

sg
post
sud
regensburg

INTEGRATION
DURCH SPORT®

DEUTSCHER OLYMPISCHER SPORT BUND
IN ZUSAMMENARBEIT
SPORT PRO
GESUNDHEIT
MIT DER BUNDESÄRZTEKAMMER
GEPRÜFT & EMPFOHLEN

kurier

2/2010 April - Juli



*Erholungsurlaub und schöne Ferien
wünscht die SG Post/Sud*



Die Vorstandschaft berichtet

Liebe Mitglieder,

Peter Gritsch, ein neuer Name und ein neues Gesicht auf der ersten Seite des Kuriers wird vielleicht so Manchen noch überraschen.

Wie Sie wissen fand am 23.04.2010 die Delegiertenversammlung der SG Post/Süd mit Neuwahlen statt. Fritz Schweinfurter hat ja im Vorfeld bereits angekündigt nicht mehr als Präsident zur Verfügung zu stehen und mit ihm sind mit Dr. Hans Brockard und Heinrich Frohnauer zwei weitere verdiente Präsidiumsmitglieder ausgeschieden.

Diese Lücken waren schwer zu schließen, doch Dank der guten Vorarbeit von Fritz Schweinfurter konnten drei neue Präsidiumsmitglieder gewonnen werden, die sich gerne in den Dienst des Vereins und dessen Mitglieder stellen.

Somit darf ich Sie heute als neuer Präsident der Post/Süd begrüßen. Ich habe dieses Ehrenamt nach einiger Überlegung übernommen, da ich erfahrene und kompetente Leute an meiner Seite weiß.

Es stehen aus der bisherigen Vereinsführung die Vizepräsidenten Heinrich Brömmel und Horst Küster, an meiner Seite.

Neu hinzu kamen Günter Leja, der ja schon im erweiterten Präsidium mitgearbeitet hat und meine Frau Karin Gritsch, die mich ebenfalls tatkräftig unterstützen wird. Karin ist im Verein bereits als Übungsleiterin und Abteilungsleiterin der Fitnessabteilung tätig. Auch sie hat bereits viele Jahre Vereinsarbeit geleistet und Erfahrungen im Ehrenamt sammeln dürfen. Sie arbeitet als medizinische Assistentin und hat Dank ihres Teilzeitjobs noch genug Zeit, um sich für den Verein zu engagieren.

Robert Grundl wird als Schatzmeister weiterhin die Finanzen im Griff haben und seine Frau

Uschi Grundl führt im erweiterten Präsidium wieder Protokoll. Ebenfalls bleibt Joachim Wolbergs als sehr gute Verbindung zur Stadt Regensburg dem Präsidium erhalten.

Neu hinzu gewonnen werden konnte Dr. Thomas Fischer. Herr Dr. Fischer ist 40 Jahre alt, verheiratet und Vater von vier Kindern im Alter von 4 bis 15 Jahren, die in unserem Basketball-, Tennis- und Badmintonjungenteam engagiert sind. Er studierte Rechtswissenschaften, Romanische Philologie und Ostwissenschaften in Regensburg, Lissabon und Taipeh. Die letzten Jahre lebte er mit seiner Familie in China, wo er als Mitglied der Unternehmensleitung der Zollner Elektronik AG und Geschäftsführer für die Zollner Gruppe sowie für die Wegmann Gruppe tätig war. Jetzt wird er seine Erfahrungen im Management bei der SG Post/Süd einbringen und die strukturelle und organisatorische Beratung der Geschäftsführung übernehmen.

Als Jugendwart steht Maria Ludwig dem Verein tatkräftig zur Seite.

Mit diesem Team und vor allem auf Grund der hervorragenden Arbeit des bisherigen Präsidiums wird es uns gemeinsam möglich sein, die Interessen des Vereins zu vertreten und der SG Post/Süd eine erfolgreiche Zukunft zu sichern.

An dieser Stelle möchte ich mich persönlich bei Fritz Schweinfurter, Dr. Hans Brockard und Heinrich Frohnauer für die geleistete Arbeit der vergangenen Jahre bedanken, auf die das neugewählte Präsidium aufbauen kann. Es war sicher nicht immer einfach, die Geschäfte zu leiten, doch steht der Verein jetzt auch hinsichtlich unseres Partners SSV Jahn auf sicheren Beinen. Das ist

der Verdienst des alten Präsidiums und besonders dieser drei Herren. Die SG Post/Süd hat sich dafür bei Fritz Schweinfurter mit der Ernennung zum Ehrenpräsidenten und bei Dr. Hans Brockard und Heinrich Frohnauer mit der Ehrenmitgliedschaft bedankt.

Ich habe Ihnen nun kurz die neue Geschäftsführung der SG Post/Süd vorgestellt, den genauen Geschäftsverteilungsplan finden Sie im Kurier auf der letzten Seite. Der neue Präsident, Peter Gritsch, ist sicher für viele im Verein noch kein Begriff, daher möchte ich mich den Mitgliedern vorstellen. Ich wurde 1948 in Regensburg geboren und habe nach meinem Schulabschluss den handwerklichen Beruf eines Elektromaschinenbauers erlernt. Nach der Lehre wurde ich beim Fernmeldeamt angestellt. Jetzt begann auch mein sportlicher, wenn auch nicht besonders glorreicher Werdegang über die Fußballfirmen- und Behördenliga was mich 1967



Peter Gritsch

zum Postsportverein brachte. 1971 begann meine Laufbahn als Beamter, die ich 2001 wieder beendet habe und in den vorzeitigen Ruhestand gegangen bin. Auch das ist für einen Leiter eines so großen Sportvereines sicher förderlich, besonders da ich schon immer gerne meine Frei-



Für jung und alt, groß und klein:
Unsere Girokonten.

Transparent. Übersichtlich. Leistungsstark.
In 49 Geschäftsstellen, mit 87 Geldautomaten
und mit 435 Beratern!

 Sparkasse
Regensburg

Anerkannter
Stützpunktverein
2010



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

zeit mit Sport verbracht habe. Da sich meine Frau auch gerne im Verein engagiert ist auch der häusliche Frieden gesichert - manchmal auch nicht, wenn die Meinungen auseinandergehen. Wenn man es also genau nimmt, bin ich nicht zum ersten Mal Mitglied bei der SG Post/Süd, sondern es finden sich meine sportlichen Wurzeln bei diesem Verein. Der Wiedereintritt zur SG Post/Süd hat sich nach meinem Ausscheiden bei der SGW förmlich angeboten, da wir nun schon fast 30 Jahre im schönen Stadtsüden wohnen. Dazwischen liegen 20 Jahre Vereinsarbeit bei der SG Walhalla, wo ich als Übungsleiter, Abteilungsleiter und bei zahlreichen Veranstaltungen mitgearbeitet habe. Mein Lieblingskind, die Nordic-Walking-Tour „... durch's grüne Regensburg“ habe ich zur SG Post/Süd mitgenom-

men. Ich habe diesen Sportevent ins Leben gerufen und die letzten Jahre erfolgreich geführt, was ich auch in Zukunft mit Eurer Unterstützung weitermachen werde. Die Unterstützung der Mitglieder, besonders natürlich der ehrenamtlichen Funktionäre wird in allen Belangen für mich und das gesamte Präsidium enorm wichtig sein. Nur gemeinsam sind wir in der Lage unserem Verein eine Zukunft zu erarbeiten. Aber da wir ja alle das gleiche Interesse verfolgen, eine erfolgreiche und aufstrebende SG Post/Süd, wird sich sicher eine für alle tragbare Lösung finden lassen. Sicher wird es auch die eine oder andere Situation geben, in der ich als Präsident eine unpopuläre Entscheidung treffen muss. Doch wird es immer nur zum Besten des Vereins geschehen.

Ich wünsche mir eine enge Zusammenarbeit von Ausschuss und Präsidium, um bei evtl. Problemen schnell und effektiv reagieren zu können. Darum ist es mir ein besonderes Anliegen, dass bei Ausschusssitzungen auch die Abteilungsleiter anwesend sind, damit anfallende Themen aber auch die Wünsche und Probleme der Abteilungen im Gremium besprochen werden können. Je mehr Leute anwesend sind, umso mehr Ideen und Anregungen können diskutiert werden. Das vorherige Präsidium und auch das Neue haben sich gegen eine Beitragserhöhung ausgesprochen und auch die Delegiertenversammlung hat einen diesbezüglichen Antrag abgelehnt. Daher muss die SG Post/Süd zur finanziellen Stabilisierung des Vereins andere Maßnahmen ergreifen. Durch Wegfall

von Fördermitteln werden Einsparungen im Personalbereich und auch bei den Etatzuweisungen zu erwarten sein. Um finanzielle Sicherheit zu erlangen wird unser Hauptaugenmerk auf die Gewinnung neuer Mitglieder und auch Sponsoren gelegt. Daher ist es unsere Aufgabe die SG Post/Süd für Sportler und Sponsoren gleichermaßen attraktiv zu gestalten, um die Zukunft des Vereins zu sichern.

Wie Sie sehen, werden in nächster Zeit einige Entscheidungen auf uns zukommen, die wir gemeinsam bewältigen müssen. Ich wünsche allen Mitgliedern Sportlern und Mannschaften eine erfolgreiche Saison und freue mich auf eine gute und konstruktive Zusammenarbeit.

Euer Präsident

SG Post/Süd unter neuer Führung

Am 23.4.2010 fand die diesjährige Delegiertenversammlung statt, bei der wieder Neuwahlen anstanden. Präsident Fritz Schweinfurter begrüßte die anwesenden Delegierten, Abteilungsleiter und Ehrenmitglieder, sowie Bürgermeister Joachim Wolbergs und eine Dame von der MZ.

Vor dem Bericht des Präsidenten erhob sich die Versammlung und gedachte der seit der letzten Sitzung verstorbenen Mitglieder. Die Mitgliederzahl des Vereins sank erstmals unter 1200. Verstärkte Mitgliederwerbung tut not, auch um die angespannte Finanzlage des Vereins zu verbessern. Über die Zahlungspflichten von SSV Jahn 2000 und SG Post/Süd liegt inzwischen ein endgültiger Gerichtsentscheid vor. Erfreulich im sportlichen Bereich sind der Aufstieg der Tennisdamen 40 in die Regionalliga und die guten Ergebnisse der Gebrüder Zweck in der Leichtathletik. Die Nordic Walking Tour durchs grüne Regensburg wird heuer erstmals von der SG Post/Süd veranstaltet. Hierzu werden noch aus allen Abteilungen Helfer gesucht.

Nach dem Präsidenten folgte der Bericht des Schatzmeisters, der darauf hinwies, dass aufgrund ausgelaufener Fördermittel die Personalkosten einen überproportional großen Anteil der Aus-

gaben ausmachen und die fehlenden Mitgliedsbeiträge, sowie die gekürzten Zuschüsse empfindlich zu spüren sein werden. Nach langer Suche ist es gelungen, Kandidaten für die Ämter der scheidenden Präsidiumsmitglieder Fritz Schweinfurter, Dr. Hans Brockard und Heinrich Frohnauer zu finden. Nachdem das bisherige Präsidium einstimmig entlastet worden war, wurde neu gewählt. Peter Gritsch wurde von allen 62 Stimmberechtigten einstimmig zum neuen Präsidenten gewählt, seine Frau Karin Gritsch zur Vizepräsidentin, sowie Herr Dr. Thomas Fischer zum Mitglied des erweiterten Präsidiums. Ansonsten wurden die bisherigen Präsidiumsmitglieder wieder gewählt. Es sind dies: Horst Küster, Heinrich Brömmel, Günther Leja, Robert Grundl, Uschi Grundl, Joachim Wolbergs und Maria Ludwig. Nach der Wahl übernahm der neue Präsident Peter Gritsch die Sitzungsleitung. Er gab einen kurzen Abriss über seine Hauptanliegen (Mitgliederwerbung, Netzwerkbildung, Sponsoring) und dankte dem bisherigen Präsidium für die geleistete Arbeit. Fritz Schweinfurter wurde zum Ehrenpräsidenten, Dr. Hans Brockard und Heinrich Brömmel zu Ehrenmitgliedern ernannt. Alle drei erhielten als Anerkennung einen Präsentkorb. Altpräsident Fritz Schwein-

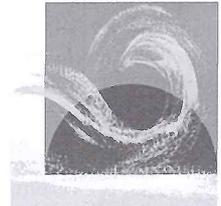
furter signalisierte, dass er dem Verein auch weiterhin verbunden bleiben wird und dem neuen Präsidenten am Anfang seiner

Tätigkeit mit Rat und Tat zur Seite stehen wird.

