im Jahre 2008 wahr, als es ihm als Spieler und Abteilungsleiter gelang, zusammen mit der 1. Mannschaft der SG Post Süd bei den Relegationspielen erfolgreich zu sein. Der Aufstieg in die 2. Bundesliga aus eigener Kraft war geschafft, die Freude und der Stolz bei allen nahezu unermesslich! Nach einer hart umkämpften und engagiert geführten Saison 2008/2009 musste zwar die Mannschaft leider wieder den Abstieg in die Regionalliga antreten, jedoch war und ist dies dennoch ein massiver Meilenstein in der Abteilungsgeschichte, der von ihm gesetzt wurde.

Für die von Dir geleistete Arbeit, die tolle Zeit mit Dir als Abteilungsleiter und Deine Freundschaft, lieber Florian, möchte ich Dir an dieser Stelle persönlich im Namen der gesamten Abteilung Badminton nochmals herzlich danken. Die Jahre ohne Dich wären nicht dieselben gewesen. Du hast nicht nur auf dem Badmintonfeld, sondern auch in den Herzen der Menschen um Dich viel bewegt.

Wir hoffen, dass Du uns auch in Zukunft noch zur Seite stehen wirst und Du sollst wissen, dass immer ein Platz und ein Federball für Dich in Regensburg ist!



Abteilungsleiter Bernd Schwarz

Wir wünschen Dir viel Glück und Erfolg für deine private, sportliche und berufliche Zukunft!

Glücklicherweise steht uns Florian Körber trotz der Verlagerung seines Lebensmittelpunktes in die fränkische Diaspora immer noch als Vize-Abteilungsleiter zur Verfügung, so dass die Kontinuität innerhalb der Abteilung gewährleistet ist.

Diese Tatsache erleichtert auch mir, Bernd Schwarz, den Einstieg in dieses verantwortungsvolle Amt des Abteilungsleiters. Da ich in den kommenden zwei Jahren die Abteilung Badminton führen werde, möchte ich mich an dieser Stelle kurz vorstellen: Seit dem Jahr 2000 bin ich Mitglied der SG Post/Süd und spiele seit inzwischen 24 Jahren aktiv Badminton.

Nachdem mir schon in den letzten Jahren als Sport- und Jugend-

Genieße deine eigene Welt.

www.thurnundtaxisbiere.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!

wart Einblick in die Abteilungsarbeit gewährt wurde, danke ich nun allen, die mir bei den Neuwahlen ihr Vertrauen ausgesprochen haben.

Ich werde versuchen, die in mich gesetzten Hoffnungen und Erwartungen zu erfüllen. Zum Glück aber stehe ich nicht auf ‚verlorenem Posten‘, denn so konnten wir bei den Neuwahlen junge, fähige und z.T. sogar noch gut aussehende Funktionäre gewinnen, die für die Zukunft der Abteilung ihr Bestes geben werden.

So wurde Laura Künzer einstimmig in ihr neues Amt als Sportwart gewählt. In seinem Amt als Kassenwart bestätigt wurde der langverdiente und auch sportlich noch hochaktive Dieter Frick, der bereits in den letzten sechs Jahren jeder globalen Finanzkrise zum Trotz sehr zuverlässig und umsichtig unsere Abteilung durch alle monetären Untiefen gesteuert hat. Eigentlich in ihrem neuen Bereich bereits eine ‚alte‘ Häs in ist Verena Krug, die nach bereits engagierter Jugendarbeit nun als logische Konsequenz das Amt des Jugendwartes der Abteilung Badminton übernimmt, nachdem sie bereits in den Jahren vorher die verantwortungsvolle Aufgabe des Jugendtrainings fast allei-

ne geschultert hat. Frei nach dem Motto „Eine Lampe, die doppelt so hell brennt, brennt nur halb so lang“ wird nicht zuletzt unser Vergnügungswart David ‚Tiefseetaucher‘ Flemmig dazu beitragen, dass in den nächsten zwei Jahren neben dem Training und den Tränen auf dem Spielfeld auch der Spaß nicht zu kurz kommt.

Die Ziele für die nächsten Jahre müssen sein, spielerisch und mannschaftstechnisch, die Abteilung nach einigen Abgängen im Mitgliederbereich wieder in ruhiges Fahrwasser zu bringen und zu konsolidieren. Dazu wird es notwendig sein, wieder mehr in die Attraktivität der Trainingsbedingungen zu investieren und vor allem die Schüler- und Jugendarbeit voran zu treiben. Insgesamt stehen in diesem Jahr wieder die Durchführung von Turnieren und die Unterstützung des Hauptvereins bei diversen sozialen Aktivitäten und Festen an. Als Abteilungsleiter hoffe ich, dass die bereits viel versprechende Zahl von erschienenen Mitgliedern bei den Neuwahlen nicht nur ein Strohfeder an Einsatz ist, sondern wirklich alle auch in Zukunft an einem Strang ziehen.

Als Nahziel müssen die beiden Mannschaften in der Bezirk-

soberliga und Bayernliga versuchen, den Klassenerhalt möglichst nicht ‚auf den letzten Drücker‘ zu sichern, sondern sich bereits bei den nächsten Spieltagen einen stabilen Tabellenplatz zu erkämpfen.

Das wird für die 1. Mannschaft in der Bayernliga die Hauptpriorität für das Spielwochenende am 6. und 7. März sein, an dem es heißt in der heimischen Halle gegen Neubiberg 3 am Samstag und der TSG Augsburg 2 am Sonntag fleißig Punkte zu sammeln. Die Mannschaft steht momentan auf dem 5. Tabellenplatz (von 8), aber es trennt sie nur ein einziger Spielpunkt vom Tabellenvorletzten, der als akut abstiegsgefährdet gilt. Glücklicherweise wird das Team unter der Mannschaftsführung von dem als ‚Stoiker des Badmintons‘ bekannten Norbert Ebenhöf diesmal von Thomas Hutzler unterstützt, der schon in einigen Notsituationen ausgeholfen hat. In Zukunft ist das Ziel, durch eigene, solide Trainingsleistung einen Tabellenplatz im oberen Drittel zu erreichen. Hierzu werden noch geeignete Maßnahmen in der Trainingsvorbereitung und -durchführung von der Abteilungsleitung getroffen werden.

Die auf dem 6. Tabellenplatz (von 9) befindliche 2. Mannschaft in

der Bezirksoberliga hatte mit einigen Personalproblemen durch verletzungsbedingte Ausfälle zu kämpfen, kann aber hoffentlich in den nächsten Punktspielen gegen Vilshofen und Viechtach die entsprechende manpower aufbringen, so dass der Klassenerhalt gesichert werden kann. Mannschaftsführer Michael Schweinfurter wird es hoffentlich gelingen, alle nötigen Kräfte zu mobilisieren

Abschließend möchte ich nochmals bei allen fleißigen Funktionären der letzten Jahre für ihr Engagement und ihre Arbeit danken. Mein großer Dank gilt auch dem Hauptverein unter der wohlwollenden Leitung von Fritz ‚El Presidente‘ Schweinfurter, der diese großartige Abteilung immer mit ganzem Herzen unterstützt hat. Danke an dieser Stelle auch an Dich, lieber Fritz! Ich wünsche den neuen Verantwortlichen viel Erfolg und Freude bei ihrer Arbeit sowie die nötige Klarheit und Konsequenz bei allen Entscheidungen, die zu fällen sind.

Viel ist erreicht worden, aber es bleibt noch einiges zu tun – packen wir es an!

Mit sportlichen Grüßen
Bernd Schwarz
Abteilungsleiter Badminton

PHYSIOWORLD
Krankengymnastik Vielhuber - Stäbler

direkt gegenüber KÖWE-Center!

Praxis für Physiotherapie

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

Dr.-Gessler-Straße 16a · 93051 Regensburg · Telefon: 09 41 / 999 393
www.physio-world-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

Elementar/Fitnessabteilung

Bei der erfreulich gut besuchten Abteilungsversammlung am 24.02. 2010 wählte die Fitnessabteilung die neue Abteilungsleitung. Auch Präsident Fritz Schweinfurter lies es sich nicht nehmen an der Versammlung teilzunehmen. Abteilungsleiterin Maria Ludwig berichtete ordnungsgemäß vom abgelaufenen Jahr und verlas den Kassenbericht von Kassier Helmut Ludwig, der berufsbedingt verhindert war. Satzung gemäß wurde von Fritz Schweinfurter, - der sich kurzerhand als Wahlleiter zur Verfügung stellte -, die Entlastung der bisherigen Abteilungsleitung beantragt, der die Runde einstimmig zustimmte.

Da sich die langjährige Abteilungsleiterin, Maria Ludwig, nicht mehr zur Verfügung stellte, musste diese Position neu besetzt werden.

