

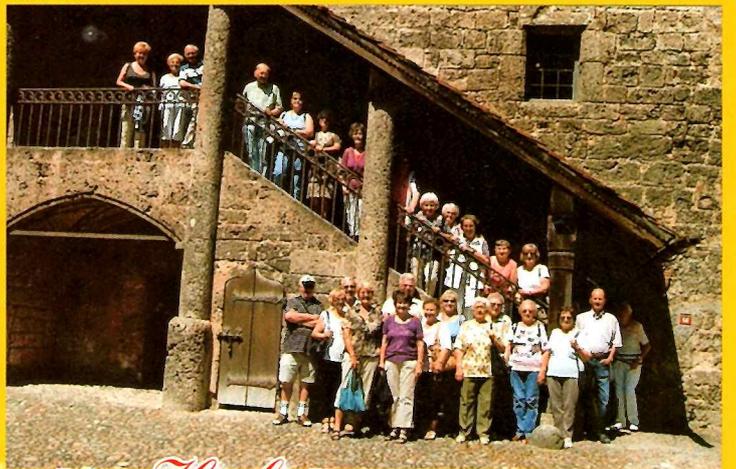
sg
post
süd
regensburg

INTEGRATION
DURCH SPORT®

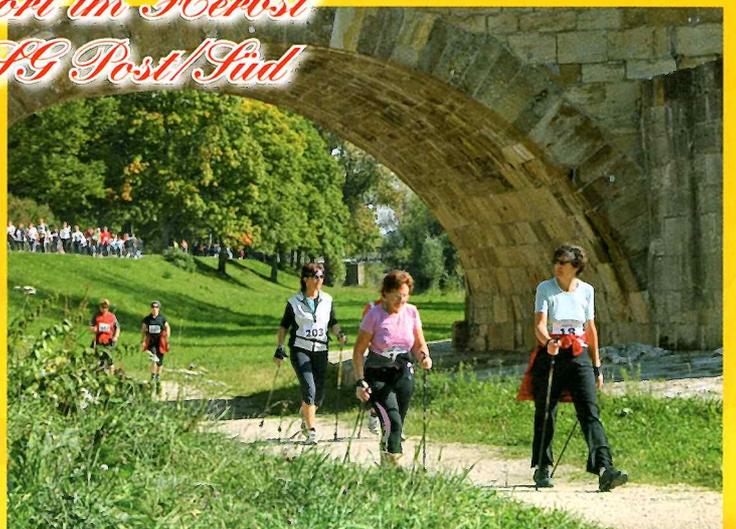
DEUTSCHER OLYMPISCHER SPORT BUND
IN ZUSAMMENARBEIT
SPORT PRO
GESUNDHEIT
MIT DER BUNDESÄRZTKAMMER
GEPRÜFT & EMPFOHLEN

kurier

3/2010 Juli - Oktober



*Sonne und Sport im Herbst
wünscht die SG Post/Süd*



Die Vorstandschaft berichtet

Liebe Mitglieder,

Sommer, Ferien, Urlaubszeit

Die Sommerferien haben jetzt auch Bayern erreicht und in einigen Abteilungen der SG Post/Süd ist somit auch Sommerpause. Die Schul-Turnhallen sind geschlossen und die sportlichen Aktivitäten werden mehr nach draußen verlagert.

Für die Freiluftsportler, wie Leichtathleten, Beachvolleyballer und die Tennisspieler ist jetzt allerdings Hochsaison. Auch für die Wanderer und Nordic-Walker gibt es keine Pause. Wer nicht gerade in Urlaub ist, trifft sich gerne mit seinen Gruppen, um seinem Sport nachzugehen.

Auch für das Präsidium gibt es keine Ferien. Die Geschäfte laufen weiter und die Aufgaben müssen erledigt werden. Wenn auch der Eine oder Andere mal in seinem wohlverdienten Urlaub ist, so muss der Rest der Mannschaft eben zusammenarbeiten um die Tagesgeschäfte und anfallenden Probleme zu bearbeiten. Aber nicht nur Arbeit, auch erfreuliche Ereignisse fallen in die Ferienzeit. So durften Ehrenpräsident Fritz Schweinfurter und ich den Jubilar, Dieter Sander zum 80. Geburtstag herzlich gratulieren und ihm einen Geschenkkorb überreichen.

Sehr viel Spaß hat auch ein Gauditurnier der Tennisabteilung gemacht, das zum Abschluss der

Punkterunde veranstaltet wurde. Der Anlass war das erfolgreiche Abschneiden der Tennisdamen, das bei den 50ern mit dem Aufstieg in die Landesliga belohnt wurde. Die Damen 40 haben sich sehr gut in der Regionalliga etabliert, was auch Anlass zu Feiern ist.

Die Herren 70 haben in der Bayernliga Nord den zweiten Platz erkämpft und können mit etwas Glück sogar in die nächst höhere Liga aufsteigen.

Meinen herzlichen Glückwunsch allen Mannschaften, die in dieser Saison erfolgreich gekämpft haben.

Ein besonderer Dank gilt hier auch allen Ehrenamtlichen, die unentgeltlich ihre Zeit und Energie der SG Post/Süd zur Verfügung stellen und ohne die kein Verein existieren kann.

Die SG Post/Süd veranstaltet in diesem Jahr die Nordic-Walking-Tour „...durch's grüne Regensburg“. Am 26. September ist es soweit, dann gehen die Teilnehmer an den Start.

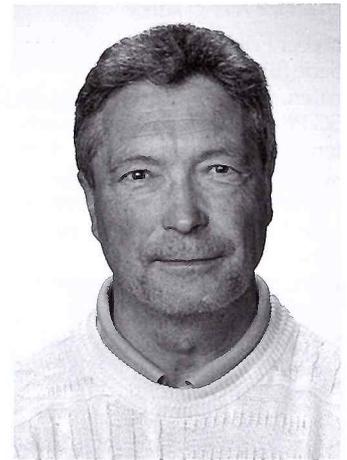
Das Organisationsteam und die ausrichtenden Abteilungen würden sich sehr über eine rege Teilnahme freuen, damit sich die aufwändigen Vorbereitungen und der Einsatz am Veranstaltungswochenende auch gelohnt haben. Darum rufe ich alle Mitglieder

der SG Post/Süd auf, die Nordic-Walking-Tour zu unterstützen. Wer keine Lust zum Walken hat, kann unsere Veranstaltung auch auf einen Kaffee oder ein Bierchen besuchen.

Ich freue mich, Euch am 26. September, am Dultplatz begrüßen zu dürfen.

Wenn ich auch am Anfang von Sommer, Sonne und Ferien geschrieben haben, so möchte ich jetzt trotzdem schon auf unsere Adventsfeier, am 28. 11.2010 hinweisen. Sie wird wieder, wie gewohnt, in der Theresienkirche mit dem besinnlichen Teil beginnen und in der Turnhalle am Kaulbachweg mit dem geselligen Teil fortgesetzt. Ich wünsche mir, dass viele unserer Mitglieder und Gäste an diesem Abend gemeinsam den ersten Advent mit uns feiern.

Trotz diesem Ausblick auf die Euer Präsident.



Peter Gritsch

kommende Winterzeit wünsche ich allen Mitgliedern und Freunden der SG Post/Süd eine erholsame Ferienzeit, eine schönen Urlaub und viel Freude am Sport.



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



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

Das Interview mit Fritz Schweinfurter ehem. Präsident und jetziger Ehrenpräsident der SG Post/Süd

Lieber Fritz, wir haben eine neue Serie für den Kurier ins Leben gerufen, in der wir Menschen der SG Post/Süd interviewen möchten. Du bist uns natürlich dazu als Erster eingefallen. Wir freuen uns sehr, dass Du Dich bereit erklärt hast, unsere Fragen zu beantworten.