Uschi Grundl

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

HAUS- UND HEIMBESUCHE

Wir gratulieren herzlich

60 Jahre

Kurt Blaß
Fritz Michl
Anton Arnold
Margit Appel
Luzia Stahl
Friedrich Röhrl

65 Jahre

Herbert Epner
Gerlinde Kern

70 Jahre

Gottfried Büttner
Berta Bauer
Heinz Mehringer
Christa Mehrl
Sturmhart Schindler

75 Jahre

Adolf Wittkowsky
Fritz Ratzesberger
Johann Pichl
Aurelia Binder
Renate Becker
Rudolf Maiereder

80-91 Jahre

Elfriede Adlhoch
Rita Glötzl
Elfriede Ott
Josef Meier
Alfons Hellerbrand
Maria Seyfried
Willi Bothe
Jakob Loipeldinger
Anna Hofbauer
Elisabeth Wöhrl



Herzlich willkommen

Aida Abisheva, Angie Köglmeier, Christine Dirschedl, Daniela Kubatov, Daniela Waterloo, Dorothea Engelhard, Gerlinde Hofaichner, Hedwig-Maria Dengg, Katharina Handy, Kerthiga Karthikeyan, Manuela Köbler, Sabine Demel, Sarah Wagner, Sophia Ebert, Sophie Basler, Sophie Kellner, Veronika Bauer, Yvonne Ehrl, Alexander Lisowski, Alexandru Dinu, Anton Pohl, Elias Al-Attar, Fabian Zimmermann, Florian Eckmann-von Necker, Florian Eschenbecher, Jakob Bergner, Jakob Waterloo, Johann Pichl, Jürgen Amann, Julian Eschenbecher, Leopold Schreck, Lilian Einfalt, Luca Wagner, Michael Kolokotronis, Michael Stepanek, Nick Bailey, Oskar Pohl, Siegmund Marcol, Stefan Stümpfle, Stephan Ehrl, Thomas Wagner, Volker Herold

Wir trauern um

Herrn Alkofer Sebastian † 01. 05. 2010
Herrn Oberhoff Walter † 13. 05. 2010

Abschied von Jack Alkofer

Im Alter von 84 Jahren verstarb am 1. Mai unser Ehrenmitglied Jack Alkofer. Mit seiner Ehefrau Gerdi und den Familien seiner drei Söhne trauern auch die Mitglieder der SG Post/Süd, insbesondere die der Tennisabteilung.



Jack trat im Mai 1954 dem damaligen Post-Sportverein bei, war aktiver Tennisspieler und von Anfang an in verschiedenen Funktionen der Abteilung tätig.

Viele Jahrzehnte bereitete er als Sportwart die großem Engagement die Punktspiele unserer Tennismannschaften vor und leitete souverän alle Heimspiele. Ebenso leitete er unzählige Turniere; mit besonders viel Liebe und Begeisterung das Doppelturnier Herren Ü 50 und Ü 60. Bis zuletzt hat er sich rührend um seine Mittwochs-Seniorengruppe bekümmert und alles perfekt organisiert.

Seine größte Freude war es für andere da zu sein und mit seinen Sportkameraden die Gemeinschaft zu pflegen, solange es ging; am liebsten bei einem Schöpferl Wein. Jack war nicht immer ein bequemer Mensch, er war kritisch, mischte sich ein, meldete sich zu Wort und vertrat mit Nachdruck seine Meinung, aber immer offen und ehrlich, nie unhöflich oder gar verletzend. Jack war ein fairer Sportsmann, der sich stets dem Wohle der Gemeinschaft verpflichtet fühlte.

Dank seiner Verdienste und seines unermüdlichen Einsatzes wurde er 1995 zum Ehrenmitglied der SG Post/Süd ernannt. 2001 wurde er Mitglied des Ehrenrates und 2005 für 50-jährige Vereinszugehörigkeit mit der Goldenen Ehrennadel mit Eichenlaub ausgezeichnet. Menschen vom Schlag eines Jack Alkofer findet man nur noch selten. Er war und wird uns immer Vorbild bleiben. Deshalb können und werden wir unseren verstorbenen Sportkameraden Jack nicht vergessen und ihm stets ein ehrendes Andenken bewahren.

Horst Küster
Vizepräsident

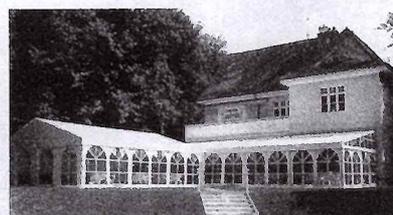
**BÜCHER
PUSTET.**

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



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!

LANDHAUS
Lindenhof
RESTAURANT

93164 LAABER
BAB 3 Nürnberg-Regensburg
Autobahnausfahrt 96 Laaber

Terminvereinbarung:
Telefon 09498/902380
Telefax 09498/902381
www.lindenhof-landhaus.de

Erste Hilfe bei Sportunfällen

Am Dienstag, den 18. Mai 2010 hielt Günter Knarr, Sportphysiotherapeut im DSB, im Sportheim am Kaulbachweg wie bereits im letzten Jahr einen sehr lehrreichen und dennoch kurzweiligen Vortrag zur Soforthilfe bei Sportverletzungen.

14 interessierte Mitglieder der SG Post Süd wurden in der über zweistündigen Veranstaltung sehr anschaulich über die häufigsten Sportverletzungen informiert und erfuhren, wie man die Art der Verletzung erkennt und wie Hilfe geleistet werden kann ohne weiteren Schaden anzurichten.

So machte Günter klar, dass Sportunfälle häufig auf Grund mangelhafter Vorbereitung (fehlende/falsche Aufwärmphase, Fehleinschätzung der eigenen Leistung) passieren, aber auch sehr stark von der persönlichen Tagesform (physischer oder psychischer Stress) abhängen.

Aktion und Reaktion wurden jeweils am praktischen Beispiel untermauert und hinfragt. Leidtragend war allenfalls das ‚Musterbein‘ eines Teilnehmers.

Eine fast immer gültige Richtschnur bei der Hilfe ist die bekannte PECH Regel:

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

Am Ende waren sich alle Teilnehmer einig, dass die Zeit äußerst gewinnbringend investiert war und empfahlen weitere Veranstaltungen.

Heinrich Brömmel, Vizepräsident

Sprechzeiten:

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

Tel. : 0941-3997777
Fax : 0941-3997778

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

„Die Praxis“

Günter Knarr
Ganzheitliche Krankengymnastik



Nachbehandlung von Sportverletzungen

Tapeverbände

Krankengymnastik

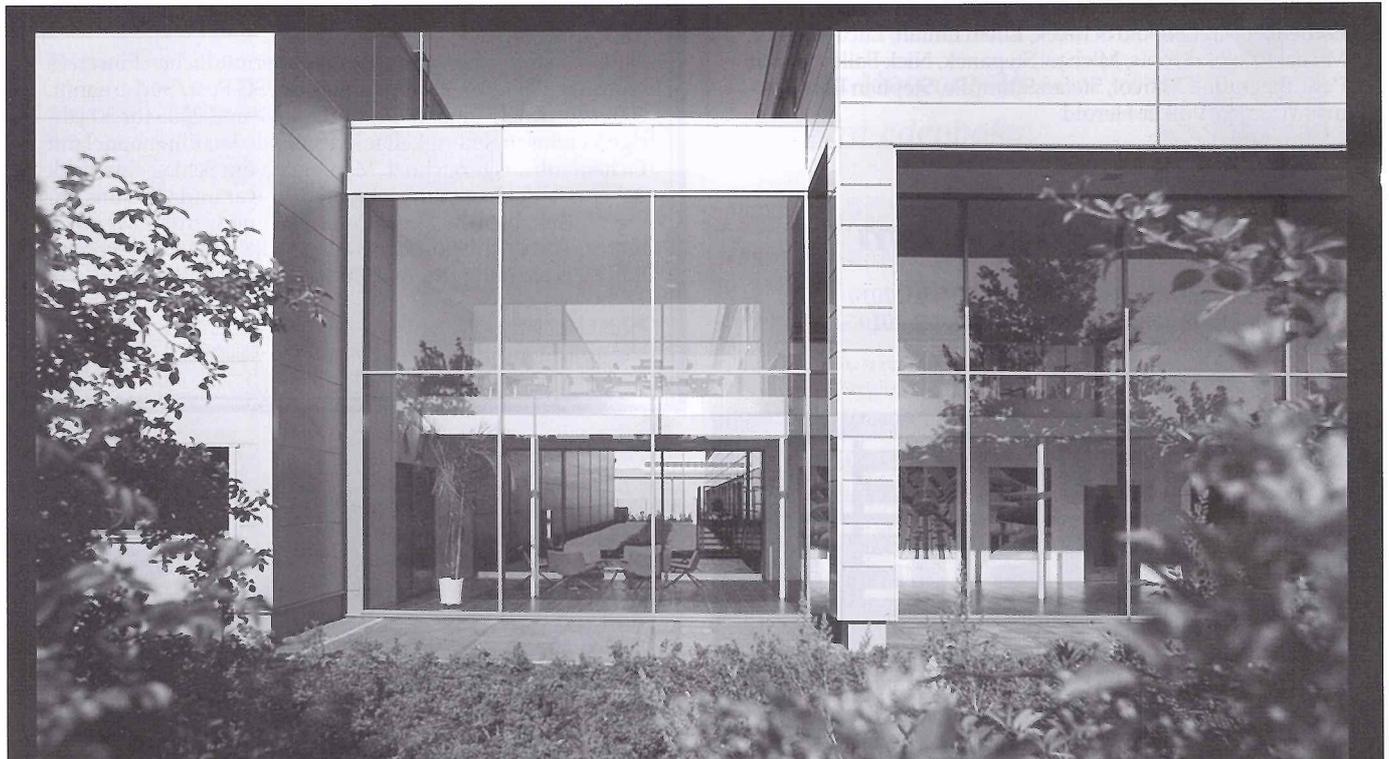
Massagen

Medizinisches Training im Trainingsraum

Kurse zur Erhaltung der Gesundheit

Lichtfeldspektralanalyse (Aurafotodiagnose)

Adresse: Yorckstraße 20, 93049 Regensburg,



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



Besucherfreundlich und attraktiv: Das Neue KÖWE

Gespräch des Post/Süd Kuriers mit Claus Kellnberger.

PSK: Herr Kellnberger, im KÖWE hat sich einiges getan. Was gibt es Neues?