Karin Gritsch konnte als neue Abteilungsleiterin gewonnen werden und wurde einstimmig gewählt. Als 2. Abteilungslei-



terin stellte sich wieder, Uschi Grundl zur Wahl und wurde ebenfalls einstimmig wiedergewählt. Auch Helmut Ludwig, dessen Zustimmung zu einer Wiederwahl vorlag, wurde als Kassier in seinem Amt bestätigt. Die Aufgabe als Schriftführung übernimmt wie bisher, Uschi Grundl. Als Beisitzer konnte Peter Ferstl gewonnen werden. Liebe Mitglieder, ich habe dieses Ehrenamt gerne übernom-

men und werde alles daran setzen die Fitnessabteilung zu Eurer vollen Zufriedenheit zu führen. Als oberstes Ziel sieht die neu gewählte Abteilungsleitung eine stete Verbesserung des Sportangebots der Fitnessabteilung und ist für alle Vorschläge und Anregungen offen.

Die Fitnessabteilung hat ihr Angebot erweitert.

Zu den bekannten Übungsstunden wurde ab 2010 „Body and Mind“ ins Programm aufgenommen. Das sanfte Training für Körper und Geist, findet am Dienstag, 18:00 Uhr in der VMG Halle statt und wird bereits sehr gut angenommen.

Die beiden Morgen-Nordic-Walking Treffs, am Montag und Donnerstag um 10:00 Uhr, sind ebenfalls im Aufschwung. Nordic-Walking Trainer, Peter Gritsch freut sich über den anwachsenden Zuspruch.

Für die neue Saison sind neben dem laufenden Sport einige Zusatzangebote im bestehenden Programm vorgesehen.

Geplant sind sportliche Aktivitäten, wie Walking und Nordic-Walking Touren in und um Regensburg, sowie eine Radtour, natürlich mit Einkehr.

Erlebnisführung mit der Stadtmäus und auch Besuche der Dult und des Christkindlmarkts, zur Förderung der Geselligkeit.

Termine und Einzelheiten zu diesen Unternehmungen werden rechtzeitig durch die Übungsleiter und per Handzettel bekannt gegeben.

Am Mittwoch, 14.04.2010, um 17:00 Uhr treffen sich die Walker / Nordic-Walker zum Walken in Bad Abbach. Nach einer ca. einstündigen Walkingrunde ist ein entspannender Besuch der Kaisertherme genau das Richtige. Wir bitten alle Interessierten sich mit Peter Gritsch, Tel. 0941 99667 bis spätestens 12.04.10 in Verbindung zu setzen, da die Gruppe in der Kaisertherme angemeldet werden muss.

Wir würden uns sehr über eine rege Teilnahme an unserem Sport- und Freizeitangebot freuen.

Unser komplettes Sportangebot findet Ihr auf unserer Homepage: www.post-sued-regensburg.de. In der Rubrik: Abteilungen / Fitness

Für weitere Informationen stehe ich gerne zur Verfügung.

Eure, Karin Gritsch

**Discountpreise
um jeden
Preis.**

**Wir lassen vieles weg,
damit Sie sparen!**

Kein unnötiger administrativer Aufwand, kein teurer Ladenbau, keine Kundenkarte, keine teure Werbung mit Promis. Für uns zählt nur Top-Qualität zum kompromisslos niedrigsten Preis am Markt.

**Aktionstage machen nur
die, die sonst teuer sind!**

SPORTS EXPERTS

**Spaß am Sport
zum Discount-Preis**

**INTEGRATION
DURCH SPORT**

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 9,3 Mio.
Euro**

Handball

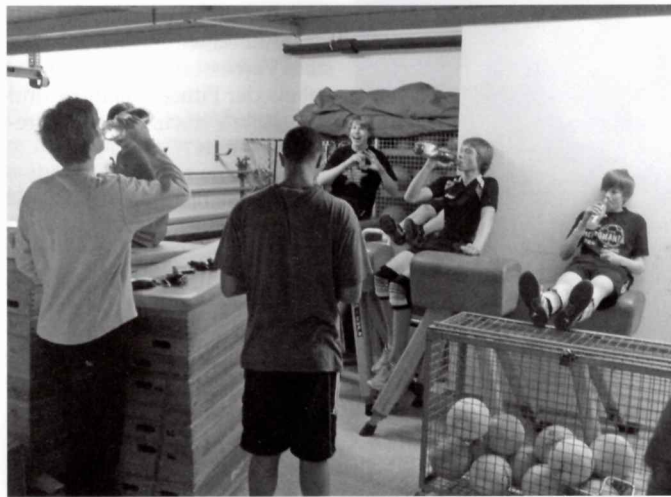
Endspurt in der Handball-Hallensaison 2009/10

Endspurt in der Handball-Hallensaison 2009/10 für unsere männliche B - Jugendmannschaft.

Dies bedeutet: Alles daran setzen, den derzeitigen Tabellenplatz zu halten, zu verteidigen und wenn möglich, zu verbessern. Zwar sind die Aussichten, den derzeitigen 5. Tabellenplatz zu verbessern gering, aber viele Mannschaften auf den folgenden Plätzen versuchen, uns vom 5. Platz zu verdrängen.

Deshalb ist es notwendig immer wieder im Training neue Sachen einzutüben, alte Spielzüge und Techniken zu wiederholen, um sicherer und damit erfolgreicher zu werden.

In den Spielen gegen die verschiedensten Gegner werden die



Jugendliche bei der Trinkpause

se Spielzüge und Techniken ausprobiert. Nicht jeder Spielzug gelingt und nicht jeder Gegner lässt sich dadurch bezwingen.

Alternativen müssen dann vorhanden sein. Dies ist dann eine Aufgabe der Trainer, beim Spiel die entsprechenden Anweisungen

gen und Hinweise zu geben.

In den letzten Monaten haben sich zusätzlich zu unserer Stammmannschaft weitere Jugendliche im Training eingefunden. Das Training scheint ihnen zu gefallen, da sie bereits mehrmals teilgenommen haben. Sollten sie bei uns bleiben, wäre es sicherlich eine gute Verstärkung der Mannschaft. Selbstverständlich müssen Sie noch verschiedene Techniken, Spielzüge und auch Spielregeln lernen.

Wenn das Wetter mitspielt, werden wir etwa Ende April mit der Beachhandball-Saison beginnen. Viele Jugendliche freuen sich bereits darauf, wieder im weichen Sand spielen zu können.

Anton Arnold
Abteilungsleiter



Angriff- und Abwehrübungen



Wurfübungen

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

TON+LICHT

Ihr kompetenter Partner, wenn's um Veranstaltungstechnik geht
Anruf genügt:
0941-449653
www.tonpluslicht.de

Karate

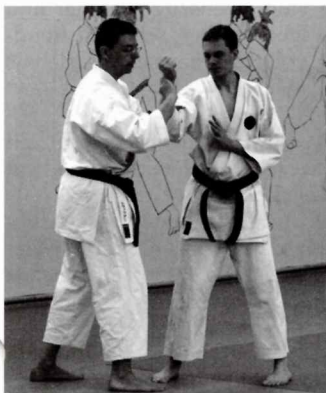
In Anlehnung an unseren letztjährigen Lehrgang anlässlich der Abteilungsneugründung haben wir für Mai dieses Jahres erneut einen Lehrgang auf Landesebene geplant. Schwerpunkte werden diesmal die Katas Tensho und Sanshin sein. Wie letztes Jahr wird der Stilrichtungsreferent für Goju-Ryu Bayern, Tobias Schweizer, ebenfalls eine Trainingseinheit während des Lehrgangs geben.

Mittlerweile ist die Ausstattung mit japanischen Trainingsgeräten komplettiert. Neben einem Boxsack und normalen Hanteln sind asymmetrische Stabhanteln "Chi'ishi", ein Schlagpolster „Makiwara“ und Tonkrüge „Nigiri-Game“ für verschiedene Gewichte vorhanden. Das Trainingsgerät hilft vor allem bei Kräftigungs- und Technikübungen sowie zur Verbesserung von Ständen und der damit verbundenen Beinarbeit.



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. Wir würden uns weiterhin über neue Interessenten freuen.

Andreas Pippig



Okinawa Goju-Ryu Karate-Do



Lehrgangsausschreibung
Samstag 08.05.2010

Ort

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

Themen

Katas Tensho und Sanshin

Trainingszeiten

10:00 h bis 16:00 h

Referenten

Tobias Schweizer (Stilrichtungsreferent Goju-Ryu Karate Bayern)
und Andreas Pippig

Ausrichter

Sportgemeinschaft Post/Süd Regensburg e.V.

Kontakt und Anmeldung

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

Teilnahme

Lehrgangsgebühr: 5,00 €

Der Veranstalter übernimmt keine Haftung

Verpflegung in der Vereinsgaststätte ist möglich

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

Kegeln

Trotz sehr kleinem Vereinsetz ließen wir uns 2009 nicht entmutigen. Nachdem die Kegelsaison vorbei war, trainierten wir für die Vereinsmeisterschaft. Bei den Herren wurde Herr Meier Josef Vereinsmeister und bei den Damen Huber Karin Vereinsmeisterin.

Die Pokale wurden dann beim Sommerfest überreicht. Am 23.08.09 fuhren wir mit dem Bus zum Blumenkorso nach Ebbs.

Es war traumhaft. Nun fehlte noch unser Wanderausflug im Herbst. Wir hatten uns für Bamberg entschieden und zwar mit der Bahn. Obwohl es regnete,



hatten wir einen schönen Tag. Mit einer harmonischen Weihnachtsfeier in unserem Vereinsheim haben wir das Jahr beendet. Von unserem Wirt sind wir gut bekocht worden.