Du bist seit 3 Monaten als Präsident der SG Post/Süd im Ruhestand. Was machst Du jetzt mit der neu gewonnenen Freizeit?

Antwort: Im Laufe meiner Amtszeit ist einiges zuhause liegen geblieben. Da gab es Nachholbedarf. Des Weiteren stand eine schon länger geplante Knie OP an, die ich noch im Mai durchführen ließ. Nun hoffe ich, dass ich auch wirklich meine „gewonnene Freizeit“ sinnvoll nutzen kann. Es ist zudem nicht unbedingt meine Art, sich auf die faule Haut zu legen.

Genießt Du es, die Verantwortung für den Verein nicht mehr tragen zu müssen, oder fehlt Dir doch ab und zu der Stress?

Antwort: Als Ehrenpräsident fühlt man sich immer seinem Verein verbunden. Aber zugeben, gab es schon manchmal sehr viele „Baustellen“, die dann Stress erzeugten. Das fehlt mir nicht.

Gibt es überhaupt etwas, das du vermisst?

Antwort: Das gibt es wirklich. Ich bin ja ein Mensch, der gerne mit anderen Menschen zusammen ist und da fehlt mir schon manchmal das tägliche Gespräch mit den netten Mitarbeitern oder Mitgliedern der SG Post/Süd.

Du bist ja von Deinen Mitgliedern zum Ehrenpräsidenten gewählt worden, also doch noch nicht ganz raus aus der Sache. Welche Aufgaben werden Dir in dieser Funktion angetragen?

Antwort: Eine feste Tätigkeit ist da wohl nicht vorgesehen, aber der Besuch anlässlich des 80. Geburtstag unseres Ehrenpräsidenten Dieter Sander und seine gesundheitliche Entwicklung hat

mir sehr viel Freude gemacht.

Du bist ja auch aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr zur Wahl gestanden. Wie geht es Dir jetzt?

Antwort: Wie schon erwähnt, hatte ich eine Knie OP. Nach einer dreiwöchigen Reha bin ich sehr zufrieden und schmerzfrei. Leider meldet sich nun öfter dass andere Knie!

Bist Du sportlich aktiv?

Antwort: Sobald ich nun wirklich vollkommen schmerzfrei gehen kann, will ich mich gerne der Nordic Walking Gruppen anschließen.

Bist Du auch manchmal im Verein anzutreffen?

Antwort: Es gibt manchmal Anrufe, bei denen meine Anwesenheit in der Geschäftsstelle von Nöten ist. Feste Zeiten habe ich natürlich nicht mehr.

Das neue Präsidium hat ja nun 1/4 Jahr gearbeitet, bist du zufrieden mit Deinem Nachfolger?

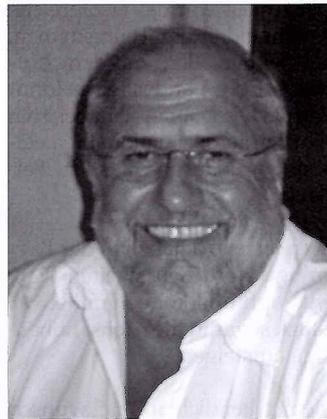
Antwort: Nun, wie sie alle wissen, war es nicht leicht einen Nachfolger zu finden. Aber mit Herrn Peter Gritsch, ist wie ich meine ein Glücksgriff gelungen und ich verfolge mit Freuden die Weiterentwicklung unseres Vereins.

Kannst Du Dir vorstellen irgendwann wieder Aufgaben zu übernehmen?

Antwort: Vorerst sehe ich keinerlei Handlungsbedarf und wie Eingangs erwähnt bin ich dem Verein sehr verbunden.

Wie sehen Deine Pläne für die nächste Zeit aus, ist vielleicht ein längerer Urlaub geplant?

Antwort: Zunächst steht ein großes Familienfest an, denn meine Tochter Andrea heiratet und ich darf hoffen, dass diese Ehe nicht ohne Folgen bleibt und mich dann auch Enkelchen besuchen kommen.



Welchen guten Rat kannst Du dem neuen Präsidium mit auf den Weg geben?

Antwort: Mein Freund und frühere Arbeitskollege Peter Gritsch ist mir bestens bekannt. Daher weiß ich, dass Peter sehr viel vom Sport und der Vereinführung versteht und keinerlei Ratschläge benötigt.

Lieber Fritz, vielen Dank, das Du Dir dafür Zeit genommen hast.

Karin Gritsch

Wir gratulieren herzlich

60 Jahre

Ida Dombrowe
Karin Zirngibl
Renate Härpfer
Norbert Bambl

65 Jahre

Erika Herb
Maria Gatter
Leonid Dolgopiat

70 Jahre

Gertrud Wittkowsky
Heidi Albrecht
Helga Berentroth
Martha Struppe
Rudolf Langbrandner
Theodor Denzel
Volker Richter
Werner Friedrich
Wolfgang Korgel

75 Jahre

Margarethe Klum
Olga Kronschnabel
Johann Bayerl

80-89 Jahre

Melita Kronthaler
Dieter Sander
Gertraud Lehmann
Gudrun Schauer
Emmi Pollack
Georg Drexler
Michael Lindner
Siegfried Knorr
Charlotte Klee
Maria Kufer
Berta-Maria Schreyer
Gertraud Lutz

Herzlich willkommen

Angelika Haage-Kössl
Anna Widera
Carolin Haug
Nelli Pawellek
Sonja Maderer
Alexander Justus

Bernd Kössl
Christopher Morganski
Daniel Schmitt
Tim Biebert
Tobias Geis

Herzlichen Glückwunsch, lieber Dieter!

Anlässlich seines 80. Geburtstages am 2. August 2010 haben der neue Präsident Peter Gritsch und Fritz Schweinfurter den Ehrenpräsidenten Dipl.-Ing. Dieter Sander in seinem Haus gratuliert. Als Präsent wurde ein Geschenkkorb und eine Flasche von unserem Geburtstagswein überreicht. Ebenfalls die besten Wünsche

unserer Mitglieder. Dieter Sander war von 1986-1994 der 1. Präsident des fusionierten Vereins SG Post/Süd. Aus der angeregten Unterhaltung konnte man erfreulicherweise feststellen, dass Sportkamerad Sander aufgrund seines vor längerer Zeit erlittenen Schlaganfalls gute Fortschritte macht.



... das Haus der Feste

LANDHAUS
Lindenhof
 RESTAURANT

93164 LAABER
 BAB3 Nürnberg-Regensburg
 Autobahnausfahrt 96 Laaber

Terminvereinbarung:
 Telefon 094 98 / 90 23 80
 Telefax 094 98 / 90 23 81
 www.lindenhof-landhaus.de

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

**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

Regensburger SPITAL Brauerei

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

www.spital.de

Frische mit Tradition.



SG Post/Süd

Nordic Walking Tour 10

INTERSPORT
TAHEDL

... durch's grüne
Regensburg



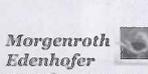
+++ Neuer Veranstaltungsort: Dultplatz Ost (Warendult) +++

Schirmherr: Joachim Wolbergs, Bürgermeister der Stadt Regensburg
Moderator: Matthias Walk, TVA-Sportchef
Programm: ab 11 Uhr Ausgabe der Startnummern und Nachmeldungen
 ab 12 Uhr Spiel, Spaß und Sport im „TOYS“R“US Kinderpark“
 12.15 Uhr Begrüßung, anschließend Warm-up
 13.00 Uhr Start der SG Post/Süd Nordic-Walking-Tour 2010
 ca. 15 Uhr Showprogramm mit den Happy Shakers SG Post/Süd,
 Ninjutsu SG Post/Süd, und den „Skippies“ des DJK-SV Keilberg
Für Ihr leibliches Wohl sorgen die Abteilungen der SG Post/Süd.