Kürzlich eröffnete Schuh Mücke - Regensburgs größtes Schuhhaus - im KÖWE-Einkaufszentrum. Schuh Mücke führt 80.000 Paar Schuhe aus 400 Schuhfabrikaten verschiedener Kollektionen. Eine riesige Auswahl an Damen-, Herren- und Kinderschuhen sämtlicher namhafter Hersteller - und das zu erschwinglichen Preisen: Das KÖWE ist um ein attraktives Einkaufsziel reicher. Darüber hinaus eröffneten vor kurzem die Volkshochschule und Stadtteilbücherei sowie der Berliner Curry-Treff. Hier erhalten Sie die echte Berliner Spezialität. Das ist einzigartig in der Oberpfalz. Mit unserer rundum ausgewogenen Sortimentsauswahl präsentiert sich das KÖWE als modernes, familienfreundliches Einkaufszentrum mit kurzen und

bequemen Wegen ohne Parkgebühren.

PSK: Sind die Umbaumaßnahmen damit beendet?

Im Inneren des KÖWE-Einkaufszentrums wird es bis Herbst noch eine interessante Änderung in der Mieterstruktur geben. Von außen sehen Sie bereits einen Teil des KÖWE mit der hochwertigen Alucubond Fassade bestückt. Im Verlauf diesen Jahres wird sich auch der linke Bauteil mit dem umgebauten und modernisierten Toys"R"Us diesem neuen Erscheinungsbild anpassen.

PSK: Parken die Besucher des KÖWE-Einkaufszentrums weiterhin kostenlos?

Selbstverständlich, denn mit dem Parkdeck, der komfortablen Tiefgarage und dem zentralen Parkhaus stehen über 1.200 kostenlose

Parkplätze zur Verfügung. Zudem gibt es auch eine gute Busanbindung.

PSK: Herr Kellnberger, das sind ja tolle Neuigkeiten. Wir freuen uns auf das neue KÖWE und bedanken

uns für dieses Interview.

Ich bedanke mich für Ihr Interesse und lade an dieser Stelle alle Regensburger herzlich in das neue KÖWE ein. Ich verspreche Ihnen: der Besuch lohnt sich!

Anerkannter
Stützpunktverein
2010

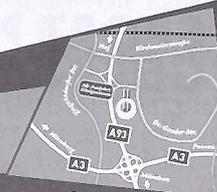


gefördert vom
Bundesministerium des Innern
und dem
Bundesamt für Migration und Flüchtlinge



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
- A7** direkt an der Ausfahrt R-Königswiesen
- H** Buslinie 10, Haltestelle Cranschweg, direkt vor dem Haupteingang (Mo - Fr)
- 🕒** Montag - Samstag bis 20.00 Uhr
Gastronomie teilweise bis 24.00 Uhr (auch Sa.)

Fitnessabteilung

Die Abteilung Fitness bietet von Montag bis Freitag ein vielseitiges Sportprogramm.

Jedes Mitglied der SG Post/Süd kann ohne zusätzlichen Beitrag unser Angebot nutzen. „Noch-Nicht-Mitglieder“ sind in den einzelnen Sportstunden herzlich zu einem kostenlosen Schnuppertraining eingeladen.

Das Sportangebot der Fitnessabteilung

Walking und Nordic Walking

Treffpunkt: Sportgelände SG Post/Süd, Kaulbachweg, oder telefonische Abfrage 0941 99619
Ansprechpartner: Maria Ludwig
Tel.: 0941 999666

Ansprechpartner für die Vormittagsgruppen: Peter Gritsch
Tel.: 0941 99667

Jeden Montag und Donnerstag um 10.00 Uhr trifft sich die Gruppe um gemeinsam die Bewegung in der Natur zu genießen.

Dienstag und Donnerstag 18.00 Uhr sind ebenfalls Walker und Nordic Walker unterwegs.

Für Einsteiger wird gerne nach Absprache eine Einweisung durch unsere zertifizierten Trainer angeboten. Leihstöcke können gestellt werden.

Fitness-Aerobic mit Kickbox-Elementen

Treffpunkt: Montag, 18.00 – 19.00 Uhr, Turnhalle Von Müller Gymnasium
Ansprechpartner: Karin Wölfel
Tel.: 09407 957759

Ein Ganzkörpertraining mit Elementen aus dem Tai Bo. Nach intensivem Warm up werden zu rhythmischer Musik Schlag- und Beintechniken aus dem Boxen, Kickboxen und Teakwon Do trainiert. Die Fettverbrennung wird angekurbelt und die Muskulatur in Schwung gebracht. Den Abschluss bildet ein ausgiebiges Stretching.

Body and Mind

Treffpunkt: Dienstag, 18.00 – 19.00 Uhr, Turnhalle Von Müller Gymnasium

Ansprechpartner: Karin Gritsch
Tel.: 0941 99667

Eine Kombination aus Yoga und Pilates Übungen. Ein sanftes Ganzkörpertraining, das Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching kombiniert – alles in harmonisch, fließenden Bewegungen, wodurch Muskeln und Gelenke geschont werden. Es werden vor Allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Angestrebt werden die Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung von Kondition und Bewegungskoordination, eine Verbesserung der Körperhaltung, die Anregung des Kreislaufs und eine erhöhte Körperwahrnehmung. Die Übungen werden ohne Geräte durchgeführt, lediglich eine Matte wird benötigt. Eine angenehme Musik unterstützt das Training, gibt aber nicht Rhythmus und Tempo der Bewegungen vor. Jede Stunde beinhaltet eine Dehnphase zu Beginn, einen intensiven Gymnastikteil unaf der Matte und einen Dehn- und Entspannungsteil am Ende. Eine kurze Phantasiereise als Abschluss macht neben der körperlichen auch die geistige Entspannung vollkommen.

Qi Gong

Treffpunkt: Dienstag, 18.00 – 19.00 Uhr, Vereinshalle, SG Post/Süd
Ansprechpartner: Ingrid Kötterl
Tel.: 25588

Bedeutet „Pfleger der Lebensenergie“ und ist ein chinesisches Übungs-System mit einer



langen Tradition. Es beinhaltet ganzheitliche Atem- und Bewegungsübungen mit dem Ziel das menschliche Energiesystem zu stärken und zu harmonisieren. Dies fördert Gesundheit, Selbstheilungskraft, Körperbewusstsein und seelisch-geistige Ausgeglichenheit.

Dieses Training wird in Kursform angeboten, da die Übungseinheiten aufeinander aufbauen.

Fitness-Aerobic

Treffpunkt: Dienstag, 19.00 – 20.00 Uhr, Turnhalle von Müller Gymnasium
Ansprechpartner: Christine Keller-Winzig
Tel.: 09401 522552

Ein Mix aus Konditions- Koordinations- sowie Ganzkörpertraining mit hohem Energieverbrauch und viel Bewegung.

Der Puls wird auf ideale Höhe gebracht und mit gezielten Muskelaufbauübungen und guter Musik kommt man schnell ins Schwitzen.

Auch die Körpermitte (Rücken, Bauch) wird nicht vernachlässigt. Den Abschluss jeder Stunde bildet eine Dehnphase und ein Entspannungsteil.

Ski- und Fitnessstraining

Treffpunkt: Mittwoch, 18.00 – 19.00 Uhr, Wolfgangsschule
Ansprechpartner: Heike Hebauer
Tel.: 0941 946455

Wie der Name schon sagt, zielt diese Gymnastik auf die Vorbereitung zum Skifahren ab. Im Grunde genommen ist es ein intensives Fitnessstraining, das sämtliche Muskelgruppen des Körpers trainiert und zusätzlich die koordinativen Fähigkeiten schult sowie Kraft und Beweglichkeit optimiert. Der richtige Schwung stellt sich schnell ein und wird durch fetzige Musik unterstützt.

Fit und Flott

Treffpunkt: Mittwoch, 18.00 – 19.00 Uhr Wolfgangsschule
Ansprechpartner: Marion Hafner
Tel.: 0941 94002

Parallel zum Ski- und Fitnessstraining findet diese Stunde in der Nebenhalle statt. Hier können Ihre Kinder im Alter zwischen 10 und 15 Jahren gleichzeitig mit Ihnen trainieren. In dieser Stunde werden Ausdauer, Geschicklichkeit und Schnelligkeit trainiert und die koordinativen Fähigkeiten geschult. Neben Erlernen der Kids neue Spielformen und können bekannte Spiele vertiefen.

Step Aerobic

Treffpunkt: Donnerstag 19.30 – 21.00 Uhr Vereinshalle SG Post/Süd
Ansprechpartner: Steffi Gruber
Tel.: 0941 85687

Ist ein Kardio- und Koordinationstraining auf einer in der Höhe verstellbaren Plattform. Das bietet vielseitige Möglichkeiten die Muskulatur, das Herz-Kreislauf-System und die Koordination zu trainieren.

Die verschiedenen Schrittfolgen werden gemeinsam während der Stunde erarbeitet und in vielen Varianten auf und mit dem Brett umgesetzt. Ein effizientes Rücken- und Bauch-Workout strafft zusätzlich den Körper. Abgeschlossen wird die Einheit mit einer Dehn- und Entspannungsphase.

Familienschwimmen

Treffpunkt: Freitag, 19.30 – 21.00 Uhr Städtisches Hallenbad
Ansprechpartner: Karl-Heinz Kraus
Tel.: 0941 999586

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

Unser Sportangebot gilt für Frauen und Männer, Junge und Junggebliebene. Bestimmt ist für Sie das Richtige dabei.

Besuchen Sie unsere Stunden und bringen Sie Ihre Bekanntheit mit. Unsere gut ausgebildeten Übungsleiter freuen sich sehr über eine rege Teilnahme an ihrem Training.

Karin Gritsch
Abteilungsleitung

„Happy Shakers“

Die „Happy Shakers“ greifen in das Turniergehen ein.

Unsere beiden Mädchenformationen sind durch das gute Training von Ramona und Caro zur Turnierreife herangewachsen. Am 27. März haben wir unsere Feuertaufe auf der Nordbayerischen Meisterschaft bestanden. 15 Mädchen reisten mit ihren Eltern und Trainern in den frühen Morgenstunden nach Neumarkt. Nachdem die Stellproben aller Formationen durchgeführt worden sind konnten wir uns ein Bild von der Leistungsfähigkeit der Anderen machen.

Große Hoffnungen machten wir uns sowieso nicht, da alle anderen Formationen bereits mehrere Jahre tanzen, und so schlichen sich auch kleine Fehler ein und wir durften nach der Vorrunde nur noch zusehen. Trotzdem war es für unsere Mädchen und den mitgereisten Schlachtenbummlern ein Erlebnis erstmals Turnierluft zu schnuppern.

Am 3. April stand bereits das 2. Turnier, die Niederbayerische Meisterschaft auf dem Plan. Um 10 Uhr trafen wir uns am Sport-

park Post Süd und fuhren dann in Kolonne nach Pfarrkirchen. Ein langer Tag stand bevor, da wir erstmals eine Endrunde tanzen durften und zu der Siegerehrung anwesend sein mussten war das Turnier erst gegen 21:00 Uhr zu Ende. Ziemlich abgespant und müde traten wir die Heimreise an.

Da unser Leistungsstand noch nicht ganz mit den Anderen zu vergleichen war entschieden wir uns das nächste Turnier auszulassen und uns auf die Bayerische Meisterschaft am 12. Juni in München vorzubereiten.

Auftritte in Regensburg

Unsere Mädchen konnten bei den Auftritten zur Sportlerehrung unseres Vereins bereits Aufmerksamkeit erringen. So durften unsere Jüngsten ihr Können auch auf der Sportlerehrung der Stadt Regensburg in der RT Halle zeigen. Ebenso waren wir auf der Dona vertreten und haben fleißig Werbung für unseren Verein gemacht.

Da wir nach wie vor noch dringend Mädchen für unsere For-



mationen suchen werden wir versuchen in den Sommerferien über das Sportangebot der Stadt Regensburg einen kostenlosen Rock'n'Roll Kurs für Mädchen ab 6 Jahren anzubieten.