Alles in Allem war es ein schönes Jahr, auch wenn so mancher Traum nicht in Erfüllung ging. Für die kommende Saison wünschen wir uns vor allem Gesundheit und gute Kameradschaft.

Jeder der sich uns anschließen möchte ist herzlich willkommen.

Christa Schuster
Abteilungsleiterin

Koronarsport

Informationen für Herzpatienten

Unsere Abteilung Koronarsport oder Herzsport besteht nun schon seit 16 Jahren.

Und hin und wieder ist es an der Zeit, sich zu Wort zu melden.

Diesmal möchten wir uns dazu eines Flyers bedienen mit dem höchst kompetenten Herausgeber:

Landes-Arbeitsgemeinschaft für kardiologische Prävention und Rehabilitation

in Bayern e. V. (LAG Bayern e. V.)
Höhenried 1 - 82347 Bernried

„Die Herzgruppe am Wohnort – Ein Baustein zur Genesung“

Was ist eine Herzgruppe?

Die Herzgruppe ist eine Gruppe von Patienten mit chronischen Herz-Kreislaufkrankungen, die sich am Wohnort regelmäßig mindestens einmal wöchentlich auf ärztliche Verordnung unter Betreuung eines Herzgruppenarztes und eines qualifizierten Sporttherapeuten trifft.

Gemeinsam werden im Rahmen eines ganzheitlichen Konzeptes durch Bewegungs- und Sporttherapie, Erlernen von Stressmanagementtechniken, Änderungen im Ess- und Genussverhalten sowie durch psychosoziale Unterstützung Folgen der Krankheit überwunden und ein Fortschreiten verhindert.

In Einzel- und Gruppengesprächen wird über die Krankheit, vor allem der Genesung dienendes und die Gesundheit förderndes Verhalten informiert. Entspannungsmaßnahmen werden trainiert. Der zeitlich größte Raum ist dem Üben und Trainieren des Körpers in Form von Gymnastik, Ausdauerbeanspruchungen, Kräftigungsmaßnahmen und Spielen gewidmet.

Die Gruppengröße beträgt im Grundsatz nicht mehr als 15 Teilnehmer. Je nach Belastbarkeit werden Übungsgruppen (0,4-1,0 Watt/kg Körpergewicht) und Trainingsgruppen (> 1,0 Watt/kg Körpergewicht) unterschiedlich zum Sport angeleitet.

Das Ziel ist es, dass Sie durch die fachkompetente Anleitung Selbstsicherheit und Selbstvertrauen gewinnen, um das erlernte Wissen und die gewonnenen Erfahrungen eigenständig und eigenverantwortlich im Alltag,

Beruf und Freizeit konsequent umzusetzen, Ihrer Gesundheit und Lebensqualität zu Liebe!

Gehöre ich zu den Patienten, denen der Hausarzt die Teilnahme an einer Herzgruppe verordnen soll?

Wenn bei Ihnen einer der folgenden Krankheiten vorliegt, sollten die Chancen der Herzgruppe genutzt werden:

- **Koronare Herzerkrankung**
 - mit stabiler Angina pectoris
 - nach Herzinfarkt und Reinfarkt
 - nach Bypass-Operationen
 - nach Ballondilatation (PTCA) mit und ohne Stent-Implantation
 - nach Aneurysmaektomie
- **Herzfehler und Herzklappenfehler** mit und ohne operative Korrektur
- **Zustand nach Myokarditis**
- **Kardiomyopathie**
- **Herzinsuffizienz**
- **Zustand nach Schrittmacherimplantation**
- **Zustand bei implantierten Defibrillator**
- **Zustand nach Herztransplantationen**
- **Ausgeprägte funktionelle Herz-Kreislaufstörungen**
 - insbesondere Hypertonie mit kardiovaskulären Schäden
 - hyperkinetisches Herzsyndrom

Voraussetzung für eine Teilnahme

an der Herzsportgruppe ist eine Belastbarkeit von mindestens 0,4 Watt pro Kilogramm Körpergewicht, was von Ihrem Hausarzt/ Kardiologen zu beurteilen ist.

Was können Sie tun, um an einer Herzgruppe teilzunehmen?

1. Sprechen Sie Ihrem Hausarzt/ Kardiologen darauf an.
2. Der Hausarzt/ Kardiologe verordnet Ihnen auf besonderem Formular die Therapie in einer Herzgruppe
3. Bei gesetzlichen Krankenversicherungen muss die Krankenkasse diese Verordnung, die in der Regel über 90 Übungseinheiten innerhalb eines Zeitraums von 2 Jahren ausgestellt wird vorher bewilligen.
4. Nach stationären Rehabilitati-



onen in Spezialkliniken wird eine Fortsetzung der rehabilitativen Maßnahmen in Herzgruppen von der Klinik verordnet und von Rentenversicherungsträgern für einen Zeitraum in der Regel für 6 Monate bewilligt.

5. Der Hausarzt/ Kardiologe/ Rehaklinik empfehlen Ihnen eine Herzgruppe an Ihrem Wohnort. Weitere Gruppen in Ihrer häuslichen Nähe können Sie auch von der LAG Bayern e.V. erfahren. Schauen Sie sich die Gruppen an, nehmen Sie probeweise teil.
6. An medizinischen Unterlagen, die vertraulich behandelt werden, sind vorzulegen:
 - Ärztlicher Untersuchungsbefund nicht älter als 3 Monate.
 - Ergebnis der Ergometerbelastung nicht älter als 3 Monate.
 - Ergebnis durch echokardiographische Untersuchung (Ejektionsfraktion)
 - Bei Patienten nach stationärer Rehabilitation Bericht der Rehaklinik
 - von der Krankenkasse bewilligte Verordnung

Warum lohnt sich die Teilnahme an einer Herzgruppe?

Es gibt viele gute, wissenschaftlich belegte Gründe:

Regelmäßig an Herzgruppen Teilnehmende

- haben eine geringere kardiale und gesamte vorzeitige Sterblichkeit,
- haben weniger häufig schwere Verlaufskomplikationen seitens des Herzens,
- sind körperlich leistungsfähiger im Alltag, Beruf und Freizeit,

- wissen mehr um ihre Krankheit und um gesundheitsförderndes Verhalten,
- können sich besser in ihrer körperlichen und psychischen Belastbarkeit einschätzen,
- blicken hoffnungsvoller in die Zukunft,
- gestalten ihr Leben planvoller,
- sind lebenszugewandter und lebensfroher, schätzen freudvolles Gemeinschaftserlebnis mehr als Nichtteilnehmer

Kurzum, sie haben gelernt mit ihrer chronischen Krankheit gut zu leben.

Wenn Sie sich angesprochen fühlen, dann packen Sie die Gelegenheit beim Schopf und schauen einfach mal bei uns vorbei.

Wir treffen uns zu unseren Übungsabenden jeden

Donnerstag von 17:00 - 18:30 Uhr

in der alten Turnhalle der St.-Wolfgang-Schule

(Kumpfmühl, Ecke Theodor-Sturm-Straße/Brentano-Str.)

-Parkplätze im Schulhof dürfen benutzt werden - oder Sie nehmen einfach den Bus Linie 2- Bei positivem Entscheid beantragen Sie schlicht die Mitgliedschaft mittels Aufnahmeantrag.

Die Vereinsanschrift lautet:
Sportgemeinschaft Post/Süd
Sportpark am Kaulbachweg 31
93051 Regensburg
Abt.. Koronarsport
AL Kurt Rudner (Tel. 0941/48936)
ÜL Herzsport: Markus Artner
Betreuende Ärzte:
Dr. Lifshits, Dr. Stosiek
Dr. Günther, Dr. Uihlein


Kurt Rudner

Leichtathletik

Nähere Information: Marga Graf, Tel. 0941 92132

Gruppe	Tag	Zeit	Ort
Wettkampfgruppe	Montag	17:00 - 18:30	RT Halle
Schüler, Wettkampf	Montag	17:00 - 18:30	DFH Köwi
Leichtathletik II ab 14 Jahre	Montag	16:00 - 18:00	DFH Köwi
Leichtathletik II 9 -14 Jahre	Montag	16:00 - 17:00	DFH Köwi
Männer allgemein / LRG	Donnerstag	20:00 - 22:00	VMG Halle 2
Leichtathletik I ab 7 - 9 Jahre	Donnerstag	16:30 - 18:00	VMG II
Schüler, Wettkampf	Mittwoch	17:30 - 19:00	Kaulbachweg 31, Sportplatz DFH Köwi
Senioren	Freitag	18:00 - 20:30	VMG Halle 1
Krafttraining Wettkampfgruppe	Donnerstag	18:00 - 21:00	Köwi, Krafraum

*Zusätzliche Trainingszeiten nach Absprache mit der Abteilungsleitung (Wald / Dreifachhalle / Kindertraining)



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 

Ninjutsu

Bujinkan Budo Taijutsu Ninpo

Das Jahresmotto 2009 im Bujinkan war die Verbindung von Talent, Spirit und Kapazität (Sai nou - Tamashii (Kon) - Utsuwa (Ki).