26. Sept.

Dultplatz Ost (Warendult)
Startschuss: 13 Uhr

Anmeldung und Infos:
www.nordic-walking-tour.de
oder Tel. 0941 91069599



Aikido

Aikido-Vereinslehrgang am 5. Juni 2010

Die Abteilung Aikido hat ihren ersten Lehrgang durchgeführt. Wir sind froh, dass wir dafür Robert Hundshammer, Tendoryu Aikido 4. Dan, gewinnen konnten. Robert ist Meister des Dojos in Deggendorf und uns als Meister von einigen Lehrgängen schon gut bekannt. Der Lehrgang dauerte bei sommerlichen Temperaturen 3 Stunden mit einer kurzen Pause. Neben 5 Teilnehmern aus Regensburg konnten wir noch 7 Gäste aus Deggendorf und München begrüßen.

Nach einer Erwärmung übten wir das richtig Ausweichen, womit sich im Weiteren die erste Technik verband. Es ging immer wieder um die richtige körperliche Haltung beim Üben, die es erlaubt, die Techniken mit wenig Kraftausübung durchzuführen. Dabei wurden wir darauf hingewiesen, wie wichtig das Ukemi ist. Das Ukemi, der für die Übung erforderliche Angriff, haben wir gelernt, ist sozusagen das Fitness- und Krafttraining des Aikidokas. Grundlage des Lehrganges waren Basistechniken, wie Shiho-nage und Irimi-nage und die Hebelhaltetechniken wie Ikkyo, Nikyo, Sankyo und Yonkyo. Aikido ist eine Sportart, die ihre Wurzeln in Japan hat. Und genau wie bei andere Sportarten aus Japan sind die Techniken mit japanischen Begriffen verbunden. Immer wieder bekamen wir Tipps für die richtige Ausführung der Techniken und dürften vor allen Teilnehmern zeigen, wie wir die geübte Technik umsetzen. Zum Abschluss gab es eine Technik zur Verteidigung gegen einen Schwertangriff. Unsere Schwerter sind aus Holz. Dabei wurde dem Angreifer nach seinem Hieb das Gleichgewicht und im glei-



Robert Hundshammer, Tendoryu-Aikido 4. Dan (7. v. l.) und Lehrgangsteilnehmer

chen Moment das Schwert genommen.

Zum Trainingsabschluss konnten sich 3 Regensburger Aikidoka über eine Graduierung durch Robert freuen. Das ist die Würdigung für eine langjährige aktive Trainingstätigkeit und die gute Vorbereitung durch unsere Meisterin Steffi. Wir sind sehr

stolz, dass der erste Lehrgang so erfolgreich verlaufen ist und bedanken uns ausdrücklich bei der Vereinsleitung von Post/Süd für die aktive Unterstützung.

Anschließend an den Lehrgang trafen sich die Aikidoka zum geselligen Zusammensein im Biergarten, wo uns das gute Wetter zugute kam. Dort diskutierten

wir zu fortgeschrittener Stunde das nächste Ereignis der Aikido-Abteilung. Im Juli wollen wir zum Abschluss des ersten Jahres Kindertraining eine Aikido-Vorführung und ein anschließendes Grillfest organisieren.

Stellvertreter der Aikido-Abteilung
Gerald Sturm



Tatami mit Foto des Aikido-Gründers Morihei Ueshiba



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

Badminton

Volle Kraft voraus auf dem Wasser und in der Halle!

Die Sommerpause nach der zurückliegenden Saison wurde von der Abteilung Badminton genutzt, um den Zusammenhalt in den Mannschaften zu fördern. Der neue Vergnügungswart David Flemmig organisierte als Teil des Abteilungssommerfestes eine schöne Kanufahrt mit einem neuen Teilnehmerrekord. Bei sonnig-warmen, aber idealerweise leicht bewölktem Wetter, wurde die Naab dazu genutzt mit Kanus von Burglengelfeld nach Kallmünz zu paddeln. Dabei kam der Spaß nicht zu kurz und nach einigen schönen Stunden auf dem Wasser und einem heiteren Grillabend auf dem Post/Süd-Gelände waren sich alle einig, dass dies viel öfter wiederholt werden sollte.

„Die nächste Saison wird wieder angegriffen“ lässt Abteilungsleiter Bernd Schwarz verlauten.

Der sportliche Angriff scheint auch realistisch, nachdem einige ‚alte‘ Haudegen aus der Zeit der 2. Bundesliga zur kommenden Saison wieder zurückkehren. So hat sich Florian Körber, ehemaliger Bundesligaspieler und vorheriger Abteilungsleiter, dazu entschlossen wieder bei seinem ‚Wahl-Heimatverein‘ anzutreten. Auch der ehemalige Bundesligaspieler Arthur Schacht mit seiner Freundin Anita Maderholz wollen Regensburg zu ihrem Lebensmittelpunkt machen und werden nächste Saison die Mannschaften der SG Post/Süd tatkräftig unterstützen. Zugänge von weiteren Spielerinnen und Spielern, wie Bärbel Fischer, Michael Straus oder Daniel Schmitt, ermöglichen es der Abteilungsleitung in der kommenden Saison erfreulicherweise wieder eine 3. Mannschaft in der B-Klasse zu melden. Ziel der 3. Mannschaft ist es, mög-

lichst schnell den Aufstieg in die nächst höhere A-Klasse zu schaffen. Dies soll auch jungen Nachwuchsspielern eine attraktive Plattform geben, auf der sie sich spielerisch und taktisch weiterentwickeln können.

Die 1. und 2. Mannschaft werden in der Bayernliga bzw. Bezirksoberliga versuchen einen sicheren Platz im vorderen Drittel der Tabelle zu erreichen. Um einen guten Einstieg in die neue Saison ab September zu sichern, wird das Training zum großen Teil auch in den Sommerferien angeboten. Zusätzlich wird kurz vor Saisonstart ein Freundschaftsspiel ausgetragen.

Inzwischen hat die neue Abteilungsleitung, bestehend aus Bernd Schwarz, Laura Künzer, Verena Krug und Dieter Frick die Planung für die nächste Saison in Angriff genommen:

Neben der Organisation des Spielbetriebs und der Mannschaftsaufstellungen sind bereits neue Projekte in Planung. So laufen bereits die Vorbereitungen für den Ausschank auf der 5. Nordic Walking Tour am 26. September in Regensburg, bei der die Abteilung Badminton den Hauptverein durch den Ausschank kühler Getränke unterstützen wird. Hier sind fleißige Helfer aus der Abteilung gefragt, die sich bei dem Verantwortlichen Dieter Frick melden können. Des Weiteren wird die Ausrichtung von Turnieren im Landesverband vorbereitet. Es bleibt nun noch die Spieler zu großem Trainingseifer aufzufordern und allen beteiligten Spielern samt Freunden und Verwandten eine gute und erfolgreiche Saison 2010-2011 zu wünschen.

Bernd Schwarz & Laura Künzer



Fitnessabteilung / Nordic Walking

Die Sommerferien haben begonnen und in den Turnhallen ist es ruhig geworden.