Informationen bei Werner Hubert 0941/63639

Planung 2011

Am 14. Mai 2011 führen wir in der Dreifachturnhalle in Königswiesen die Bayerische Meisterschaft im Rock'n'Roll durch.

Da erstmals auch alle Formati-

onen Rock'n'Roll sowie Boogie Woogie an den Start gehen werden erwarten wir ca. 500 Sportler. Es werden die 7fachen Boogie Weltmeister aus Hohenbrunn sowie die 4 fachen Rock'n'Roll Weltmeister aus Anzing an den Start gehen.

Da dieses außergewöhnliche Turnier eine Menge Arbeit und Geld kostet suchen wir dringend Helfer und Sponsoren.

Informationen bei Werner Hubert 0941/63639

Werner Hubert
Abteilungsleiter

Karate

Am 08. Mai 2010 hat zum einjährigen Jubiläum der Abteilungsneugründung ein Lehrgang mit dem Schwerpunktthemen der Katas Tensho und Sanshin stattgefunden. Nach vorbereitenden Technik- und Atemübungen wurden nicht nur die Katas an sich trainiert. In Partnerübungen konnte vertieft die Bedeu-

tung einzelner Techniken geübt werden. Die Teilnehmer reisten von Landshut bis München für das insgesamt fast fünfstündige Training an. Als Gasttrainer für den Lehrgang konnte erneut der für uns zuständige Stilrichtungsreferent für Goju-Ryu Bayern, Tobias Schweizer, gewonnen werden.



Im März hat der erste Karateschüler der SG Post-Süd mit großem Erfolg seine erste Gürtelprüfung ablegen. An dieser Stelle noch mal herzlichen Glückwunsch an Frank Schingale zum Bestehen des 8. Kyu - Grades.

Der Beginn mit Karate-Do ist grundsätzlich in jedem Jugend-

lichen- 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 Karateka freuen.

Andreas Pippig

Kindersport

Die kleinen Leichtathleten beim Ostwind-Mini- Marathon 2010



Ein Teil der erfolgreichen „Mannschaft“: Nicolas und Daniel Heimerl, Kati und Elena Urban. Nicht auf dem Bild sind Jonas und Simon Heller.

Das Marathon-Wochenende setzte sich schon am Samstag zwar mit Sonnenschein, allerdings mit kühlen Temperaturen in Szene. Kein Grund für die gemeldeten Kinder, den Termin beim Ostwind-Mini-Marathon platzen zu lassen. Fast 2000 Kinder waren am Start und kämpften um Ehre und Plätze. Während beim 1 Kilometer-Lauf keine Zeitmessung stattfand, musste bei den längeren Läufen schon mit der Uhr gekämpft werden.

Die kleinen Leichtathleten der SG Post-Süd waren größtenteils bei der „Kurzstrecke“ unterwegs. Gut vorbereitet durch ein wöchentliches Lauftraining mit der Betreuerin Maria Ludwig und motiviert durch den Bei-

stand der Eltern legten sie sich ins Zeug und kamen freudestrahlend ins Ziel.

Elena Urban musste schon einen Zehntel-Marathon, nämlich 2,1 km laufen. Für sie kein Problem. Bei fast 100 Mitläuferinnen lief sie als 9. über die Ziellinie und verdient unsere besondere Anerkennung.

Im Ziel wurden alle belohnt mit der Freude über den eigenen Sieg, dem Glück-wunsch der Eltern, einer Erfrischung und den obligatorischen Melonenstücken. Als besondere Siebergaben winkten noch das Ostwind-T-Shirt, eine Urkunde sowie eine Sieger-Medaille.

Sie liefen mit Dieter Baumann um die Wette



Aufgeregt vor dem Start: Nicolas und Daniel Heimerl, Nico Wirkes, Lisa Wildanger, Jule Busch und Sara Wagner. Nicht auf dem Bild: Anna Peuker und Emil Münz

Es ging zwar um nichts – aber dabei sein ist auch schon was Besonderes. Ca. 1000 Teilnehmer und gut die Hälfte davon Kinder ließen sich am 25. April die Chance nicht entgehen, mit Olympiasieger Dieter Baumann

zum Laufen anzutreten.

Unsere voll motivierten Mini-Stars waren voll bei der Sache und wie man auf dem Zielfoto sieht, waren Lisa Wildanger und Nicolas Heimerl ganz vorne mit dabei.



Hofbräuhaus Regensburg

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



HOFBRÄUHAUS
MÜNCHEN



HOFBRÄUHAUS
MÜNCHEN

Gutbürgerliche Küche
Edle Biere

INTEGRATION
DURCH SPORT

Sportfest am Samstag, den 17. Juli 2010 im Sportpark am Kaulbachweg

ab 14.30 Uhr: Anmeldung
 15.30 Uhr Anmeldeschluss

ab 16.00 Uhr: Dreikampf für Kinder
 (Laufen, Springen, Werfen)
 Teilnehmen darf jeder, der kommt (ab 3 bis 15 Jahre)

ca 18.00 Uhr: Siegerehrung
 jedes Kind bekommt eine Urkunde, und eine Medaille.
 Zum Ablauf:
 Es gibt ein gelbes, ein rotes, ein grünes und ein blaues Team. Jedes Team hat einen Betreuer, der ein T-Shirt in der entsprechenden Farbe trägt. Der Betreuer geht mit den Kindern an den jeweiligen Start und kümmert sich um die Ergebnisse.

In den Wettkampfpausen steht zum Zeitvertreib eine Hüpfburg bereit oder andere Spielgeräte zur Verfügung

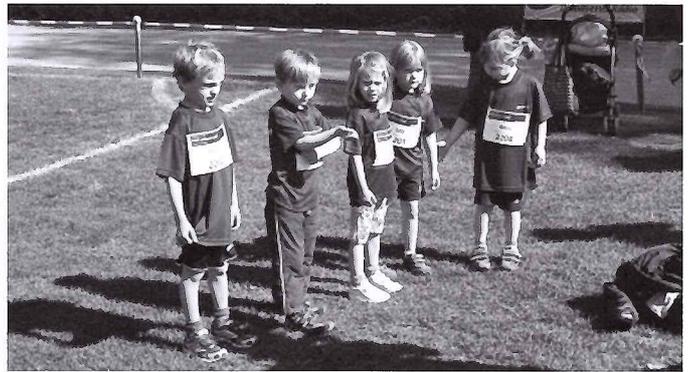
Für das leibliche Wohl sorgt die Skiabteilung!
 Verkauf zu familienfreundlichen Preisen

An die Eltern:
 Bitte bereichern Sie unser Kuchenbuffet mit Selbstgebackenem

Hinweis:
 Am Mittwoch, den 28. Juli ist unser Abschlussfest.
 Es beginnt um 16.00 Uhr
 ...Miniolympiade...Spiele Spannung...
 Anmeldung bei den Gruppenleiterinnen

Alle, die sich auf das Sportfest vorbereiten möchten,
 haben ab sofort Gelegenheit,
 außerhalb der üblichen Sportstunden
 jeden Freitag ab 15.00 Uhr am Leichtathletikgelände am
 Kaulbachweg

unter Anleitung zu trainieren.



Teilnehmer KKH-Lauf

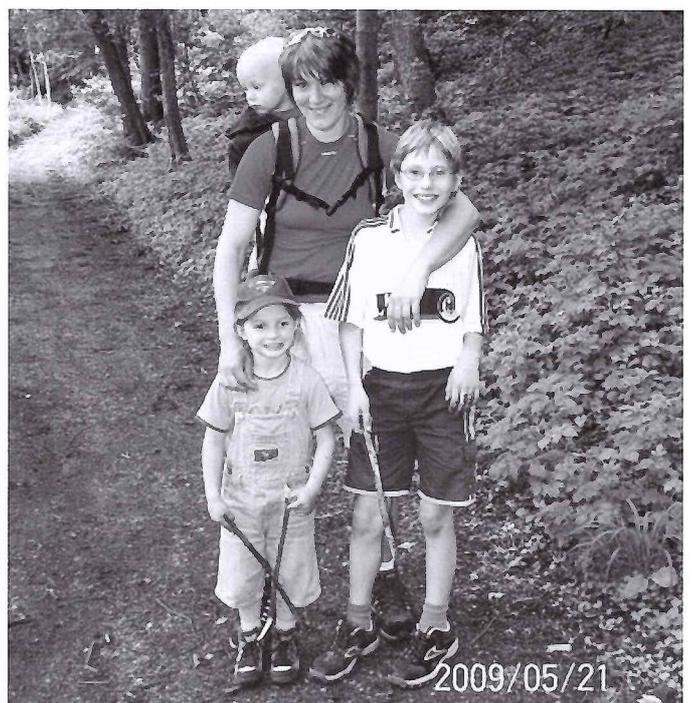
Nach einem erfolgreichen KKH-Lauf und dem Minimarathon, laufen jetzt die Vorbereitungen für das große Sommersportfest am 17.07.2010 auf Hochtouren. Wie jedes Jahr dürfen unsere Jüngsten zeigen, wie erfolgreich sie das Jahr über trainiert haben. Zu absolvieren ist der klassische Dreikampf mit 50m Lauf, Weitsprung und Weitwurf. Die Ski-Abteilung kümmert sich wieder um den Kulinarisches vom Grill. Über eine große Teilnahme würden wir uns sehr freuen, jeder ist willkommen abteilungsübergreifend, ob alt, ob jung. Gerne greifen wir auch die Tradition der vielen fleißigen Helfer wieder auf, die jedes Jahr das Sportfest mit Kuchen und ehrenamtlichen "Arbeitseinsatz" unterstützen. Die Einnahmen aus dem Sportfest kommen unseren Kinder zugute und dienen der Finanzierung von neuen Sportmaterialien für unsere Übungsstunden.

Leider fiel unsere geplante Wanderung buchstäblich ins Wasser. Da das Interesse sehr groß war, werden wir sie zu gegebenen Zeitpunkt nachholen. Termin wird in den Stunden bekannt gegeben.

Auch der Mountainbike-Kurs hat begonnen und findet jeden Mittwoch um 16:00-18:00 statt. Er ist für Kinder zwischen 10 und 17 Jahren gedacht. Nicht vergessen, zum Saisonabschluss, die Nonsens-Olympiade für alle Kinder findet am 28.07. am Sportplatz Kaulbachweg statt.

Bei Interesse für
 Mountainbike-Kurs:
 Alex Busch 6400412

Bei allen anderen
 Veranstaltungen:
 Maria Ludwig 999666
 Susi Busch 6400412
 Marion Hafner 94002



Wanderung Eltern-Kind 2009

Die Kuno Kinder-CD

KUNO

bau uns ein Nest

KUNOs Spondometer

ca 9,3 Mio. Euro

10 € für KUNO

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

Leichtathletik

Gelungener Start in die Freiluftsaison

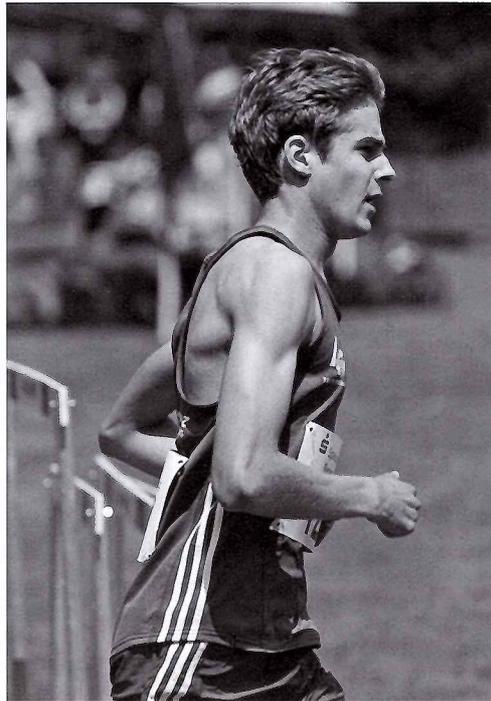
Bei den Bayerischen Langstaffelmeisterschaften in Aschheim konnte Jonas Zweck im Team der LG Telis Finanz Regensburg überlegen den 1. Bayerischen Meistertitel nach Hause laufen. In der 3x1000m Staffel der Junioren gelang in starken 7:24,07 min ein souveräner Sieg.