Um das Motto umzusetzen, haben wir uns im IV Quartal im Bujinkan Budo Taijutsu mit dem Gyokko Ryu Kosshi Jutsu beschäftigt. Kosshi Jutsu ist die Kunst, beim Gegner Schwachpunkte (jap. Atemi wie z.B. Muskeln und Nervenpunkte) zu treffen und ihn so außer Gefecht zu setzen.

Im Schwerpunkt waren Katas (Abfolge genormter Bewegungen), in denen der Verteidiger Angriffskombinationen zwischen Faustschlägen und Tritten abwehrt und den Gegner durch Wurf- und Hebeltechniken im Abschluss bewegungsunfähig macht. Bei den Katas im Bujinkan kommt es nicht auf eine exakte „millimetergenaue“ Schritt- und Schlagtechnik an, sondern vielmehr ist es das Ziel, ein richtiges „Gefühl“ für Distanz und Timing zu vermitteln und zu schaffen.

Nachdem die Katas im Taijutsu (waffenloser Kampf) gemeistert waren, wurden die gleichen Katas mit dem Hanbo (Stock mit einer Länge von ca. 90 cm) durchgeführt, um die Kombinationsfähigkeit von Taijutsu und Wafenkampf darzustellen, sowie das Distanzgefühl zu vertiefen.

Bewaffnete Angriffe mit dem Messer sind leider in unserer Gesellschaft traurige Realität.



Darum haben wir uns ausgiebig im zweiten Themenblock mit dem Messerkampf auseinandergesetzt. Dabei wurden folgende Punkte unterrichtet: Unbewaffneter Verteidiger gegen Messerangriff, Messer gegen Messer, Messer gegen Schwert.

Begleitend zum allgemeinen Training wurden Meditation, Intuitionstraining und die Fähigkeit, Angriffe auch von hinten zu „erfüllen“, geübt.

Die Abteilung Bujinkan Budo Taijutsu / Ninjutsu würde sich über einen regen Zustrom und weitere neue Mitglieder freuen. Der Einstieg ist von Alter und Geschlecht unabhängig und jederzeit möglich. Für Kinder unter 10 Jahren haben wir allerdings

zurzeit aufgrund mangelnder Gleichaltriger keine Trainingsmöglichkeiten. Eine Rücksprache über Ausnahmen ist mit dem Trainer jederzeit möglich.

Wir üben Kampftraining bzw. Verteidigung nicht nur aus stehender, sondern auch aus sitzender, liegender, gehaltener oder gefesselter Position.

Bujinkan ist eine allumfassende ideale Kampfkunst zur Selbstverteidigung, auch für Frauen (evtl. mit Nutzung alltäglicher Gegenstände wie Regenschirm, Handtasche usw.)

Die Abteilung gratuliert zu den erfolgreichen Gürtelprüfungen:
Stephan Gradel 5. Kyu
Mati Merkel 8. Kyu

Gloria Pfliegerl
8. Kyu
Paul Budich
8. Kyu
Dirk Braun
9. Kyu
Arian Härthl
9. Kyu
Jonas Rombach
9. Kyu

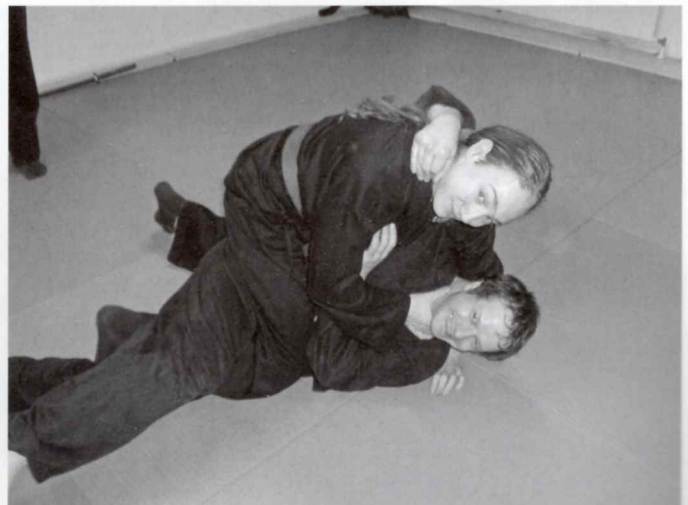
Ein Probetraining ist jederzeit ohne Voranmeldung möglich.
Die Trainingszeiten sind:
Sonntag 19.00-20.30
Dienstag 18.00-19.30

Für detaillierte Auskünfte und Informationen über die Inhalte und Geschichte der alten japanischen Kampfkunst der Ninja und Samurai steht unsere abteilungseigene Homepage www.bujinkan-regensburg.de zur Verfügung.

Die geistigen Hauptlehren des Togakure Ryu (einer der 9 Schulen des Bujinkan) sind:
„Gewalttätigkeit sollte vermieden werden; Ninpo ist Bujutsu“
„Das Schwert sei friedlich und beschütze Land, Familie und Natur“

Ein Sinnspruch aus der Gyokko Ryu: „Bushigokoro wo motte to-toshi no nasu - Das Herz des Kriegers ist kostbar und grundlegend.“

Rudolf Forster



Nordic Walking

Seit Januar 2010 bieten wir Walking/Nordic-Walking montags und donnerstags auch vormittags an, die Stunden sind gut besucht und werden auch regelmäßig durchgeführt. Die schon seit längerem bestehenden Treff's am Dienstag und Donnerstag um 18:00 Uhr werden auch von vielen Walkern besucht. Wie schon im Vorbericht zu den neuen Treff's angekündigt, haben wir verschiedene Touren bereits unternommen.

Die Touren-Strecken sind zurzeit, bedingt durch die Witterung, begrenzt zu gehen, jedoch wird immer zwischen 1 Stunde und 1 1/2 Stunden gegangen. Für viele Leute ist Nordic-Walking ein Gehen mit „Steckerln“ was von der Sache her richtig ist, jedoch mit der richtigen Technik und auch dem eigenem Anspruch sich ein bisschen sportlich zu bewegen, ist diese Sportart sehr effektiv zur Stärkung der Muskulatur und der Ausdauer.

Neu
Wir wollen natürlich jedem die Gelegenheit geben sich bei unseren Treff's die richtige Technik anzueignen. Bei den Treff's werden Einsteigern aber auch bereits schon Gehern, unter Anleitung der Übungsleiter, die Möglichkeit gegeben sich zu verbessern. Einsteiger sind herzlich willkommen

men und werden bei den Treff's durch unsere ausgebildeten Übungsleiter auch in die Grundtechniken des Nordic-Walking eingewiesen.

Wir haben für die Treff's der Walker/Nordic-Walker ein Info Telefon eingerichtet, hier werden die aktuellen Treffpunkte angesagt, ein Anruf kostet eine normale Verbindung, es ist keine Sondernummer. Diese Servicenummer ist zu erreichen unter „0941 99619“.

Spezielle Kurse bietet die AOK gemeinsam mit uns im April und Juni an. Grundkurs mit 5 Einheiten beginnend am Mittwoch 14. April 17:00-18:30 Uhr. Aufbaukurs ebenfalls mit 5 Einheiten beginnend am Mittwoch 09. Juni 17:00-18:30 Uhr. Anmeldungen sind in der Geschäftsstelle, 93051 Regensburg Kaulbachweg 31, Mo.-Fr. 8:00-13:00 Uhr, oder Tel. Nr. 0941 920520 möglich. AOK-Mitglieder bezahlen keine Kursgebühr, für Nichtmitglieder wird eine Kursgebühr von 70,00 € erhoben, Kursleiterin ist Roswitha

Nordic-Walking Event's 2010

18. April	in Wolfsegg	Landkreis kennen lernen
25. April	in Regensburg	4. Schillerwiesenlauf
25. April	in Regensburg	KKH-Allianz
15. Mai	in Regensburg	LLC Marathon
06. Juni	in Pfatter	Landkreis kennen lernen
19. September	in Etterzhausen	Landkreis kennen lernen
03. Oktober	in Regensburg	12. Leukämielauf
24. Oktober	in Wenzenbach	Landkreis kennen lernen

Wir gehen bei den Veranstaltungen mit um auch unter anderem den Landkreis kennen zu lernen. Interessierte können sich bei den Übungsleitern melden. In der Gruppe dabei zu sein ist immer ein Erlebnis stärkt den Gemeinsinn und die Geselligkeit. Wir hoffen das viele mit dabei sind und wir können auch Gleichzeitig für unsere Nordic-Walking-Tour werben.

Lehner, Präventionssportlehrerin.

Die am 26. September stattfindende 5. Nordic-Walking-Tour „... durch's grüne Regensburg“ ist in voller Vorbereitung.

Zurzeit bildet sich das Organisationsteam, das wir in der nächs-

ten Ausgabe vorstellen werden. Für diesen Event suchen wir Leute die sich zur Verfügung stellen mit zu helfen.

Dieser Aufruf geht an alle Abteilungen, selbstverständlich können sich auch die Abteilungen bei dieser Veranstaltung präsentieren durch Vorführungen.