Schon während der letzten Wochen im Juli haben wir uns wegen der großen Hitze manches Mal die Trainingsstunden erspart. Einige unserer Mitglieder sind bestimmt in ihrem wohlverdienten Urlaub und genießen in ferneren Ländern, oder auch in unserer schönen Heimat ein paar entspannte Wochen. Wer jedoch nicht ohne sportliche Betätigung auskommen will, kann sich unseren Walking- und Nordic Walking-Gruppen anschließen, die auch in der Ferienzeit regelmäßig unterwegs sind.

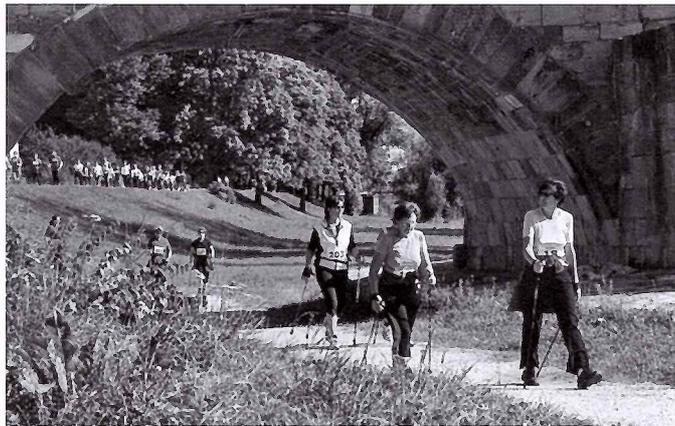
Bei Interesse einfach die 0941 99619 anrufen, dort werden die aktuellen Treffpunkte angesagt.

Nordic-Walking ist auch das große Thema in den kommenden Wochen, denn die Vorbereitung zur Nordic-Walking-Tour „... durch's grüne Regensburg“ laufen jetzt bereits auf Hochtouren. Am 26. September, ist es soweit. Um 13.00 Uhr starten die hoffentlich zahlreichen Teilnehmer vom Dultplatz auf die wunderschöne Strecke rund um unsere Altstadt. Neben der Bewegung in frischer Luft und der Gemeinschaft Gleichgesinnter, wird Vieles geboten, was in Regensburg schenswert ist.

Zuerst geht es entlang des Europakanals hinunter zum Grieser Spitz, dann zurück am Donauufer. Hier kann man zwischen den Bäumen schon die gotischen Türme unseres Doms erblicken. Unter der Steinernen Brücke hindurch, vorbei am Spitalgarten geht es weiter bis zum Pfaffensteiner Wehr.

Wer die kleine Tour gewählt hat geht von hier durch den malerischen Insepark, wo unsere Helfer am Versorgungsstand mit Getränken auf die Nordic-Walker warten. Wieder unter der „Steinernen“ hindurch, über die belebte Jahninsel, bis zum Grieser Steg, führt der Weg ganz nah am Ufer der Donau weiter.

Hinauf auf den Steg und dann durch die Gassen von Altstadtamhof zurück zum Kanal und ins nahe Ziel.



Die lange Tour führt ab dem Pfaffensteiner Wehr weiter entlang der Donau bis zum Herzogspark.

Schon beim Tor werden die Teilnehmer vom Anblick des Rosengartens erfreut sein. Der Weg durch den Park führt vorbei an alten Bäumen und zahlreichen Pflanzen. All diese Gewächse sind beschildert, so dass auch Nichtbotaniker wissen, was ihnen hier blüht.

Nach Verlassen des Parks geht es durch die Prebrunnallee zum Stadtpark.

Gleich beim Eingang an der Ostdeutschen Galerie, steht der gro-



ße Versorgungsstand, neben dem Springbrunnen. Hier gibt es Getränke und Fitnessriegel, damit die Sportler für den weiteren Weg gerüstet sind.

Im Großen Bogen geht es weiter durch den Stadtpark, vorbei am See, dem jüdischen Friedhof und der kleinen Kirche, die einmal zum Lazerus-Friedhof gehörte. Auch am alteingesessenen „Kaffee unter den Linden“ führt die Tour vorbei, ja genau, vorbei, denn einkehren soll man hier nicht. An der Prüfeninger

Straße verlassen die Walker den Park um auf der anderen Seite der Straße, nahe dem Jakobstor, in die Fürst-Anselm-Allee einzubiegen.

Dieser von Bäumen gesäumte Weg führt vorbei am Fürstlichen Schloss, St. Emmeram, bis zu den Springbrunnen am Obelisk beim „Schwammerl“, das schon in den 50er Jahren hier stand und viele aus ihrer Kinderzeit kennen. Heute gibt es dort den besten Espresso der Stadt habe ich mir sagen lassen. Aber die Teilnehmer müssen auch hier verzichten und ihren Weg weiter gehen. Rechts ist das Kepler Denkmal zu sehen, das im Sommer ein beliebter

Platz zum Relaxen ist. Die Walker überqueren den Petersweg und biegen nach rechts in Richtung Ernst Reuther Platz ab. Sie gehen vorbei am altherwürdigen Parkhotel Maximilian, über den Ernst Reuther Platz zur Ostentallee. Gleich nach dem Überqueren des Platzes sind links Teile der Römermauer zu sehen, ein Blick in die frühe Geschichte unserer Stadt.

Durch die Ostentallee führt der Weg wieder auf schattigen Pfaden bis in die Adolf-Schmetzer-



Straße die die Walker zum Villapark bringt. Bevor sie den Park betreten, ist links das Ostentor zu sehen, das einzige vollständig erhaltene Stadttor Regensburgs. Im kleinen, aber feinen Villapark steht die imposante „Königlichen Villa“, des bayerischen Königs, Maximilian II..

Kurz vor dem Ausgang des Parks befindet sich ein weiterer Erfrischungsstand.

Durch den Torbogen am Ende des Parks sehen die Walker die Donaulände. Hier liegen die Kreuzfahrtschiffe, die viele



Fremde in unsere Stadt bringen. Es geht weiter Donauaufwärts, vorbei am wenig sehenswerten Gelände rund um den Donau- markt. Die Teilnehmer überqueren die Donauarme auf der „Eisernen Brücke“ und dem Grie- ßer Steg.

Von hier führt jetzt auch die 11 km Tour durch Altstadtamhof und am Kanal entlang zurück zum Dultplatz.

Wieder im Ziel angekommen haben die Nordic Walker nicht nur eine Tour durch's grüne Regens- burg, sondern auch durch die Ge- schichte unserer Stadt gemacht. So haben wir dem sportlichen As- pekt der Veranstaltung auch den kulturellen hinzugefügt.

Wir hoffen so dem Motto gerecht zu werden: SG Post/Süd Nordic- Walking-Tour „durch's grüne Regensburg“, die wohl schönste Strecke Ostbayerns.

Die gesamte Strecke ist mit Rich- tungspfeilen ausgeschildert um die Walker auf den rechten Weg zu bringen und ca. 25 Strecken- posten sorgen dafür, dass kein Teilnehmer verloren geht.



Um die Veranstaltung auch nach dem Fitnesssteil noch anspre- chend zu gestalten, haben wir ein buntes Rahmenprogramm zusammengestellt. Neben Dar- bietungen unserer Ninjutsu und den Happy Shakers, wird noch die Ropeskipping-Jugend des DJK-SV Keilberg ihr Können zeigen.

Für das Leibliche Wohl sorgen die Abteilungen der SG Post/ Süd.

Unsere Partner bieten am Veran- staltungsgelände Dienstleistun-

gen, wie z. B. Regenerationsmas- sage, Fußvermessung und Ernäh- rungsberatung an.

Dank unserer Sponsoren haben wir auch dieses Jahr wieder at- traktive Preise für die Verlosung unter allen Teilnehmern.