Trainer Wolfgang Wattolik war auch mit seinem Schützling bei der erneuten Leistungssteigerung beim Rolf Watter Sportfest mehr als zufrieden.

In feinen 8:39,71 min über die 3000m Distanz gab es für Jonas eine prima Bestleistung und Rang 2 in der Männerwertung.

Am 5. Juni findet auf den Anlagen der Universität die „Gala“ statt. Alle Leichtathletikfreunde sind zu diesem Event herzlich eingeladen.

Es gibt wieder tolle nationale und auch internationale Leistungen zu bewundern. Ab 10.00Uhr geht's los mit dem Vorprogramm. Die Leckerbissen werden ab 16.00 Uhr serviert.



Nähere Infos und den Zeitplan unter:
www.lg-regensburg.de

Anlaufstelle für Leichtathletikinteressierte: Jeden Montag ab 17.00Uhr Sportpark Kaulbachweg - alle Altersklassen.
Infotelefon: Graf 92132



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

Ninjutsu

Die Schwerpunkte im Training waren im zweiten Quartal verschiedene Verteidigungen gegen Fußtritte und eine Grundaufweisung in die traditionelle Waffe „Kusari Fundo“ (Kusari Fundo ist eine ca. 30 cm lange Kette mit Metallgewichten an den Enden. In Deutschland wird dafür ein Seil benutzt, da die Kette aufgrund des Waffengesetzes verboten ist). In der realen Selbstverteidigung kann anstelle des Seiles jede Art von flexiblem Gegenstand, wie z.B. ein Handtuch benutzt werden.

teidigung, auch für Frauen (evtl. mit Nutzung alltäglicher Gegenstände wie Regenschirm, Handtasche usw.)

Die Abteilung gratuliert zu den erfolgreichen Gürtelprüfungen:

Stephan Gradel	4. Kyu
Marco Meinel	4. Kyu
Mati Merkel	7. Kyu
Paul Budich	7. Kyu
Jonathan Klimt	8. Kyu
Arian Härtl	8. Kyu
Gloria Pfliegerl	8. Kyu
Achim Bier	9. Kyu

Viel Trainingszeit haben wir auch mit dem Üben von Muto Dori (waffenlose Verteidigung gegen einen bewaffneten Angreifer) und dem traditionellen japanischem Schwertkampf gewidmet.

Ein Probetraining ist jederzeit ohne Voranmeldung möglich.

Die Trainingszeiten sind:
Sonntag 19.00-20.30
Dienstag 18.00-19.30

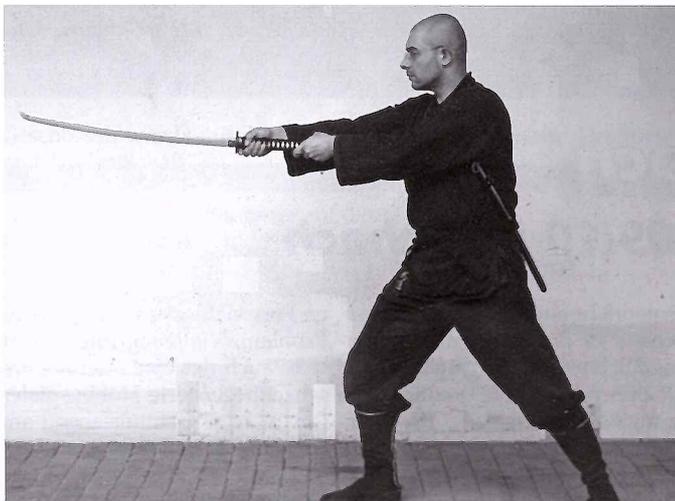
Für den Sommer/Herbst 2010 ist ein eintägiges Seminar mit Shidoshi Thorsten Schwarz, 5. Dan Bujinkan, 9. Dan Kajutai, Tendokan Dojo München bei SG Post Süd geplant. Interessenten melden sich bitte bei Rudolf Forster, Forster.R@bujinkan-regensburg.de. Thorsten Schwarz unterrichtet in sehr entspannter Atmosphäre und das Seminar ist für Einsteiger, Interessierte wie auch Fortgeschrittene, auch aus anderen Kampfkünsten, bestens geeignet.



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

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.

Bujinkan ist eine allumfassende ideale Kampfkunst zur Selbstver-



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



Genieße deine eigene Welt.

www.thurnundtaxisbiere.de

Nordic-Walking

Nordic-Walking-Tour

Die Zeit vergeht und der Termin unserer Veranstaltung, der SG Post/Süd Nordic-Walking-Tour "... durch's grüne Regensburg" kommt immer näher.

Die Vorbereitungen laufen schon lange, doch schon bald wird das Organisationsteam auf Hochtouren kommen. Es gibt viel zu tun, wir haben es schon angepackt.

Alle Versorgungsstände sind besetzt und alle Aufgaben verteilt. Helfer sind jedoch noch immer herzlich willkommen.

Wie in der letzten Ausgabe angekündigt stellt sich das Einsatzteam der SG Post/Süd Nordic-Walking-Tour vor.

Organisation:	SG Post/Süd
Ansprechpartner:	Peter Gritsch
Finanzen und Anmeldung:	Fitness Abteilung
Ansprechpartner:	Helmut Ludwig
Tourleitung:	Leichtathletik Abteilung
Ansprechpartner:	Wolfgang Wattolik
Versorgungsstände:	Fitness Abteilung
Ansprechpartner:	Uschi Grundl
Essen:	
Rock'n Roll Abteilung	
Ansprechpartner:	Werner Hubert
Getränke:	Badminton Abteilung
Ansprechpartner:	Dieter Frick
Kaffee/Kuchen:	Fitness Abteilung
Ansprechpartner:	Marion Hafner
Sekt:	Tennis Abteilung
Ansprechpartner:	Irmgard Kramel
Rahmenprogramm:	Ninjutsu Abteilung,
	DJK-SV Keilberg
Ansprechpartner:	Karin Gritsch
Kinderpark:	Elementar Abteilung
Ansprechpartner:	Maria Ludwig
Werbung/Homepage:	Fitness Abteilung
Ansprechpartner:	Stephan Gritsch

In der letzten Ausgabe des Post/Süd Kuriers waren die ersten Werbeflyer eingelegt. Diese wurden auch auf verschiedenen Nordic-

Walking-Veranstaltungen bereits verteilt, um auf unsere Tour aufmerksam zu machen.

Die Faltblätter (Folder) mit allen Informationen zur Veranstaltung werden Anfang Juli unter die Leute gebracht. Ab August werden die Plakate in ganz Regensburg und Umgebung ausgehängt.

Wer Möglichkeiten hat, Folder aufzulegen oder Plakate anzubringen, möchte sich bitte beim Organisationsleiter, Peter Gritsch melden.

Alle Infos zur Tour sind unter www.nordic-walking-tour.de zu finden.

Die Online-Anmeldung wird ab Juli unter www.nordic-walking-tour.de geöffnet sein. Telefonische Anmeldungen sind natürlich schon jetzt unter 0941 91069599 möglich.

Ab 14.07.10 verlost die Rundschau ein Nordic-Walking-Trainingsprogramm für 16 Teilnehmer. Der Kurs findet ab 30.08. - 15.09.10, jeweils Montag und Mittwoch, vorbereitend zur Tour statt und die Rundschau übernimmt für die Kursteilnehmer die Startgebühr zur Nordic-Walking-Tour.

Anmeldungen dazu sind von 14.07. - 26.07. unter Telefon 0941 94279515 möglich.

Der Kurs wird von unseren Partnern Intersport Tahedl und der AOK begleitet und unterstützt.

Der Start- und Zielbereich ist auf dem Dultplatz, Warendult. Hier wird auch die gesamte Versorgung der Teilnehmer und Gäste, sowie das umfangreiche Rahmenprogramm stattfinden. Die Moderation der Veranstaltung wird wieder Mathias Walk (TVA) übernehmen und den Startschuss wird unser Bürgermeister und Schirmherr der Nordic-Walking-Tour, Herr Joachim Wolbergs, abgeben.

Neben dem kulinarischen Angebot finden Sie auch die Informations- und Servicestände unser Partner und Sponsoren auf dem Veranstaltungsgelände.

Intersport Tahedl mit Fußvermessung und Sportartikel, die AOK mit Beratung und Analysen, Kaisertherme Bad Abbach mit einem Infostand, das Hotel Sonnblüch in Lam stellt sein Wellnessangebot vor, die Praxis für Physiotherapie Edenhofer und Morgenroth bietet Regenerationsmassagen an, Rundschau und TVA treten als Medienpartner auf, Expert Reng stellt die Beschallungsanlage zur Verfügung und die Spitalbrauerei Regensburg stellt das Equipment für Getränkeversorgung vor Ort und an der Strecke. Kinder können sich im Kinderpark mit Spielgeräten von Toys „R“ Us vergnügen.

Wer also nicht im Einsatz ist und sich auch nicht sportlich betätigen will, kann als Besucher der Veranstaltung einen unterhaltsamen Nachmittag verbringen.

Gutes Wetter setzen wir voraus und freuen uns schon auf viele Teilnehmer und Gäste.

Peter Gritsch
Organisationsleiter

Schach

Saisonverlauf 2009/10 im Schach

Unsere Mannschaft hat die Saison mit 11:7 Punkten in der Kreisliga I recht erfolgreich abgeschlossen. Wir sind auf dem 4. Tabellenplatz mit Tuchfühlung zum Bezirksliga-aufsteiger SC Bavaria Regensburg III (13:5) gelandet. Für größere Ambitionen fehlte uns al-

lerdings die Konstanz, da unsere Spielerdecke nach wie vor sehr dünn ist.

Eine überragende Saison mit 5 Punkten aus 6 Partien spielte diesmal unsere Nummer 2, Tobias Schöberl. Diese Leistung

entspricht einer DWZ_Wertung von 1949 Punkten. Auch Manfred Schmid mit 6,5 Punkten aus 9 Spielen (DWZ 1741) und Wolfgang Klarl mit 5,5 aus 7 Spielen (DWZ 1739) trugen maßgeblich zum guten Gesamtergebnis bei. Nach wie vor ist die sehr dün-

ne Personaldecke unser größtes Problem. Vielleicht interessiert sich auch der eine oder andere schachbegeisterte Hobbyspieler für unseren Trainingsabend am Dienstag ab 19.00 Uhr.

Manfred Schmid

Schützen

Osterpreisschiessen mit Osterfeier

Am Gründonnerstag, 01. April 2010, führte die Schützenabteilung wieder ihr traditionelles Osterschießen durch. Es war kein Aprilscherz, sondern eine schöne gelungene Feier mit vielen Gästen und Freunden des Schützensportes.

Die Abteilungskasse hatte keine Kosten und Ausgaben, dabei kam auch Freude beim Abteilungskassier und den Kassens-

prüfen auf.