... durch's grüne Regensburg

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 Ohr-igual[®] 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

In und um Regensburg finden in diesem Jahr folgende Nordic-Walking Veranstaltungen statt:

Die Nordic-Walking Übungsleiter
Karin Gritsch
Maria Ludwig
Peter Gritsch



Schützen

Schützen proklamiert die Würdenträger

Die Königskette der Disziplin Luftgewehr holte Sandra Söllner

Die Postschützen werden im Jahre 2010 von ihrem 1. Schützenmeister Günter Leja als Schützenkönig Luftpistole regiert. Die Schützenkette wurde dem „Luftpistolenkönig“ unter großem Beifall überreicht. „Knackerkönig“ wurde wieder einmal Hans Rester, „Brezenkönig“ wurde unser Jürgen Docekal.

Die Königskette für Luftgewehr ging an Sandra Söllner, somit haben die Postschützen wieder eine Königin. Knackerkönig -LG wurde Alfred Koppenwallner vor Robert Griesbeck. Schützenkönig mit der Sportpistole KK wurde Robert Griesbeck, Ulrich Kemeter errang die Knackerkette und Drasch Klaus die Brezenkette. Für das Sportjahr 2010 haben die Schützen der SG Post/Süd Regensburg wieder einen Jugendkönig.

Felix Holst errang die Königswürde vor Anita Islinger.

Für ihre Tätigkeit als Jugendleiterin wurde Sandra Söllner mit dem kleinen silbernen Verdienstabzeichen des Kreisschützenverbandes Oberpfalz und Donaugau ausgezeichnet.

Mit der gleichen Auszeichnung wurde 3. Schützenmeister Armin Weidinger und Klaus Biendl geehrt. Für seine verantwortungs-

volle und langjährige Arbeit als Kassier und Sportleiter Luftgewehr wurde Alfred Koppenwallner mit dem Großen silbernen Verdienstabzeichen geehrt. Hans Rester bekam das Kleine goldene Verdienstabzeichen des Bezirks Oberpfalz für seine Tätigkeiten als 2. Schützenmeister (1998.2006), als Sportleiter Sportpistole seit 1996 und als Schriftführer seit dem Jahre 2004.

Die Gruppensieger 2009 in den Waffenarten Luftgewehr, Luftpistole, mehrschüssige Luftpistole, sowie Sportpistole 25 Meter Klein- und Großkaliber bei der SG Post/Süd erhielten jeweils eine Urkunde vom 1. Schützenmeister Günter Leja überreicht.

Dies waren für:

Luftgewehr

Schülerklasse A Anita Islinger; Jugend Felix Holst; Damenklasse Katrin Neumeier, Beate Leja und Sandra Söllner, Damenaltersklasse Renate Gans, Schützenklasse Wolfgang Siegmars, Herrenaltersklasse Alfred Koppenwallner

Luftpistole

Juniorenklasse B Tomas Bartkowski, Juniorenklasse A Tobias Bauer,



von links: Luftgewehrkönigin Sandra Söllner, Jugendkönig Felix Holst, Sportpistolenkönig Robert Griesbeck und Schützenmeister Günter Leja mit der Königskette für die Luftpistole

Schützenklasse Armin Weidinger und Jürgen Docekal, Alterklasse, Günter Leja und Wolfgang Gans, Seniorenklasse Johann Rester

Mehrschüssige Luftpistole

Schützenklasse Armin Weidinger, Altersklasse Günter Leja und Wolfgang Gans
Seniorenklasse Johann Rester
Sportpistole KK
Schützenklasse Armin Weidinger, Seniorenklasse Johann Rester
Gebrauchspistole
Schützenklasse, cal. .357 mag Armin Weidinger,
Seniorenklasse, cal. .357 mag Johann Rester
Gebrauchsrevolver
Schützenklasse, cal. .45 ACP Armin Weidinger,
Seniorenklasse, cal. 9mm Johann Rester

Die Jahres-Blattwertung 2009 gewann mit dem Luftgewehr Alfred Koppenwallner vor Wolfgang Siegmars und Katrin Neumeier. Mit der Luftpistole war Hans Rester vor Günter Leja und Jürgen Docekal erfolgreich. Bei der Preisverteilung des Weihnachtsschießens wurden an folgende Gewinner Preise überreicht: Die Weihnachtsscheibe - Luftgewehr gewann Wolfgang

Siegmars mit einem 48,8 Teiler vor Robert Griesbeck mit einem 118,2 Teiler; die Jahresendscheibe - Luftgewehr ging an Alfred Koppenwallner, Tobias Bauer und Wolfgang Siegmars; Meister mit dem Luftgewehr wurde abermals Alfred Koppenwallner vor Wolfgang Siegmars und Tobias Bauer.

Im Bereich Luftpistole ging die Weihnachtsscheibe an Schützenmeister Günter Leja vor Hans Rester und Wolfgang Siegmars; die Jahresendscheibe gewann Jürgen Docekal, Zweiter wurde Günter Leja vor Wolfgang Gans. Meister LP wurde unser Hans Rester vor Armin Weidinger und hier wurde Jürgen Docekal dritter Sieger; den neuen Geburtstagswanderpokal von Ehrenschützenmeister Willi Bäumler gewann Alfred Koppenwallner mit dem Luftgewehr und einem 30,0 Teiler, Zweiter wurde Wolfgang Siegmars, es folgten für die weiteren Preise Sandra Söllner, Günter Leja und Felix Holst.

Die Weihnachtsscheibe - Sportpistole Kleinkaliber gewann Dieter Drasch vor Horst Stegerer und Robert Griesbeck; die Jahresendscheibe ging an Hans Rester vor Hermann Grötsch und Klaus Biendl; Meister KK wurde abermals Hans Rester diesmal



Ehrenschiitzenmeister Willi Bäumler mit den fünf Gewinnern seines Geburtstags-Wanderpokals

vor Dieter Drasch und Horst Stegerer; die Weihnachtsscheibe - Sportpistole Großkaliber gewann Ulrich Kemeter vor Klaus Biendl und Dieter Drasch; die Jahresendscheibe sicherte sich diesmal Dieter Drasch vor Armin Weidinger und Ulrich Kemeter; Meister GK wurden Hans Rester und wiederum Dieter Drasch.

1. Schützenmeister Günter Leja überbrachte den Dank und die Glückwünsche des erkrankten Präsidenten der SG Post/Süd Regensburg e.V. Fritz Schweinfurter an die Schützenabteilung und allen Gewinnern. Günter Leja dankte noch allen Mitgliedern der Abteilung, die bei den Standerhaltungsmaßnahmen dabei waren und tatkräftig mitgeholfen haben damit der große Rest an Schützen den schönen Schießsport betreiben konnte oder hätte können.

Neujahrsempfang und Jahresmitgliederversammlung mit Neuwahlen

Am Tag der Heiligen 3 Könige, um 10.00 Uhr früh, hielten die Schützen einen Neujahrsempfang und die Jahresmitgliederversammlung mit Neuwahlen ab. Die Veranstaltung hatte zwar einen harmonischen Verlauf, aber trotz intensiver Einladungsversuche seitens der Abteilungsleitung fanden sich wieder nur 16 Mitglieder ein, 12 davon wurden in ihren ehrenamtlichen Aufgaben bestätigt.

Das Desinteresse der Mitglieder ist sehr erschreckend und

so mancher Schütze sollte sich mal Gedanken über das Schützenwesen und seinen persönlichen „Einsatz“ dazu machen. Die Aufsichtsbehörden schlafen nicht und haben der Zeit ein waches Auge auf die Sportschützen. Das Sportjahr 2010 hat begonnen.

Die neu- und wiedergewählte Abteilungsleitung:

Abteilungsleiter und 1. Schützenmeister Günter Leja
2. Schützenmeister, 2. Kassier und Fahnenträger Wolfgang Siegmars
3. Schützenmeister Armin Weidinger
1. Kassier und Sportleiter Luftgewehr Alfred Koppenwallner
Sportleiter Sportpistole und Schriftführer Hans Rester
Sportleiter Luftpistole Wolfgang Gans
Jugendleiterin Renate Gans
Jugendleiterin Sandra Söllner
Beisitzer Klaus Biendl
Beisitzer Hermann Grötsch

Ehrenschützenmeister Willi Bäumler
Ehrenmitglied Bernd Häusler

Große Ehrung für Günter Leja

Große Ehrung für den Abteilungsleiter und 1. Schützenmeister der SG Post/Süd Regensburg e.V.

Am 23. Januar 2010 fand im Leistungszentrum „Höhenhof“ des



Oberpfalz und Donaugaus die diesjährige Delegiertenversammlung der statt. Es waren Vertreter der 159 Vereinen mit insgesamt 11.869 Mitgliedern anwesend. Im Rahmen dieser Veranstaltung wurde Günter Leja mit der Ehrennadel in Gold vom Bayerischen Sportschützenbund e.V. ausgezeichnet. Die Ehrung wurde ihm in Anerkennung seiner Verdienste um das Schützenwesen und der Förderung des sportlichen Schießens ausgesprochen und in Vertretung des BSSB vom Bezirksschützenmeister Roland Roith überreicht.