Es wäre sehr schön, wenn dies- er Artikel dazu beiträgt, viele zum Mitmachen zu inspirieren. Sei es als Teilnehmer, oder auch als Gast. Die Organisatoren und Helfer freuen sich, wenn ihr gro- ßes Engagement für die SG Post/ Süd durch viele Teilnehmer und Besucher belohnt wird.

Kommt am 26. September auf den Dultplatz (Warendult) zur SG Post/Süd Nordic-Walking- Tour.

Anmeldungen können online un- ter: www.nordic-walking-tour.de, oder telefonisch unter 0941 91069599 getätigt werden.

Auch bei Intersport Tahedl im DEZ sind Anmeldungen mög- lich.

Erwachsene Mitglieder der AOK können sich zu einer ermäßigtem Startgebühr bei der AOK Regens- burg anmelden.

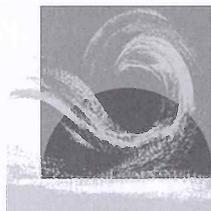
Herzlichen Dank unseren Spon- soren:

Intersport Tahedl, Spital Braue- rei Regensburg, Hotel Sonnlichl Lam, AOK Regensburg., Rund- schau, TVA, Kaiser Therme Bad Abbach, Gaststätte Spitalgarten, Praxis Morgenroth und Edenho- fer, ArenaOne GmbH, Autohaus Hofmann, Erhardi Druck, Expert Reng, Luftsportverein Regens- burg, PSD Bank, Sommerrodel- bahn St. Englmar, WaldWipfel- Weg St. Englmar, Toys "R" Us, SuperBowl, Weight Watchers

Bilder: SG Post/Süd
Karin Gritsch
Abteilungsleitung Fitness

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
- Craniösakrale Therapie
- Massage
- Akupunktmassage nach Penzel
- Lymphdrainage
- Bindegewebsmassage
- Atemtherapie
- Fußreflexzonenmassage
- Fangopackung
- Heißluft
- Elektrotherapie
- Extension/ Traktion
- Eisbehandlung
- Tapeverbände

HAUS- UND HEIMBESUCHE



SG Post / Süd Regensburg e.V.
Tischtennis
Sporthalle Kaulbachweg 31



Integration durch Sport

Integration durch Tischtennis

- aktiv Sport treiben ohne Sprachbarriere
- Zweisprachiger Übungsleiter (deutsch/Russisch)
- Freizeitsport und Ligasport (Bezirksliga)

Настольный теннис через интеграцию

- Активно заниматься спортом без языковых барьеров
- Тренировка с преподаванием двух языков «немецкий, русский»
- Любительский / Лига спорт «Междугороднее соревнование»

Schnuppertag

Samstag 25. September 2010
Sporthalle Kaulbachweg 31
14:00 – 18:00 Uhr

Пробная тренировка в

субботу 25 сентября 2010
спортивный зал Kaulbachweg 31
14:00 -18:00

Jugendtraining

Dienstag 17:00 - 19:00 Uhr

Молодежная тренировка

Вторник 17:00 – 19:00

Erwachsene

Montag 19:00 - 22:00 Uhr
Mittwoch 20:00 - 23:00 Uhr
Freitag 19:00 - 22:00 Uhr

Взрослым

Понедельник 19:00-22:00
Среду 20:00-23:00
Пятницу 19:00-22:00



AOK

Lightprodukte – nicht immer ein leichter Genuss

Längst haben sich die Leicht- oder Diätvarianten von Eis, Milchprodukten, Wurst oder Snacks auf dem Markt fest etabliert. Lightprodukte sind aus den Regalen unserer Supermärkte nicht mehr wegzudenken. Sie suggerieren Schlankheit, Wellness und Fitness. „Doch als Schlankmacher sind sie nicht unbedingt geeignet. Einige Produkte können zwar beim Kalorienparen helfen, aber verlassen kann man sich nicht darauf“, so Karin Germann-Bauer, Ernährungsberaterin von der AOK-Direktion in Regensburg.

„Light“ oder leicht bedeutet nicht unbedingt kalorienarm. Dahinter können sich unterschiedliche Produkteigenschaften verbergen, denn die Begriffe sind wed-



Natürliche Zutaten – die beste Alternative für eine ausgewogene Ernährung

er lebensmittelrechtlich definiert noch geschützt. So kann der Hinweis „light“ bedeuten: kalorienreduziert, fettarm, alkoholfrei, zuckerfrei oder kohlenstoffarm. Bei Diätprodukten, die z.B.

für Diabetiker geeignet sind, ist der Zucker ausgetauscht oder reduziert, nicht aber der Fettgehalt. Lightprodukte alleine sind somit nicht die Lösung bei Gewichtsproblemen. Wirklich sinnvoll ist nach wie vor eine Umstellung der Ernährungsgewohnheiten und des Essverhaltens.

Die besten Lightprodukte liefert übrigens die Natur: Obst, Gemüse, Salate und Kartoffeln. Wer zudem auf eine fettarme Lebensmittelauswahl achtet, spart Kalorien. Schinken, Putenbrust oder Geflügelwurst sind leichte Varianten für den Brotbelag. Auch bei Milch und Milchprodukten gibt es fettarme Alternativen. Wer beim Einkauf auf die Zutatenliste schaut, erkennt schnell, wo sich die Kalorien verbergen.

AOK
Die Gesundheitskasse.

**GESUNDHEIT
IN BESTEN HÄNDEN**

www.aok.de. Jetzt zur AOK wechseln!

Floorball

Floorball boomt – auch am Schulfest des AAG

Die Floorball-Abteilung der Post/Süd ließ es sich nicht nehmen, ihren Sport am Schulfest des Albrecht-Altendorfer-Gymnasiums zu präsentieren und rückte am 28. Juli, mit etlichen Schlägern und Bällen im Gepäck, an. Das Viererteam, bestehend aus Annika Krause, Christian Mül-

ler, Arian Härtl und Martin Drienovsky, hatte dabei das erklärte Ziel, den rasanten Trendsport so publikumsnah wie möglich vorzustellen, was schließlich auch in perfekter Manier gelang. Die Begeisterung für den leicht zu erlernenden Hallensport konnte bei den kleinsten Besuchern, sowie

auch bei den interessierten Eltern sofort geweckt werden und nur die wenigsten Kids konnten widerstehen, selbst mal ein wenig dem Lochball nachzujagen. Nach einer kurzen freien Spiel- und Spaßrunde, wo die vielen aktiven Teilnehmer die Handhabung des Schlägers übten, wurden die Regeln kurz umrissen und taktische Eigenheiten erklärt. Danach durften die Mädels und Jungs ein Match auf die kleinen Tore spielen, welches von der Intensität her einem Punktspiel in der



Bayernliga in kaum etwas nachstand. Nachdem sich die Kleinen auf dem Spielfeld ausgetobt hatten, waren anschließend auch die Präsentatoren selbst gefordert, als sie in einer Showpartie gegen Oberstufenschüler antraten und ihr Können unter Beweis stellen durften. Es stellte sich jedoch heraus, dass der Heimvorteil eine größere Rolle spielte, als angenommen werden durfte.

Die rund eineinhalbstündige Vorführung war ein voller Erfolg für die „Panther“ und die Hoffnung, das Interesse an Floorball

im Allgemeinen, sowie an der Abteilung der Post/Süd, geweckt zu haben und im Herbst ein paar neue Mitglieder begrüßen zu dürfen, ist durch das Schulfest deutlich gestiegen. Das wichtigste Ziel, Floorball als großartigen Schulsport für groß und klein, für Mädels und Jungs, auch hier in Bayern, und in Regensburg im Speziellen, zu etablieren, ist auf alle Fälle durch den engagierten Einsatz der Post/Süd, sowie der Hilfsbereitschaft der Verantwortlichen vom AAG, ein großes Stück näher gerückt.