Jeder Schütze, sowohl Gast oder Mitglied, brachte ein wohlgefülltes Osternest mit, schoss auf den Eierbaum und durfte sich nach Reihung ein Nest seiner Wahl aussuchen, allerdings nicht sein selbst mitgebrachtes. Die Überraschung kam auch bei der Verteilung der Osternester, unter den ersten drei Gewinnern waren zwei Ehefrauen unserer Sportschützen.

Wie immer wurden die anwesenden Gäste und Mitglieder mit Geräuchertem, Eiern und Brot bewirtet. Das hervorragende Fleisch und Brot wurde heuer von unserem Mitglied Hans Appel gespendet. Die Eier spendete, wie alle Jahre, Ehrenmitglied Bernd Häusler.

Selbst von unserem Vereinswirt erhielten die Schützen Freibier. Allen Spendern einen herzlichen Dank.

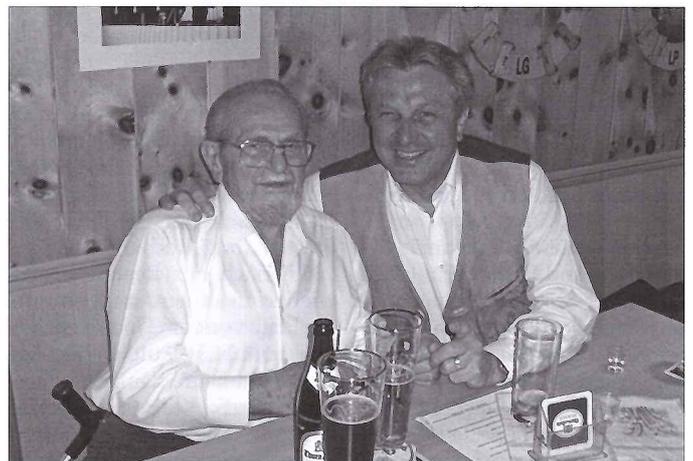
Bernd Häusler befindet sich derzeit in einem Krankenhaus.

Die Schützen senden einen lieben Gruß mit vielen schönen Wünschen bei, weil es dann besser werden muss mit dieser herzlichen Arznei

Lieber Bernd, alles Gute und eine schnelle Genesung wünschen Dir alle Schützen der SG Post / Süd Regensburg



von links: Abteilungsleiter Günter Leja, Sportschütze Marko Djuric mit Hedwig Köhlik und Evelin Griesbeck



Ehrenmitglied Bernd Häusler mit Hans Appel



Geschossen wurde mit dem traditionellem Luftgewehr, Knicklauf und Tiroler-Schaft

Siegerliste nach der Nummer auf dem Ei

- | | |
|------------------------|----------------------|
| 1 Hedwig Köhlik | 11 Jürgen Docekal |
| 2 Marko Djuric | 12 Wolfgang Siegmair |
| 3 Evelin Griesbeck | 13 Günter Leja |
| 4 Robert Griesbeck | 14 Wolfgang Gans |
| 5 Alfred Koppenwallner | 15 Horst Köhlik |
| 6 Tomas Bartkowski | 16 Renate Gans |
| 7 Beate Leja | 17 Peter Wolfrum |
| 8 Tobias Bauer | 18 Sandra Söllner |
| 9 Hermann Grötsch | 19 Gerhard Böhm |
| 10 Armin Weidinger | 20 Willi Bäumler |
| | 21 Hans Rester |

Dultfestzug zur Eröffnung der Maidult am 7. Mai 2010

Die Maidult 2010 wurde dieses Mal standesgemäß mit einem feierlichen Festzug eröffnet. Zahlreiche Brauereikutschen und Festwagen, Musikkapellen und

Goaßlschnalzer, Trachtengruppen und Schützenvereine waren dabei. Auch unsere Schützen beteiligten sich mit einer großen Fahnenabordnung von





13 Mitgliedern. Dabei waren unser Taferlbub Michael Siegmars, der Fahnenträger Wolfgang Siegmars, Schützenkönig – Luftpistole Günter Leja, Schützenkönig – Luftgewehr Alfred Koppenwallner und weitere Mitglieder in Lederhosen und Dirndl. Pünktlich zum Start des Dultfestzugs besserte sich das Wetter. Tausende Schaulustiger säumten die Straßen von der Maximilianstraße bis zur Dult. Zur Stärkung aller Beteiligten am Festzug spendete die Stadt Regensburg jedem eine Maß Bier und ein knuspri-

ges Hendl.

Der Kini ist zurück am Domplatz, König Ludwig I. ist heimgekehrt. Seit Sonntag, den 09. Mai 2010, steht das Reiterstandbild von Bayernkönig Ludwig I. (1786-1868) nach der Restaurierung wieder an seinem angestammten Platz vor dem Dom St. Peter. Exakt um 14.54 läuteten die Glocken vom Dom, das Jugendblasorchester St. Konrad spielte die Bayernhymne und tausende von Menschen brachen in Jubel aus. Schon am Vormittag hatte Bi-



 **Regensburger SPITAL Brauerei**

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

www.spital.de

Frische mit Tradition.

schof Dr. Gerhard Ludwig Müller in einem feierlichen Pontificalgottesdienst die Rückkehr des Denkmals gewürdigt. Schließlich war unter Ludwig I. der Regensburger Dom fertig gestellt worden. Am Nachmittag war die Reiterstatue mit einem großen Festzug vom Ernst-Reuter-Platz durch die Maximilianstraße zum Domplatz per Tieflader geleitet worden. Fahnenabordnungen der Schützenvereine in ihren schmucken Uniformen mit Lederhosen und Wadlstrümpf und viel Marschmusik begleiteten die Honoratioren aus Politik und Kirche.

Der Kranführer Rudi Fuchsbrunner schrieb am Sonntag Regens-

burger Geschichte. In einer auf den Zentimeter genauen Präzisionsarbeit hievte er die 1,6 Tonnen schwere Reiterstatue auf den originalen Marmorsockel. Die Schützenabteilung war auch hier Zeitzeuge, wir beteiligten uns mit einer 11-Köpfigen Fahnenabordnung, Fahnenräger und Fahnenbegleiter, sowie alle Schützenkönige, nahmen Aufstellung auf der Treppe zur Dompost. Die übrigen Festzugteilnehmer standen auf dem Gehweg hinter dem Denkmal.

Zur Stärkung aller Beteiligten am Festzug, gab es im Anschluss des Festaktes von der Brauerei Bischofshof, Brotzeit und Freibier aus.

Aus dem Schießsport

Wir sind noch mitten in den Sektionswettkämpfen mit der Luftpistole und dem Luftgewehr. Leider hat uns so mancher Sportschütze versetzt. So stehen wir mehr am Ende der Liga und nicht, wie es sein sollte, weiter vorne.

Bei den Stadtmeisterschaften für Luftpistole und Luftgewehr fanden wir uns im Mittelfeld der Sportschützen wieder. Bestplatzierte Schütze war wieder einmal Hans Rester mit der Luftpistole. Er errang den dritten Platz in seiner Klasse.

Der Senioren-Gaupokal 2010, Luftpistole-Auflage fand seinen Abschluss. Es wurde an fünf vorher gegangenen Wettkampftagen geschossen. Die Siegerehrung fand am 20. Mai 2010 im Gauleistungszentrum Höhenhof statt.

Hier wurde unser Schützenmeister Günter Leja als Gewinner des Gaupokals in der Leistungsgruppe Senioren A geehrt. Er gewann auch noch die Blattwertung in dieser Gruppe.

Herzlichen Glückwunsch!

Aus dem Vereinsleben

Erstmals seit der Gründung der Schützenabteilung, am 10. Mai 1928, also zwei Monate nach der Gründung des Postsportvereins Regensburg, wurde ein Mitglied der Abteilung zum Vizepräsidenten gewählt. Dieses erfolgte bei der Delegiertenversammlung

am 23. April 2010. Unser Abteilungsleiter und 1. Schützenmeister Günter Leja wurde zum Vizepräsidenten der SG Post/Süd Regensburg e.V. gewählt. Wir wünschen ihm für die nächsten zwei Jahre, mit seiner neuen Aufgabe, viel Erfolg.

Empfang im Historischen Reichsaal des Alten Rathauses

Nach den offiziellen Feierlichkeiten lud der Oberbürgermeister der Stadt Regensburg, Herr Hans Schaidinger, zu einem Festakt für geladene Gäste in den Historischen Reichsaal des Alten Rathauses ein. Zu den Gästen zählte auch die Königliche Hoheiten Prinz und Prinzessin Christoph von Bayern. OB Hans Schaidinger hatte in die gute Stube Regensburg geladen um sich nochmals bei allen Organisatoren, Spendern, Helfern und Beteiligten für die Rückkehr des Königs Ludwig I. auf dem Domplatz. Besonders bei dem Verein „Welterbe Kulturfonds Regensburg- die Förderer e.V. Ein bisschen von der Sehnsucht nach monarchistischem Glanz sei bei dem Festzug und dem anschließenden Festakt vor dem Dom doch zu Spüren gewesen. So kommentierte ein gut gelaunter Hans Schaidinger im Historischen Reichsaal die Stimmung der Menschen, die die Heimkehr „ihres“ Königs Ludwig I. auf dem Domplatz gefeiert



hatten. Zum Abschluss lud OB Schaidinger die Gäste zu einem Umtrunk. „Aber es gibt kein bayerisches Bier, sondern echten reichstädtischen Wein aus Regensburg. Schützenmeister Günter Leja vertrat die SG Post/Süd und die Schützenabteilung und führte interessante Gespräche mit Politikern und Vertretern anderer Vereine.

Vorschau:

Jahresplanung 2/2010

05. Juni	Fahnenabordnung zum 60. Bayer. Schütztag
06. Juni	Festzug zum 60. Bayer. Schütztag in Regensburg
Juli	Sommerpreisschießen
07. Juni	Sektionsliga, 4. Durchgang bei „Zu den Linden“
28. Juni	Sektionsliga, 5. Durchgang bei „SC Regensburg“
31. Juli	150 Jahre „Weiße Taube“ Regensburg
07. August	Sommerfest mit Preisverteilung
08. August	Gautreffen in Höhenhof
09. August –	Sommerpause
05. September	
15. September	Sektionsvergleichsschießen
02. Oktober	Gaumeisterschaften für Luftgewehr und Luftpistole
03. Oktober	Vereinsausflug
09. Oktober	Sektionsehrenabend
06. November	Gauehrenabend
14. November	Gaumeisterschaften für Unterhebelgewehr C
November	Jahresend- und Königsschießen
28. November	Adventfeier Post/Süd Regensburg
11. Dezember	Jahresend- und Königsfeier

Montag und Dienstag, jeweils ab 19.00 Uhr, Sportpistolentraining für alle Faustfeuerkaliber.

Donnerstag, ab 19.00 Uhr, Training für alle Mitglieder und Gäste mit Gas-, Luft- und Federdrucksportwaffen

TON+LICHT

Ihr kompetenter Partner, wenn's um Veranstaltungstechnik geht
Anruf genügt:

0941-449653

www.tonpluslicht.de

Tennis

Erfolgreicher Start in die Tennissaison

Die sechs Mannschaften starteten überwiegend sehr erfolgreich in die Tennissaison 2010.

Das in die Regionalliga aufgestiegenen Team der Damen 40 belegt nach 4 Spieltagen den dritten Platz, punktgleich mit dem Zweitplatzierten. Beim TC Herrsching und SC Rießensee gelangen mit 4:5 und 3:6 zwei schöne Auswärtserfolge. Der TC Rückersdorf wurde zu Hause mit 5:4 besiegt. Die einzige Niederlage gab es beim Topfavoriten TC Traunstein. Der angestrebte Klassenerhalt dürfte damit schon gesichert sein.