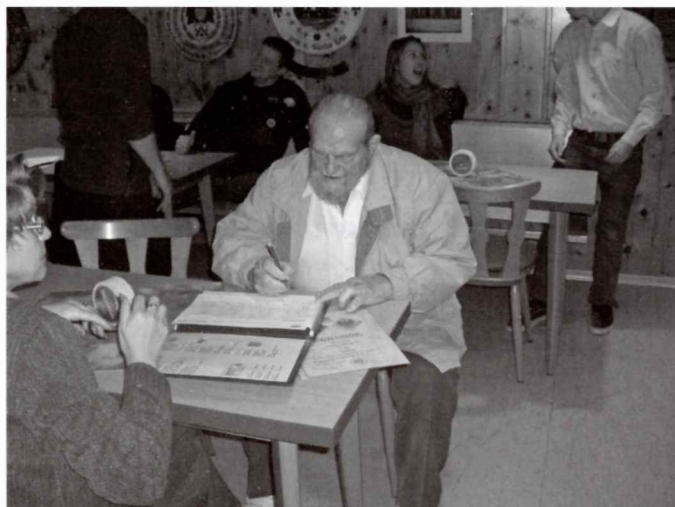
Luftgewehr und Luftpistole. Jeder gewann einen Preis, allerdings waren diese von unserem 2. Schützenmeister Wolfgang Siegmars kunstvoll mit Zeitungspapier verpackt. So war die Überraschung bei so manchen Gewinner um so größer. Mit viel Stimmung und guter Laune ging's bis zur später Stunde.

Jahresempfang mit Ehrungen verdienter Mitglieder der SG Post/Süd Regensburg

Die SG Post/Süd führte am Freitag, den 05. Februar den diesjährigen Jahresempfang mit Ehrungen durch. Unter anderem wurden auch Mitglieder der Schützenabteilung geehrt. Alfred Koppenwallner wurde für seine Verdienste als Fahnenträger, Jugendleiter, Waffen- und Gerätewart, Sportleiter-Luftgewehr und Abteilungskassier mit der Goldenen Ehrennadel mit Eichenlaub geehrt. Wolfgang Siegmars bekam

Faschingschiessen mit anschließender Feier

Am Samstag, den 30. Januar, zeigten die Schützen, dass sie nicht nur Schießen sondern auch Feiern können. Alle anwesenden Schützen, Freunde und Gäste mussten erstmal ihre „Leistung“ am Schießstand erbringen. Abteilungsleiter Günter Leja bastelte eine Faschingscheibe für



Ehrenmitglied Bernd Häusler



Armin Weidinger als Lohengrin

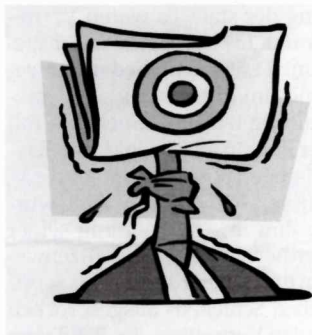


die Goldene Ehrennadel für seine Verdienste als Jugendleiter, Fahnenträger, 2. Abteilungskassier und 2. Schützenmeister. Ehrenschützenmeister Willi Bäumler und Abteilungsleiter / 1. Schützenmeister Günter Leja wurde für ihre über 40 jährige Mitgliedschaft in unserem Verein ausgezeichnet.

Das Grußwort der Stadt Regensburg sprach der Oberbürgermeister von Regensburg,

Hans Scheidinger, selbst. Er Danke dem Präsidium und beglückwünschte alle geehrten Mitgliedern, vor allem den Damen der Tennisabteilung. Weiter waren der 3. Bürgermeister Joachim Wolbergs, CSU Fraktionsvorsitzender Christian Schlegel und SPD Fraktionsvorsitzender Thomas Burger anwesend.

Anzumerken wäre noch, dass Joachim Wolbergs und Thomas Burger beim Hauptverein Mitglied sind, aber der Oberbürgermeister Hans Scheidinger ist pas-

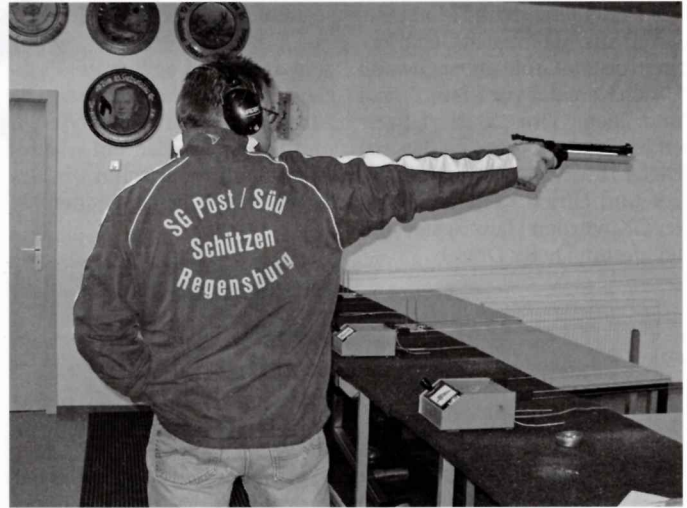


sives Mitglied in der Schützenabteilung.

Die Veranstaltung wurde mit Musik und Einlagen von den Happy Shakers aufgewertet, so das es ein gelungener Jahresempfang wurde.

Gaumeisterschaften mit der mehrschüssigen Luftpistole

In der Schießsportanlage der Ratisbona - Schützen in Regens-



Jürgen Docekal im Anschlag mit der mehrschüssige Luftpistole

burg Nord fanden die Gaumeisterschaften 2010 mit der mehrschüssigen Luftpistole statt. Unsere Sportschützen belegten hervorragende Plätze. Bester Sportschütze der SG Post/Süd wurde wiederum Hans Rester mit einem sehr guten dritten Platz und somit Gewinner der Bronzemedaille.

Den sechsten Platz belegte Jürgen Docekal, Neunter wurde Günter Leja. Weiter belegten Armin Wei-

dingen einen 14. und Wolfgang Gans den 15. Platz.

Die Mannschaft mit Hans Rester, Jürgen Docekal und Günter Leja wurde 2. Gaumeister mit der mehrschüssigen Luftpistole

Wir finden, dass ist ein sehr gutes Ergebnis -- Glückwunsch an die Gewinner

Abteilungsleiter / 1. Schützenmeister Günter Leja



Anerkannter Stützpunktverein 2010

INTEGRATION[®]
DURCH SPORT

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

Ski und Snowboard

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

Nachdem der Winter erstmal nur mit kalten Temperaturen begonnen hatte mussten viele Vereine in der Weihnachtszeit die Skikurse absagen. Auch Mitte Januar haben noch viele Vereine gebangt ob sie die Skikurse durchführen können.

Obwohl vor allem der Norden von Deutschland schon mit reichlich Schnee versorgt wurde, konnte im Bayerischen Wald erst eine Neuschneeauflage von nur wenigen Zentimeter gemessen werden. Trotz Kunstschnee

waren nur wenige Skipisten in Betrieb. Erst in den letzten Tagen kurz vor dem Skikurs kam der erhsehnte Schnee. 26 Kinder und Jugendlichen wurden am 23./24. und 30./31. Januar im Skigebiet Geisskopf in Bischofsmais von unseren Skilehrern betreut.

Unser Team bestehend aus Karin, Florian, Mathias, Helmut und Peter wurden diese Jahr zusätzlich durch Beate Kiesel, Alex Busch und Michael Heller verstärkt. Manfred Greil hatte sich leider Verletzt und musste dieses Jahr aussetzen. Bei den Snowboardern hatten wir dieses Jahr leider nur eine kleine Teilnehmerzahl.



Hier hatten wir noch Kapazitäten bei den Anfängern und Fortgeschrittenen. Unsere Skianfänger von 5 bis 9 Jahren waren alle hoch motiviert und freuten sich ihre erste Abfahrt auf dem Übungshang zu machen. Schnell wurde die Technik verbessert und bereits am 2ten Tag konnten schon alle am „großen Lift“ fahren. Viele Teilnehmer aus den Vorjahren und auch neue Mitfahrer haben an den Fortgeschrittenenkursen teilgenommen.

Bei idealen Pisten- und Wetterbedingungen wurde die Technik im Carven und auch im steileren Gelände verbessert. Wie jedes Jahr haben wir die Skikurse mit einem Abschlussrennen beendet. Bei der anschließenden Siegerehrung in der Gastwirtschaft am Forsthauslift wurden die Medaillen an die Gewinner verteilt.

Wir hoffen dass wir nächstes Jahr wieder viele Teilnehmer wiedersehen. Wer an weiteren Bildern Interesse hat findet Sie auf unserer Homepage.

Zusätzlich wurde von Alex Busch eine CD mit den gemachten Videozeichen gemacht. Wer Interesse an der CD hat kann sich in der Abteilung melden. Über eine Kleine Spende für das Erstellen würden wir uns sehr freuen. Die aktuellen Trainingszeiten für die Halle und auch erfahren Sie in der Geschäftsstelle.

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

Skiabteilung

WAS NUN??

Was macht das Skiass im Sommer?
Wenn der Schnee geschmolzen ist? Wenn die Hänge und Berge wieder grün sind?