FLOORBALL
*Rasante Dynamik,
 Action ohne Ende.
 Bist Du bereit für eine
 der schnellsten
 Hallensportarten
 der Welt?*

**Dann komm zum Schnuppertraining,
 nach den Sommerferien, immer**
 Mo 18-20h Turnhalle Wolfzangenschule
 Di 19-21h Turnhalle Wolfzangenschule

Kontakt: christian@teadrinker.de

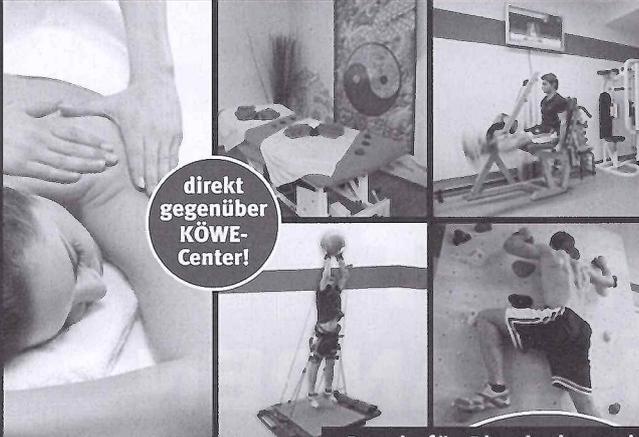


**Wecke den
 Panther in dir!**



Floorball-Abteilung der Post/Süd Regensburg, Al. Christian Treutler
 Turnhalle Wolfzangenschule, Brenntastraße 13, 93051 Regensburg

PHYSIOWORLD
 Krankengymnastik Vielhuber - Stäbler



Praxis für Physiotherapie
 Krankengymnastik
 Klassische Massage
 Manuelle Lymphdrainage
 Kiefergelenkstherapie
 Sportphysiotherapie
 Therapeutisches Klettern

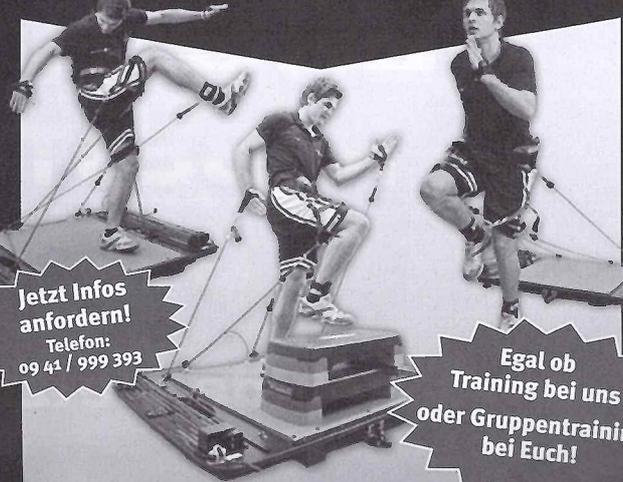
Dr.-Gessler-Straße 16a · 93051 Regensburg · Telefon: 09 41 / 999 393
 www.physiorworld-regensburg.de

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

Handball

Beachhandball und neue Handball-Hallensaison 2010/11

Nach Ende der Handballsaison 2009/2010 fand das Training bei schönem Wetter auf der vereins-eigenen Beachanlage statt. Dies war die Basis für das gute Abschneiden bei dem Beachhandballturnier, welches die SG Post/Süd am 27.06.2010 auf der Beachanlage veranstaltete. Teilnehmer waren neben unserer Mannschaft der TV Wackersdorf und der ETSV 09 Landshut. Wegen dem Spiel der deutschen Mannschaft bei der Fußballweltmeisterschaft an diesem Tag konnten leider die Mannschaften HG Amberg und CVJM Arzberg nicht am Turnier teilnehmen.

Die Mannschaft der SG Post/Süd belegte knapp mit einem Punkt Vorsprung den Ersten Platz vor dem TV Wackersdorf.



TV Wackersdorf im Angriff; SG Post/Süd (gelbes Trikot) in der Abwehr

Im letzten Jahr lag der TV Wackersdorf noch vor der SG Post/Süd Regensburg.

Am 10.10.2010 beginnt für die männliche B-Jugend die Hallen-

handballsaison 2010/11 mit einem Heimspiel um 15.30 Uhr in der Posthalle an der Prüfeninger Straße gegen die HG Hemau/Beratzhausen II. Leider hat ein wichtiger Spieler wegen Umzug der Familie in das Ruhrgebiet die Mannschaft verlassen. Es wird sich zeigen, wie die Mannschaft diesen Verlust verkraften wird.

komplette Mannschaft der weiblichen B-Jugend vom Verein ESV 1927 Regensburg zur SG Post/Süd Regensburg gewechselt. Die Mannschaft war vom ESV 1927 Regensburg bereits für den Spielbetrieb in der Bezirksliga Ost gemeldet. Nach Rückzug der Mannschaft aus dem Spielbetrieb durch den ESV 1927 Regensburg wurde sie in den Spielbetrieb als Mannschaft der SG Post/Süd Regensburg aufgenommen.

Voraussichtlich wird das erste Spiel ein Auswärtsspiel am 10.10.2010 beim SG Mintraching/Neutraubling sein. Das erste Heimspiel wird am 16.10.2010 in der Posthalle um 17:00 Uhr gegen den TSV Bad Abbach stattfinden.

Jegliche Unterstützung unserer Mannschaften als Aktiver oder Zuschauer ist herzlich willkommen.

Anton Arnold
Abteilungsleiter

Überraschenderweise hat die



Yannick Adler (gelbes Trikot Nr. 6) bei der Abwehr des gegnerischen Torwarts.



SG Post/Süd - Spieler beim Torwurf gegen TV Wackersdorf

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

Hofbräuhaus Regensburg

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

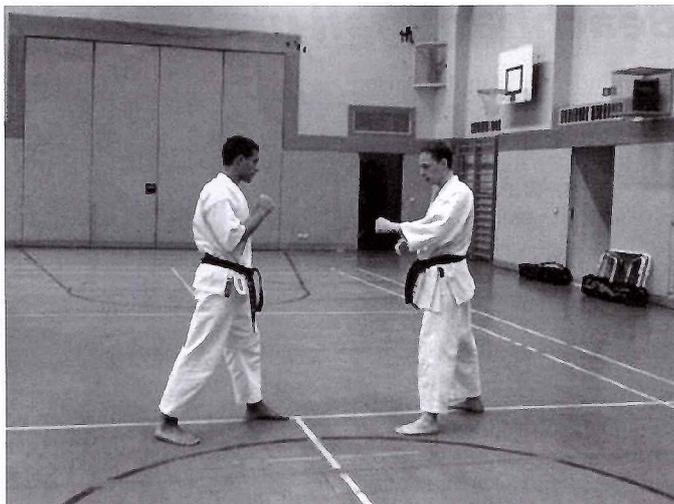
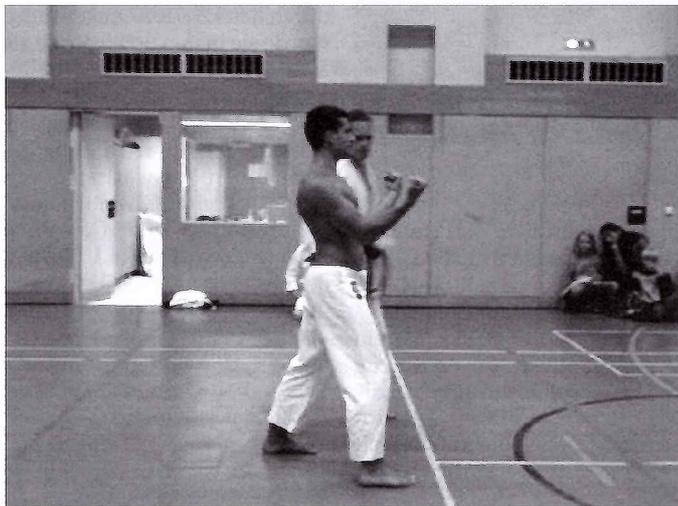
**Gutbürgerliche Küche
Edle Biere**

Karate

Nach dem ersten Halbjahr 2010 lässt sich in der Abteilung „Karate-Do“ der SG Post / Süd bereits eine erfolgreiche Zwischenbilanz ziehen.