Die erstmals gemeldeten Damen 50 führen die Bezirksliga nach zwei Begegnungen souverän mit 4:0 und 11:1 Matchpunkten an. Der Nachbar TC Rot-Blau wurde mit 5:1 nach Hause geschickt; beim TC Waldersdorf gelang ein 6:0 Kanter Sieg.

Die Herren 70 belegen in der Bayernliga mit 3:1 Punkten Rang drei. Nach einem Heimsieg gegen TC Kronach mit 4:2 gelang auf eigenen Plätzen gegen TB Erlangen mit Mühe noch ein 3:3 Unentschieden.

Mit 4:0 Punkten führt nach zwei Begegnungen auch des Team der Herren 55 die Tabelle in der Bezirksliga an. Nach dem 4:2 Heimsieg gegen TSV Freystadt folgte ein Auswärtserfolg beim TC Amberg mit dem gleichen Ergebnis. Leider zieren die Herren 60 nach

zwei Niederlagen das Tabellenende der Bezirksklasse 1.

Die beiden Auswärtsspiele beim TC Blau-Weiß Beilngries und SV Obertraubling gingen mit 1:5 und 2:4 verloren.

Die Herren 30 - fast alle über 40 - erreichten beim TV Geisling ein 3:3 Unentschieden und konnten zuhause gegen den SV Wiesent nach drei gewonnenen Match-Tiebreaks in einem Einzel und in den beiden Doppel (12:10 und 15:13) gerade noch den Ausgleich zum 3:3 schaffen. Mit 2:2 Punkten nimmt das Team derzeit Rang zwei in der Tabelle der Bezirksklasse 2 ein.

Schülertraining

Das in der Halle begonnene Wintertraining setzt sich erfolgreich in der Freiluftsaison fort. Derzeit trainieren 3 bis 4 Gruppen wöchentlich bei unseren Übungsleitern Josef Danneck und Stefan Uhrmann; weitere Schüler und Jugendliche haben sich bereits angekündigt. Leider hat das Wetter ein regelmäßiges Training bisher nicht zugelassen, so dass noch abgewartet werden muss, wie viele Nachwuchssportler dauerhaft der Tennisabteilung erhalten bleiben. Der Anfang jedenfalls ist sehr vielversprechend.

Neuer Vereinstrainer

Stefan Uhrmann, Sportstudent der Uni Regensburg und aktiver Tennisspieler beim TSV Weg-



Herr Burner, Leiter der Sparkasse Kumpfmühl (li.) und Herr Sauerer (Leiter KompetenzCenter Königswiesen Süd (re.)) übergeben die Tennisblende mit einer Flasche Sekt an Präsident P. Gritsch und stellv. Abt.leiter H. Küster

scheid kümmert sich nicht nur um den Nachwuchs, sondern steht auch allen erwachsenen Mitgliedern und Nichtmitgliedern von Montag bis Freitag als Trainer zu sehr moderaten Stundensätzen zu Verfügung. Näheres ist dem Aushang am Tennisheim zu entnehmen. Terminvereinbarungen unter stefan.uhrmann@gmx.de oder Tel. 015125355314.

Platzrenovierung sehr zeit- und kostenintensiv

Nach dem strengen Winter mit außergewöhnlich viel Schnee war die Platzrenovierung in diesem Frühjahr sehr zeitaufwendig. Der Großteil der Platzflächen

musste von Hand 1 bis 2 cm abgetragen werden. Neben erhöhten Kosten für die Helfer sowie den Platzwart Viktor Radjuki und Johann Feist (als Aushilfe) mussten diesmal 25 t Sand aufgetragen werden (Vorjahr 18 t), zumal auch der Platz 11 für den Nachwuchs neu gerichtet wurde.

Anstatt zwei Container Altsand waren es in diesem Jahr vier. Außerdem wurden die Plätze 8 bis 10 mit neuen Linien versehen. Trotz des Arbeitseinsatzes von ca. 125 Stunden der Herren 60 und 70 (der Großteil davon über 65) bei der Platzrenovierung und einiger Damen bei der Reinigung des Inventars des Tennisheimes und der Bänke wären noch mehr Helfer erforderlich gewesen.

WALTER SCHEIBINGER

Maurermeister
staatl. gepr. Bautechniker

Thumhartstr. 7
94315 Straubing

Tel. 09421 / 543973 - Mobil 0160/4421221
Fax 543975

scheibinger@t-online.de

- Maurerarbeiten
- Trocken-/Akustikbau
- Trocken-/Fliesestrich
- Bad-/Balkonsanierung
- Vollwärmeschutz
- Innen-/Außenputz
- Dachgeschossausbau
- Fußböden
- Fliesen
- Maler

Leider stellten sich die jüngeren Mannschaftsspieler, mit zwei Ausnahmen, nicht in den Dienst der Gemeinschaft. Allen freiwilligen Helfern, insbesondere unserem fleißigsten Walter Hupf mit 26 Stunden, ein herzliches Dankeschön. Zur Deckung der unverhältnismäßig hohen Kosten in diesem Jahr trugen fünf der Herren 70 mit jeweils 15,- € bei, die aus Gründen des hohen Alters und ihrer Gesundheit nicht mehr schwere Arbeit verrichten können. Die Damen sorgten für Kuchen bei der Platzzeröffnung. Auch dies brachte nochmals 90,31 €. Vielen Dank!

Freiwillige Beiträge der nicht an der Platzrenovierung beteiligten Mannschafts- und Freizeitspieler werden gerne noch entgegen genommen.

Neue Tennisblenden

Durch die Witterungseinflüsse sind im Laufe der Jahre einige Tennisblenden verschlissen und müssen durch neue ersetzt werden. Stellv. Abteilungsleiter H. Küster bemüht sich derzeit Sponsoren hierfür zu gewinnen. Erfreulicherweise hat die Sparkasse Regensburg eine Blende gestiftet

und diese bereits übergeben. Dafür herzlichen Dank! Eine zweites Unternehmen hat bereits eine feste Zusage erteilt; Kontakte mit weiteren Firmen wurden aufgenommen. Liebe Mitglieder, solltet ihr Beziehungen zu weiteren Sponsoren haben, meldet euch bitte bei der Abteilungsleitung. Wir sind für jede Unterstützung dankbar.

Mitgliederzahl

Die Mitgliederzahl hat sich von 111 (1.1.2010) auf 127 (bei Redaktionsschluss) erhöht, wobei aller-

dings noch einige Beitrittsformulare und angemeldete Interessenten ausstehen.

Immerhin – es geht weiter aufwärts!

Jeder einzelne kann seinen Beitrag zum weiteren Aufwärtstrend der Abteilung leisten, denkt daran – nur gemeinsam sind wir stark!

Horst Küster
(komm. Pressewart)

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

Tischtennis

Jahreshauptversammlung/Ranglistenbesprechung 2010!

Am Montag, den 29. März 2010 fand die Jahreshauptversammlung mit Neuwahlen der TT-Abteilung statt.

Es waren 13 stimmberechtigte Mitglieder anwesend. AL Scholze eröffnete die Jahreshauptversammlung mit einem kurzen Überblick über den aktuellen Stand der Abteilung und leitete anschließend den Wahlvorgang ein.

Für die Neuwahlen wurde als Wahlleiter Heinrich Brömmel gewählt. Die bisherige Vorstandschaft wurde einstimmig entlastet. Folgendes Wahlergebnis wurde einstimmig erzielt:

Abteilungsleiter:
Scholze Jürgen
Stellv. AL:
Weck Robert
Kassier:
Bäuml Andreas
Schriftführer:
Epner Herbert
Jugendwart:
Feurerer Andreas

1. Delegierter
Scholze Jürgen
2. Delegierter
Pompe Walter
Ersatz: Bäuml Andreas
3. Delegierter
Jacob Ulrich
Ersatz: Feuerer Andreas

Nachdem alles ohne Probleme abgelaufen ist konnte die Jahres-

hauptversammlung abgeschlossen werden.

Am Montag, den 17.05.2010 fand die Ranglistenbesprechung für die kommende Saison 2010/2011 statt. Hierbei waren 19 Mitglieder anwesend. AL Scholze gab einen Stand über die sportliche Situation bekannt.

Die 1. Mannschaft hat den Klassenerhalt in der 3. Bezirksliga geschafft. Die 2. und 3. Mann-

schaft konnten ihren jeweiligen Klassenerhalt nicht schaffen und müssen in die nächst niedrigere Liga absteigen.

Nachdem auch noch der Spitzenspieler (Nr.1) den Verein verlassen hat und 2 weitere Spitzenspieler (Nr. 2 und Nr. 3) aus gesundheitlichen Gründen nur noch sporadisch eingesetzt werden können, wird es für die kommende Saison wiederum von Anfang an um den Klassenerhalt der jeweiligen Mannschaft gehen.

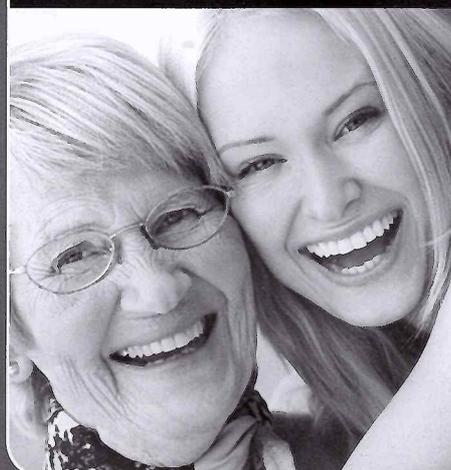
Auch wird die 3. Mannschaft aus den genannten Gründen nur noch als 4er Team (üblich 6er Team) gemeldet.

Für die jährliche Vereinsmeisterschaft wurde als Termin Montag, 13.09.2010 vorgemerkt.

Abteilungsleiter Scholze wünschte noch allen Mitgliedern eine schöne Urlaubszeit!

Herbert Epner - Schriftführer

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-igmal 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

Unihockey

Post/Süd Floorball: Die Nr. 3 in Bayern!

Im zweiten Jahr seit der Gründung unserer Abteilung gab es, neben der Austragung eines Großfeld-Freundschaftspiels gegen die Deutsche U19-Nationalmannschaft, vor allem sportliche Erfolge auf dem Kleinfeld zu verzeichnen. Ein Novum war außerdem der Heimspieltag der Post/Süd, der am 14. März in der Dreifelderhalle Königswiesen veranstaltet wurde.

Durch die freundliche Unterstützung der Abteilungen Handball und Leichtathletik, sowie der freundlichen Leihgabe der Bande durch den ESV Ingolstadt, gelang es uns, den Besuchern und unseren fünf Gastmannschaften einen perfekt organisierten Spieltag zu bieten. Außerdem wurde dieses Jahr auf nationaler Ebene die Umbenennung der Sportart von Unihockey in Floorball beschlossen und wird so auch vom Bayerischen Verband nun übernommen.

Doch nun zum Sportlichen. Nach einem guten vierten Platz von sieben Teams in der Verbandsliga Kleinfeld Bayern in der vergangenen Saison 08/09, konnte sich das Team um Spielertrainer Christian Treutler steigern und nach einer Berg- und Talfahrt in

einem nervenaufreibenden Finale in Nürnberg schließlich den dritten Platz in der Tabelle hinter Serienmeister Nürnberg und dem zweitplatzierten Kaufering sichern. Dabei entschied das allerletzte Saisonspiel gegen den ESV Plattling zwischen den Plätzen 3-6. Die Regensburger gewannen schließlich mit 18:4.