Klarer Fall: Mountainbiken

Ab 4. Mai 2010, immer dienstags um 16 Uhr, ca. 1½ Stunden Mountainbiketraining für Jugendliche bei der SG Post-Süd.

Wöchentliches Training unter fachkundiger Anleitung. Ausdauertraining und Fahrtechnik.
Bergauf zäher werden, bergab schneller.

Für alle Interessierten zwischen 10 und 17 – Anfänger bis Fortgeschrittene
Voraussetzungen: Du brauchst ein eigenes Mountainbike, einen Helm und Handschuhe.

Interessenten melden sich bei...
...Flo: 0941/94096, mreckmann@gmx.de
...Alex: 0176/46541214, alexbusch@kabelmail.de



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)

- Prüfening Str. 83 a

Kreuzschule

- Realschule, Am Judenstein

Tennisanlage
Tel. 9 20 52-34

Vereinsgaststätte:
Tel. 9 02 18

Öffnungszeiten:

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

- ♣ seit über 750 Jahren
- ♣ älteste Brauerei in Regensburg
- ♣ »Spitalgarten«
- ♣ an der Steinernen Brücke gelegen

www.spital.de

Frische mit Tradition.

Tennis

Tennisabteilung unter neuer Führung

Bei der Jahreshauptversammlung der Tennisabteilung am 25. Februar konnte der komm. Abteilungsleiter Horst Küster einen positiven Rechenschaftsbericht abliefern. Er erwähnte nochmals kurz die beachtlichen sportlichen Erfolge (Aufstieg Damen 40 in die Regionalliga, Bayer. Hallenmeistertitel für Irmgard Kramel und Marianne Mandl) und verwies im übrigen auf die ausführliche Berichterstattung im Post/Süd-Kurier. Als besonders erfreulich bezeichnete er die Mitgliederentwicklung. Erstmals seit vielen Jahren konnte der permanente Abwärtstrend gestoppt werden. Trotz des Austritts von 14 Altmitgliedern erhöhte sich der Mitgliederstand dank intensiver Werbung von 99 auf 111 zum 1.1.2010. Besonders der Neuanfang mit Schülern und Jugendlichen lässt für die Zukunft hoffen.

Der Dank gilt allen Mitarbeitern für die Unterstützung im abgelaufenen Jahr. Sein besonderer Dank gilt auch dem Präsidium, und da vor allem dem scheidenden Präsidenten Fritz Schweinfurter, für das große Verständnis um die Probleme der Abteilung und die finanzielle Unterstützung. Bereits in diesem Jahr wird mit dem Austausch der Sprenkeranlage für 2 Plätze begonnen, nach und nach folgen die anderen Plätze. Außerdem erfolgt die Erneuerung der Schaltuhren. Bis Mitte April, also rechtzeitig vor der Platzeröffnung und dem Beginn der Punktspiele, ist die Fertigstellung der im Bau befindlichen Terrasse zugesagt.

Die Neuwahlen unter der Leitung von Präsident Schweinfurter brachte folgendes Ergebnis.

Abteilungsleiter:
Robert Wingerter
 0941/97289 -
 robert.wingerter@gmail.com
Teamsportwartin:
Irmgard Kramel
 0941/702672 -
 irmgard.kramel@gmx.de
 und Stellvertreterin
Kassenwart:
 und Stellvertreter
Horst Küster
 0941/920510 - 92733
 stb.h.kuester@kuester-stb-ra.de

Jugendwart:
Josef Danneck
 0941/86785 -
 danneckjo@gmx.de
Schriftführerin:
Doris Giptner
 0941/33338 -
 doris.giptner@arcor.de
Internetbeauftragter:
Manfred Greil
 0941/701768 -
 manfred@greil-net.de
Breitensportwart:
Peter Gritsch
 0941/99667 -
 peter-gritsch at t-online.de

Zu Delegierten wurden gewählt: Irmgard Kramel, Edeltraud Islinger, Volker Richter und Josef Danneck. Robert Wingerter ist Kraft Amtes Delegierter. Diese vertreten die Abteilung in der Delegiertenversammlung.

Ersatzdelegierte: Heide Gräfenstein, Oskar Duchardt, Wolfgang Wattoik, Diethard Czech. Als weitere Mitarbeiter stellen sich Max Griesbeck (Unterstützung Sportwarte und Sonderaufgaben) und Rudolf Graf (Schlüsselvergabe, Unterstützung bei Veranstaltungen) zur Verfügung. Vakant blieben die Posten eines Presse- und Mitgliederwarts.

H. Küster wird sich bemühen mit Unterstützung der übrigen Abteilungsfunctionäre diese Aufgaben zu erfüllen. Wenn alle gewählten und weitere engagierte Mitglieder in Teamarbeit zusammen helfen, wird es mit der Tennisabteilung sicher weiter aufwärts gehen.

Schülertraining

Das Nachwuchstraining für die Jüngsten ist trotz 2-maligem Hinweis in der MZ sehr zäh angefallen. Immerhin betreut Josef Danneck derzeit 5 Mädchen und Buben. Von einer Werbeaktion in den Grundschulen St. Wolfgang und Königswiesen, die von den beiden Rektoren dankenswerter Weise unterstützt wieder, erhoffen wir uns einen weiteren Aufschwung. Liebe Mitglieder, bitte macht im Bekanntenkreis für das Training Werbung.

Schüler/innen von 6 bis 9 Jahre - jeden Mittwoch von 16.00 bis 17.30 Uhr in der Vereinshalle am Kaulbachweg. Interessenten bitte melden im Geschäftszimmer (0941/920520) oder beim Jugendwart Josef Danneck (0941/86785)

Spielbetrieb 2010

In der Saison 2010 wurden 6 Mannschaften für die Medenrunde gemeldet:
 Damen 40 - Regionalliga
 Mannschaftsführerin:
 Irmgard Kramel
 Damen 50 - Bezirksliga
 Mannschaftsführerin:
 Heidi Gräfenstein
 Herren 30 - Bezirksklasse 2
 Mannschaftsführer:
 Josef Danneck
 Herren 55- Bezirksliga
 Mannschaftsführer:
 Peter Dombrowe
 Herren 60- Bezirksklasse
 Mannschaftsführer:
 Robert Wingerter
 Herren 70- Bayernliga Nord
 Mannschaftsführer:
 Oskar Duchardt

Mitgliedsbeiträge und Gästegebühren

Trotz der hohen Kosten einer Tennisabteilung und der angespannten finanziellen Situation des Hauptvereins kann für uns eine Beitragserhöhung nicht in Frage kommen. Wir müssen unsere Einnahmen durch neue Mitglieder und gute Auslastung durch Platzvermietung verbessern. Erfreulicher Weise hat das Sportamt der Stadt Regensburg nun doch einen Platz angemietet. Wir bitten um Verständnis, wenn wir von allen Mitgliedern, die mit Gästen spielen, das Inkasso der vollen Gebühr erwarten. Die Tennisvereine Rot-Blau und RTK liegen mit 8,- € pro Gast und Stunde (6,- € mit Mitglied, Schüler und Studenten), deutlich über unseren Gastgebühren (5,- € pro Gast und Stunde, 4,- € Schüler/Studenten). Außerdem bitten wir alle Mitglieder bei Anwesenheit auf der Anlage auf die Platznutzung zu achten und die Gästegebühren konsequent zu kassieren.

Platzinstandsetzung

In der Woche nach Ostern (Dienstag 6.4.) soll, entsprechendes Wetter vorausgesetzt, mit der Instandsetzung der Plätze begonnen werden. Wir bitten jetzt schon um Unterstützung und hoffen, dass sich noch mehr freiwillige Helfer zur Verfügung stellen als im Vorjahr. Unser Platzwart Viktor war Ende Februar auf einem Lehrgang für Platzwarte und hat sicher einiges dazu gelernt und gute Tipps bekommen.

Platzeröffnung am Samstag, 24. April

Die offizielle Platzeröffnung ist für 24. April vorgesehen. An diesem Tag sind außer den Mitgliedern auch Kinder, Jugendliche und Erwachsene ohne Vereinszugehörigkeit zum kostenlosen Platztest eingeladen. Ein Trainer der Tennisschule Hinterwimmer sowie Mannschaftsspieler bieten kostenlose Übungsstunden an. Das Damenteam sorgt wieder für Kaffee und Kuchen. Durch Aushang in den Schulen und Pressebericht soll für diese Veranstaltung geworben werden. Bei schlechtem Wetter ist der 1. Mai Ersatztermin. Bitte diese Info an bekannte und befreundete Tennisinteressierte weitergeben.

Für konstruktive Kritik, Verbesserungsvorschläge, Anregungen und Mitarbeit ist die Abteilungsleitung allen Mitgliedern dankbar. Wendet Euch vertrauensvoll mit allen Problemen an die Personen der Abteilungsleitung. Wir werden versuchen Machbares im Interesse unserer Mitglieder zu verwirklichen. Aber denkt daran: Unmögliches erledigen wir sofort, Wunder dauern etwas länger!

Für die Abteilungsleitung
 Horst Küster

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

Tischtennis

Jahresabschlußveranstaltung!