Am 28.07.2010 hatte die SG Post / Süd die Möglichkeit, sich im Rahmen des sommerlichen Schulfestes am Albrecht Alt-

dorfer Gymnasium zu präsentieren. Die Abteilung Karate-Do zeigte dabei mit Erklärungen zu Geschichte des Karate und mit Hintergrund zu den einzelnen Übungen Abhärtungs- trainings, Grundtechniken mit dem Partner, Kampftechniken mit dem Partner und Selbstverteidigungstechniken. Die



Resonanz der Schüler und Eltern kann als durchwegs positiv gesehen werden, was uns auf neue jugendliche und neue junge erwachsene Mitglieder hoffen lässt.

Zudem konnten bereits in den letzten Monaten neue Teilnehmer für das Karatetraining gewonnen werden.

Für die zweite Jahreshälfte sind ein gemeinsames Training mit

dem TSV Neuried und eine Gürtelprüfung geplant.

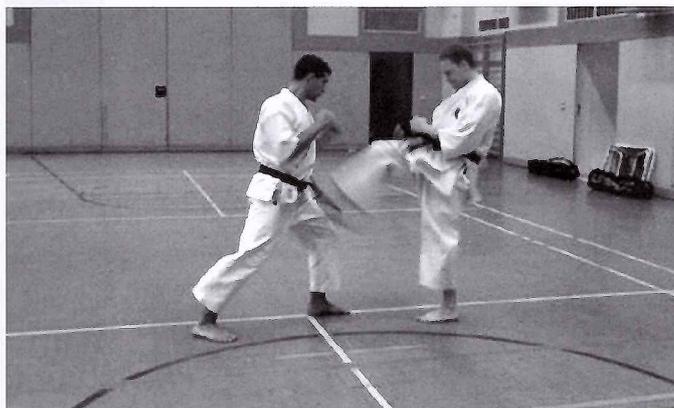
Der Beginn mit Karate-Do ist grundsätzlich in jedem jugendlichen- und Erwachsenenalter möglich. Trainiert wird immer montags und mittwochs von 19.00 Uhr bis 21.00 Uhr im Kampfsportraum. Wir würden uns weiterhin über neue Interessenten freuen.

Andreas Pippig

Genieße deine eigene Welt.



www.thurnundtaxisbiere.de



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

Ninjutsu

Bujinkan Budo Taijutsu Ninpo Jul-Sep 2010

Vom 19.-20. Juni haben wir mit einer Abordnung an einem Seminar von Shihan Steffen Fröhlich (15. Dan Bujinkan, Vorstand Bujinkan Dojo Deutschland) teilgenommen. Die Inhalte des sehr lehrreichen Seminars nahmen Bezug auf das Jahresmotto von Soke (Großmeister) Dr. Hatsumi Masaaki Sensei. Behandelt wurde waffenloser Kampf (Taijutsu) mit Übungen der richtigen Distanz und dem vortäuschen verschiedener Absichten um letztendlich von unerwarteter Richtung zu treffen, Übungen mit dem Tachi (großes Schlachtschwert der Samurai) und Stockkampf mit dem Jo (vier Shaku langer Stock ca. 120-130 cm).

Eine besondere Herausforderung stellte der Kampf eines Unbewaffneten gegen mehrere bewaffnete Angreifer dar. Die kreativen Techniken wurden durch Steffen Fröhlich sehr anschaulich und gut verständlich vermittelt. Alles in allem war es ein absolut empfehlenswertes Seminar, das auch großes Lob von extra angereisten Karatekas erhalten hat. Ein weiteres Highlight war der jährlich stattfindende Buyu-Kai (Treffen der Krieger) vom 01.-04. Juli auf der Katlenburg in Niedersachsen. Unterrichtet wurde täglich 6-8 Stunden von 18 hochrangigen internationalen Lehrern des Bujinkan.

Themenschwerpunkte im eigenen Dojotraining waren Distanz, Tachi (großes Schlachtschwert der Samurai zur Zeit der Bür-



gerkriege) und das Hanbo (ca. 1m langer Kampfstab).

Am 24. Juli haben wir ein sechstündiges Seminar über Kukishinden- und Gyokko Ryu Bojutsu (Bo= 1,83 cm langer Kampfstab) bei herrlichem Sonnenschein abgehalten. Besonders erfreulich war die zahlreiche Teilnahme und die teils aus München angereisten Freunde der Kampfkunst.

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 bestens geeignet.

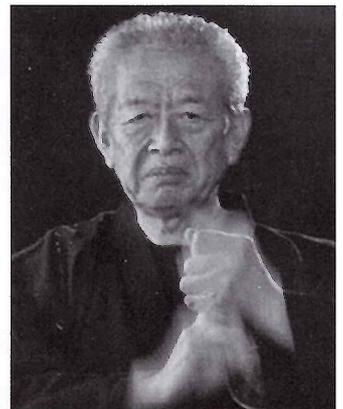
Wir üben Kampftraining bzw. Verteidigung nicht nur aus stehender, sondern auch aus sitzender, liegender, gehaltener oder gefesselter Position.

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:

Leandra Pflegerl	8. Kyu
Dirk Braun	8. Kyu
Stephan Gradel	4. Kyu
Marco Meinel	4. Kyu
Mati Merkel	7. Kyu
Paul Budich	7. Kyu
Jonathan Klimt	8. Kyu
Arian Härtl	7. Kyu
Gloria Pflegerl	7. Kyu
Achim Bier	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 abteilungs-eigene Homepage www.bujinkan-regensburg.de zur Verfügung.



Rock 'n Roll

Sommerpause bei den Happy Shakers

Die Turniersaison ist zu Ende und wir haben uns eine kleine Pause verdient. Da leider der Ferienkurs schlecht angenommen wurde, haben wir uns entschieden zu Beginn des Schuljahres einen neuen Kurs anzubieten.

Beim Auftritt in der Wolfgangschule haben wir bereits neue Kontakte für eine neue Sportarbeitsgemeinschaft geknüpft. Leider konnte die Trainerin Caro beim Auftritt nicht dabei sein spontan wurde Astrid zur Chefin erklärt und die machte ihre Sache richtig gut.