» Bei einer Niederlage wären wir Letzter, so aber sind wir Dritter – der pure Wahnsinn «, kommentierte ein Spieler das Abschneiden der „Panther“ – ein Beinname, der die Zusammengehörigkeit der Teammitglieder stärken soll. Wie auch im letzten Jahr, nahm die Floorball-Abteilung zum Saisonabschluss am 1. Mai außerdem am traditionellen Turnier Ingolstadt Open teil.

Der Gastgeber ESV Ingolstadt hatte eine breite Palette an nationalen und ausländischen Teams, von München bis Pilsen, eingeladen, doch auch hier konnten sich unsere Jungs behaupten und den hervorragenden 6. Platz ergattern. Aus dem breiten Teilnehmerfeld von 16 Mannschaften starteten die Regensburger in einer Gruppe mit der Heimmannschaft des ESV Ingolstadt, sowie mit der favorisier-



ten Schweizer Mannschaft des UHC Elgg, die die Postler beide mit 2:1 besiegten und sich somit den Gruppensieg holen konnten. Ein Wermutstropfen bleibt das Viertelfinale, in dem sich Regensburg nicht gegen Stern München durchsetzen konnte und auch aufgrund einer umstrittenen 2 Min. Strafe 0:2 verlor. In den Spielen um die Plätze 5 bis 8 gab es schließlich ein spannendes 5:4 nach Penaltyschießen gegen das Schweizer Funteam Gägä-Gägä und eine bittere 3:5 Nie-

derlage im Rematch gegen den UHC Elgg.

„Wieder hat sich gezeigt, dass unsere Mannschaft viel Spielspaß mitbringt und dies auf dem Feld auch in Erfolge umsetzen kann“, begründete Abteilungsleiter Christian Treutler das gute Saisonergebnis.

Bleibt also nur, weiter hart zu trainieren, damit auch die nächste Saison an die positive Tendenz von 09/10 anknüpft.



**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!

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

BEST CARWASH

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

Öffnungszeiten:

Washstraße Mo.-Fr. 8-19 Uhr, Sa. 8-18 Uhr
 SB-Anlage Mo.-Sa. 7-22 Uhr



Wandern

Wanderung Herrwaldthann Samstag, 13. März 2010

Der Winter hatte das Land an diesem Tag noch fest im Griff. Es hatte die Tage zuvor und sogar am diesem Morgen noch Schneeschauer gegeben. So lag die Natur jetzt im März unter einer weißen Decke. Die Temperatur betrug etwas 0 Grad, doch der eisige Nordostwind ließ uns die gefühlte Temperatur wesentlich niedriger erscheinen.

Nach einer Anfahrt über die Autobahn oder die Bundesstraße Richtung München, das letzte Stück auf der Landstraße hatten sich 15 Personen am Treffpunkt, bei der Kirche in Einmuß eingefunden.

Warm eingepackt, viele auch mit Wanderstöcken ausgerüstet, zogen wir um 10.00 Uhr los. Über schneebedeckte Felder nahmen wir die Route an Oberecking vor-



bei nach Herrwaldthann. Unterwegs legten wir in einem kleinen Wald eine Schnapspause ein. Ziemlich genau um 12.00 Uhr erreichten wir den Stanglwirt in Herrwaldthann, wo wir für Mittag angemeldet waren. Wir konnten aus der kleinen Mittagstube mit Kaminofen war es recht gemütlich und die verschiedenen Gerichte schmeckten gut. Um 14.00 Uhr brachen wir zum Rückweg auf. Der Wind blies uns nun im offenen Gelände voll ins Gesicht. So kürzten wir den Weg über die Felder etwas ab und gelangten nach einer Stunde um 15.00 h wieder zu den Autos. Richtig durchgeweht verabschiedeten wir uns und nahmen Kurs auf Regensburg.

Vorwaldwanderung - Samstag, 8. Mai 2010



Die Anfahrt mit den Autos in Fahrgemeinschaften nach Süssenbach dauerte etwa eine halbe Stunde.

Um 9.30 h waren 14 Wanderfreunde beim Feuerwehrhaus versammelt und es konnte nach einer kurzen Begrüßung durch den Wanderführer losgehen.

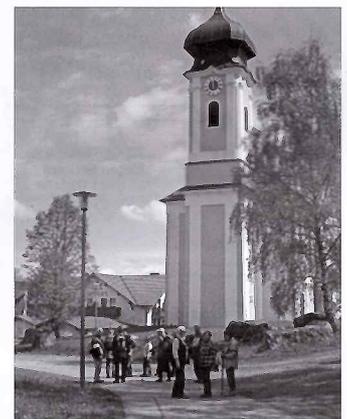
Das Wetter war recht angenehm. Die Sonne versuchte die Wolken zu durchdringen, was ihr auch öfters mal gelang. Der Weg durch den Wald führte uns nach Schillertswiesen zuerst nach oben. Nach Hetzenbach durften wir dann wieder bergab laufen. Die mitgebrachten Wanderstöcke waren an etlichen Stellen nicht verkehrt.

Pünktlich beim 12-Uhr-Läuten zogen wir in den Gasthof Lindewirt in Hetzenbach ein. Das Essen konnten wir aus der Karte auswählen. Wer wollte, konnte anschließend noch Kaffee und einen Verdauungsschnaps, meist einen Bärwurz genießen.

Um 14.00 h besichtigten wir kurz die nahe gelegene Kirche

St. Leonhard, ehe wir uns auf den Rückweg machten. Durch den Wald, wieder bergauf, bergab, ein kurzes Stück ziemlich steil und ein Mal auch über ein kleines Wasser. Gelangten wir über Dangelsdorf und die Taferlbuch wieder nach Süssenbach.

Um 16.00 h bestiegen wir wieder unsere Autos und nahmen Kurs auf Regensburg. Alle waren der Meinung der Tag in der frühlingsfrischen Natur war ein Genuss.



Rund um Deuerling Samstag, 17. April 2010

Ausgangspunkt für diese Wanderung war der Bahnhof Undorf. Die meisten kamen mit dem Zug, einige auch mit dem Auto.

Um 9.20 h war die Gruppe versammelt und zum Abmarsch bereit. Über Nittendorf, den Höhenweg Eichhofen/Loch mit einer schönen Aussicht erreichten wir über das Willibaldhäusl und Hillohe, Heimberg, Bach, Deuerling. Natürlich durfte eine kleine Schnapspause unterwegs nicht fehlen. Das Wetter war herrlich frühlingshaft, Sonnenschein und blauer Himmel. Bei den kleinen Aufstiegen konnten wir bald unsere Anoraks ausziehen. Die Natur zeigte auch schon die ersten Frühlingsboten im Wald und

Flur. Aus den Gärten leuchteten überall die gelben Forsythien. Als wir kurz nach 12.00 h im Gasthaus Goss in Deuerling ankamen saßen schon einige Nachfahrer an den Tischen. Als Gerichte wurden Schweinebraten, Hals oder Brüstl mit Knödel und Salat und Schnitzel mit Pommes Frittes oder Kartoffelsalat und Salat angeboten.

Gegen 14.00 h brachen wir wieder auf. Die ihre Autos in Undorf abgestellt hatten nahmen den Weg nach Undorf. Der andere Teil wanderten in einer Dreiviertelstunde zum Schrammlhof. Dort kehrten wir noch zu Kaffee und Kuchen ein. Um 16.00 h



nahmen wir die letzte Etappe Richtung Deuerling in Angriff. Es waren nur etwa 25 Minuten zu laufen. So erreichten wir bequem den Zug um 16.42 h nach Regensburg.

Bei diesem wunderbaren Wetter und der Blütenpracht des Frühjahrs hatten wir einen Wandertag wie aus dem Bilderbuch.

Maria Listl

IMPRESSUM

HERAUSGEBER
Sportgemeinschaft Post/Süd Regensburg e.V.

REDAKTION
Alfred Hofmaier
Edwin Wifling

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

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

ANZEIGEN- UND REDAKTIONSSCHLUSS
für die nächste Ausgabe :

20. August 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 Bernd Schwarz Mob. 0177-3311649 Tel. 0941- 2907334	BASKETBALL Andrej Schleicher Mob. 0151 17984470	DAMENGYMNASTIK Roswitha Lehner Tel. 0940-38349	KINDERSPORT Maria Ludwig Tel. 0941 999666	FITNESS Karin Gritsch Tel. 0941-99667
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 Alexander Busch Tel. 0941-6400412	TENNIS Robert Wingerter Tel. 0941-97289
TISCHTENNIS Jürgen Scholze Tel. 0941 999466	UNIHOCCY Christian Treutler E-Mail: sgps@leadrinker.de	VOLLEYBALL Albert Kellner Mob. 0177 2936952	WANDERN Sigrid Bitomsky Tel. 09498 8389		

Geschäftsverteilungsplan der SG Post/Süd Regensburg e. V.

Präsident	Vize-präsident	Vize-präsident	Vize-präsident	Vize-präsident	Schatzmeister	Jugend-wartin	Mitglied des erweiterten Präsidiums	Mitglied des erweiterten Präsidiums	Mitglied des erweiterten Präsidiums
Peter Gritsch ☎ mobil 0160 98929925	Horst Küster ☎ p 0941 920510	Heinrich Brömmel ☎ mobil 0171 3320296	Günter Leja ☎ mobil 0171 9340851	Karin Gritsch ☎ mobil 0175 4105997	Robert Grundl ☎ mobil 0172 9266078	Maria Ludwig ☎ p 0941 999666	Uschi Grundl ☎ p 0941 999986	Joachim Wolbergs ☎ g 0941 5073000	Dr. Thomas Fischer ☎ 0941 51616
Repräsentation des Vereins, Kontakte zu Behörden, Verbänden und den Eigentümern der Sportanlagen, Einberufen und leiten der Präsidiums- und Vereinsausschusssitzungen, Allgemeine Betreuung der Geschäftsstelle und des Personals, Mitglied der Schiedsstelle	Vereinsrecht, Steuerangelegenheiten, Jahresabschluss, Rechnungswesen, Lohnbuchführung, Rechts-Versicherungs- und Vertragsangelegenheiten, Mitglied der Schiedsstelle	Ansprechpartner für Abteilungs- und Übungsleiter, Integrationsbeauftragter (IDS), Mitgliederverwaltung CVP, Ehrungen, Geburtstage, Betreuung der Geschäftsstelle	Hallenbelegungen, Betreuung der Sportstätten, Führung der Vereinschronik	Breiten-Familien- und Freizeitsport, Marketing, Werbung, Öffentlichkeitsarbeit, Betreuung Schaukasten, Koordination Veranstaltungen, Inventarverwaltung	Finanzen aller Art, Zahlungsverkehr, Beantragung v. Zuschüssen der Stadt und BLSV, Übungsleitervergütung, Großgerätebeschaffung, Finanz-Haushaltsplan Kontenführung Budgetierung Abteilungen	Leiten des Jugendrates, Ansprechpartner für alle Jugendwarte des Vereins	Schriftführung Sitzungs-vorbereitung, Sitzungseinladungen, Sitzungsprotokolle.	Marketing, Werbung, Breiten-, Familien- und Freizeitsport.	Marketing, Sponsoren, Netzwerke, strukturelle und organisatorische Beratung der Geschäftsführung
Vertreter Heinrich Brömmel	Vertreter Robert Grundl	Vertreter Günter Leja	Vertreter Heinrich Brömmel	Vertreter Dr. Thomas Fischer	Vertreter Horst Küster	Jugend-sprecher NN	Vertretung intern	Vertretung Geschäftsstelle	Vertreter Karin Gritsch

Stand, Mai 2010

Ehrenrat					
Vorsitzender	☎	Beisitzer	☎	Beisitzer	☎
Gerhard Bornschlegl	0941 45678	Otto Wolf	0941 88096	Sigrid Bitomsky	09498 8389