Am Montag, den 28. Dezember 2009 fand die diesjährige Jahresabschlussveranstaltung der TT-Abteilung im Schmauskeller statt. Vor 17 aktiven Mitgliedern konnte Abteilungsleiter Jürgen Scholze einen Überblick über die Ergebnisse des Wettkämpfe der einzelnen Mannschaften der Vorrunde geben. Erwartungsgemäß sind alle 3 Mannschaften in harte Kämpfe um einen Klassenerhalt verwickelt, wobei die 1. und 3. Mannschaft sich evtl. knapp vor einem Abstieg retten könnten, die 2. Mannschaft sich

jedoch schon aussichtslos ohne einen Pluspunkt am Tabellenende befindet. Durch die zur Rückrunde zwingend durchzuführenden Ranglistenänderungen wird es noch schwieriger für alle den Klassenerhalt zu schaffen.

Gleichzeitig bedankte sich der Abteilungsleiter bei den ihn unterstützenden Mitgliedern für die gute Zusammenarbeit und besonders bei Andreas Feuerer, der sich sehr zeitaufwendig und intensiv um die Jugendarbeit bemüht.

Anschließend feierten wir unseren Jahresabschluß bei Entenbraten und Feuerzangenbowle. Gerade beim Handling mit der Feuerzangenbowle ging es recht lustig zu da einige etwas Schwierigkeiten damit hatten und auch nicht glaubten wie kräftig dieses Getränk ist und somit später auf dem Heimweg doch rechte Gleichgewichtsstörungen verkraften mussten. Es war auf jeden Fall wieder eine gelungene Veranstaltung und es zeigte sich wieder mal dass man sich auf den „harten Kern der Abteilung“ in

jeder Lebenslage verlassen kann. Ein „Dankeschön“ auch noch mal an unseren Abteilungsleiter der keine Mühe und Kosten scheut seine Prozedur der Feuerzangenbowle jährlich durchzuführen. Vielen Dank!

TERMIN:
Montag, 29.03.2010 um 20.00 Uhr
Jahreshauptversammlung mit Neuwahlen!!!

Herbert Epner

Wandern

Adventwanderung Samstag 5. Dezember 2009

Um 9.30 h trafen sich die Wanderer am Minoritenhof. Die meisten waren mit dem Auto gekommen. Ein paar hatten den Zug bis Sinsing genommen und liefen die Strecke zum Minoritenhof als Fleißaufgabe.

Nach einer kurzen Begrüßung zogen wir bei trübem, aber trockenem Wetter los. Es war nicht besonders kalt, noch nicht so sehr winterlich.

Hinauf auf die Mattinger Hänge, über den Schwarzfelsen und dann den Rosengarten hinunter zur Donau war unsere Route. Beim Auf- und Abstieg mussten wir schon aufpassen um auf dem nassen Laub, welches in den

Wegen lag, nicht auszurutschen. Gut dass viele ihre Stöcke mitgebracht hatten. Sie erwiesen sich nun als sehr praktisch.

Wohlbehalten erreichten wir gegen 11.30 h Lohstadt. Im Gasthof Perzl war alles für das Mittagessen und die Feier der runden und halbrunden Geburtstage vorbereitet. Auch viele Autofahrer warteten schon oder kamen in kurzer Zeit dazu.

Das Essen konnten wir aus der reichhaltigen Karte auswählen. Es schmeckte sehr gut. Die Jubilaren hatten sich großzügig gezeigt und so durften wir uns alle über einen Gutschein als Zuschuss zur Zeche freuen.

Nach dem Essen gab die Vorsitzende einen Rückblick auf die Unternehmungen des zu Ende gehenden Jahres und einen Ausblick auf die Planungen für das kommende Jahr.

Anschließend erfolgte die Gratulation und die Übergabe der Geschenke an die Geburtstagskinder. Auch die Wanderführer und alle, die in irgendeiner Form mit Aufgaben in der Abteilung betraut sind, wurden bedacht. Auch die Vorsitzende erhielt eine Anerkennung ihrer Einsatzes. Es macht doch Arbeit die Wanderungen zu planen und zu organisieren.

Nachher wurden Weihnachtslieder gesungen und auch besinnliche Wortbeiträge vorgetragen, ehe wir uns dann am Kaffee und an dem von den Jubilaren angebotenen Kuchenbuffet laben durften.

Gegen 15.30 h löste sich die gesellige Runde auf.

Der Rückweg führte uns entlang der Donau zu den Autos am Mi-



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

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

DRUCK



noritenhof zurück, wo wir gegen 16.30 h mit dem Einbruch der Dämmerung angelangten.

Wir verabschiedeten uns mit den besten Wünschen für Weihnachten und das neue Jahr mit wieder schönen Wanderungen.

45. Dreikönigswanderung Mittwoch 6. 1. 2010

Mit dem Bus kamen die meisten Teilnehmer dieser Wanderung zur Endhaltestelle der Linie 1 in Prüfening. Einige hatten ihr Auto genommen und parkten es bei der Bundesbahnschule. Bei der Anfahrt hatte es einen Schneeschauer gegeben und so waren alle warm eingepackt und viele hatten auch an die Wanderstöcke gedacht.

Um 10.15 h zog die Gruppe von 30 Personen los. Beim Abmarsch schneite es nicht mehr. Die Temperatur lag etwas unter dem Gefrierpunkt. Da es seit Weihnachten immer wieder mal Schnee gegeben hatte sah die Landschaft schon aus.

Der Weg führte uns über die Naab, dann bergauf zum Rigokreuz. Dort legten wir ein kurzes Gedenken an die verstorbenen Postwanderer ein. Da unsere Abteilungsleiterin einen runden Geburtstag gefeiert hatte, nutzten wir hier die Gelegenheit mit einem Ständchen zu gratulieren und wir wurden von ihr mit Schnaps bewirtet. Der Wanderführer erzählte uns auch, dass auf die Meldung der Postseniorenwanderer, die bei Kreuz befindliche Bank sei umgefallen, die Gemeinde Pettendorf sehr schnell reagiert habe und wie zu

sehen war umgehend eine neue Sitzgelegenheit aufgestellt habe. Weiter ging es auf dem Martin-Heumann-Weg den Hügel hinauf und anschließend auf der Höhe entlang und zuletzt hinunter nach Etterzhausen. Die Wege waren teilweise leicht vereist. Daher hieß es aufpassen um nicht auszurutschen.

Nach 12.00 h erreichten wir den Gasthof „Alte Brücke“ in Etterzhausen an der Naab. Ein paar ehemalige Mitwanderer waren mit dem Auto gekommen und warteten schon auf uns. Das Essen, a la carte ausgewählt, schmeckte sehr gut.

Gegen 14.00 h traten wir den Rückweg an. Den nahmen wir über die Marienhöhe. In Mariaort überquerten wir die Donau und gelangten etwa um 16.00 h wohlbehalten wieder an der Endhaltestelle der Linie 1 an. Einige wollten nicht mehr steigen und nahmen die ebene Route über Waltenhofen.

Für alle fand ein schöner Wandertag in Prüfening seinen Abschluss.

Faschingswanderung Samstag 6. Februar 2010

Das Wetter war an diesem Tag trübe, die Temperatur um die 0 Grad. Ab und zu nieselte es

leicht. Die Schneemassen der letzten Woche lagerten am Straßenrand.

Mit dem Bus oder Auto kamen wir zum Ausgangspunkt der Wanderung, dem Gasthaus Parzefall in Burgweinting. Die meisten der 15 Kameradinnen und Kameraden hatten sich irgendetwas Faschingsmäßiges aufgesetzt. Um 9.30 h zogen wir los. Gleich als wir um die nächste Ecke gebogen waren begrüßte uns der Wanderführer nochmals offiziell mit einem Gedicht. Entlang des Aubachs marschierten wir auf ebenem Weg über Obertraubling und Köfering nach Piesenkofen. Der Einsatz der mitgebrachten Wanderstöcke erwies sich auf den Feldwegen als sehr sinnvoll. Unterwegs gab es noch eine Aufwärmepause mit Schnaps. Gegen 12.00 h erreichten wir in Piesenkofen den Gasthof Stadlerwirt. Dort warteten schon viele Nachfahrer, etliche stießen kurz darauf noch zu uns.

Gestärkt mit dem Mittagessen und evtl. einem Kaffee traten wir um 14.00 h den Rückweg an. Wir wanderten nun mehr oder minder auf der Straße über Obertraubling nach Burgweinting. Nach einer Stunde waren wir um 15.00 h wieder bei den Autos bzw. der Bushaltestelle. Ein schöner Wandertag ohne Schnee- und Regenschauer ging zu Ende.

Maria Listl



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

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 :

21.Mai 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

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	UNIHOKEY 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	Schatz-meister	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, Mitgliederverwaltung, CVP, Ehrungen.	Finanzen aller Art, Rechnungen, Zuschüsse von Stadt, Übungsleitervergütung, Großgerätebeschaffung. BLSV Meldungen. ETATS der Abteilungen und des Hauptvereins.	Leiten des Jugendrates, Ansprechpartner für alle Jugendwarte des Vereins. Mitgliederverwaltung, CVP Jugend-sprecher 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 Bornschiagl	0941 45678	Sebastian Alkofer	0941 24215	Otto Wolf
				☎ 0941 88096