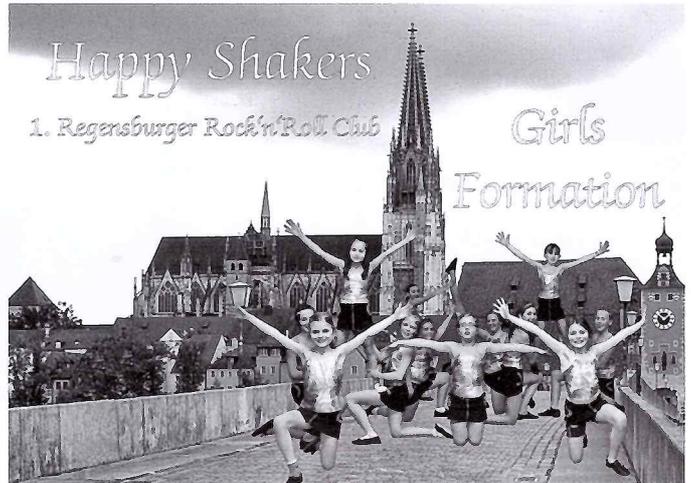
Nachdem wir die Lautsprecheranlage nach draußen umgebaut hatten, der Platz in der Aula reichte nicht aus, tanzten unsere Mädchen das neue Programm.

Ebenso werden wir zum neuen Schuljahr unsere bestehende

SAG mit der Grundschule Königswiesen erneuern, eine Info-Veranstaltung in der Schule ist bereits in Planung.

Da wir nach wie vor noch Mädchen für unsere Formationen suchen bieten wir Schnupperstunden jeweils Mittwoch 17:30 Uhr im Sportpark an.

Die Vorbereitungen für die Bayerische Meisterschaft im Rock'n'Roll sind angefallen. Am 14. Mai 2011 werden ca. 500 Rock'n'Roller und Boogie Tänzer in der Dreifachturnhalle in Königswiesen um die Meistertitel kämpfen. Es finden erstmals auch Titelkämpfe in den Formationen statt. Wir erwarten die 7 fachen Weltmeister (Boogie) aus Hohenbrunn und die 4 fachen Weltmeister (Rock'n'Roll) aus Anzing in unserer Halle. Auch unsere eigene Mädchenformation wird an den Start gehen.



Dieses einmalige Erlebnis sollte sich keiner entgehen lassen, dank der Unterstützung der Regensburg Arcaden werden die Eintrittspreise sehr human ausfallen.

Um die Veranstaltung optimal ausführen können brau-

chen wir noch einige Helfer, wer also Lust hat und am Wochenende 13.14.15. Mai nichts anderes vor hat und mithelfen kann der melde sich bei den Happy Shakers (0941/63639 oder per Mail werner.hubert@t-online.de

Der direkte Weg zu günstigem Konto und Kreditkarte.

gebührenfreies Girokonto + Guthabenverzinsung ab dem ersten Cent

PSD GiroDirekt. Das Girokonto das mitverdient.

Ihr Geld soll Sie kein Geld kosten – vor allem, wenn es Ihnen etwas einbringen kann. Deshalb bietet Ihnen die PSD Bank ein Girokonto, das nicht nur gebührenfrei ist, sondern ab dem ersten Cent Zinsen aufs Guthaben bringt. Der Wechsel lohnt sich also.

Aktuelle Angebote: www.psd-regensburg.de oder 0800 15858-01
(kostenfreie Service-Hotline)

Hier ist günstig sicher.

Schützen

60. Bayerischer Schützen- tag in Regensburg



Regensburger organisierten Festtag für Bayers Schützen. Der Domplatz wurde beim Jubiläumsfest zu einem Fahnenmeer, es waren über 1500 Schützen gekommen. 107 Gaue, acht Bezirke, 4700 Vereine: Der Bayerische Sportschützenbund (BSSB) hat 480.000 Mitglieder und für die steht mit dem Bayerischen Schützenfest der Höhepunkt des Jahres ins Haus. Drei Tage (4. bis 6. Juni) bildete die Weltkulturerbestadt die stimmige Kulisse für den 60. Bayerischen Schützenfesttag. Am Sonntag, den 06. Juni, zelebrierte Bischof Gerhard Ludwig Müller eine Messe, musikalisch begleitet vom Mainzer Domchor und den Regensburger Domsätzen.

Über 1500 Schützen mit sechs Musikkapellen bildeten einen Festzug vom Dom St. Peter, über die Maximilianstraße, zum fürstlichen Schloss St. Emmeram.

Bei der Schlussveranstaltung im Schlosshof hatten Prominenz aus Politik, Wirtschaft und Gesellschaft, ihre Verbundenheit mit den Schützen demonstriert. BSSB-Präsident Wolfgang Kink und Gloria von Thurn und Taxis, die das Ehrenprotektorat des Kreisschützenverbands Oberpfalz und Donaugau innehat, bedankten sich für den gelungen Schützenfesttag und für den farbenprächtigen und imposanten Festzug.

Tags zuvor, beim Ehrenabend in Höhenhof, gab es auch ernste Töne. Zur „Nulltoleranz in Sachen Waffenaufbewahrung der Politik“ äußerte sich Josef Ambacher, Präsident des deutschen Schützenbundes (DSB): Hier ist Augenmaß gefordert. Schießt nicht immer sofort über das Ziel hinaus. Es gibt 300 Schützenvereine mehr als Fußballvereine, betonte er.

480.000 Sportschützen in über 4700 Vereinen würden allein in Bayern Spitzensport und Geselligkeit verbinden. Die Schützen seien keine Gefahr für die innere Sicherheit, sondern ein Teil davon, meinte der bayerische Innenminister Joachim Hermann. Die Jungschützen würden Teamgeist, Geduld und Umsicht lernen. „Leider nutzen diese viele nach entsprechenden

Vorkommnissen die Gelegenheit, Schützen und Jäger sofort unter Generalverdacht zu stellen“, meinte Hermann. Er stellte auch die Frage, ob nach den Olympiasiegen der deutschen Biathletinnen jemand Probleme mit Waffen gehabt hätte. Es werden immer nur „verlogene Diskussionen“ über Waffen geführt, aber den Schützen sind dies Sportgeräte!

Dankurkunde für Wolfgang Siegmar

Der Kreisschützenverband Oberpfalz und Donaugau sprach unseren 2. Schützenmeister Wolfgang Siegmar für seine großen Verdienste um das Leistungszentrum Höhenhof Dank und Anerkennung aus. 1. Gauschützenmeister Manfred Wimber vom

Kreisschützenverband, der unter dem Ehrenprotektorat ihrer Durchlaucht der Fürstin Gloria von Thurn und Taxis zu Regensburg steht, überreichte Wolfgang Siegmar im kleinen Rahmen eine Dankurkunde.



150 Jahre „Weiße Taube“ Regensburg

Die Schützengesellschaft „Weiße Taube“ Regensburg feierte am 31. Juli ihr 150-jähriges Bestehen. Die Schützengesellschaft wurde am 6. Dezember 1860 von 12 „ehrsamen Handwerksmeister“ gegründet, und zwar im Gasthaus „Zur Weißen Taube“ in der Tändlergasse (dem heutigen „Münchner Hof“) - daher auch der Vereinsname.

Anton Hollweck war nicht nur von 1884 -1911 Schützenmeister, sondern wird heute insgesamt als Pionier des Schützenwesens betrachtet, sowohl was das Sport-

schießen selbst, aber auch die Organisation betrifft. Er war der Gründer des Oberpfälzer Zimmerschützenbundes 1898 und organisierte 1901 das 1. Zimmerstutzen-Bundesschießen.

Die 1903 beschaffte Fahne der „Weißen Taube“ wurde ein Jahr später bei einem Volksfestschießen geweiht, ist heute noch erhalten, wurde aber mehrfach überarbeitet.

In ihren 150 Jahren hat die Weiße Taube u.a. drei Kriege überstanden und erst ab 1953 wurden





litik war vertreten mit unserem Oberbürgermeister Hans Schaidinger und Fraktionsvorsitzenden Christian Schlegel.

Bezirksschützenmeister Roland Roith, Gauschützenmeister Manfred Wimber, Sektionschützenmeister Wolfgang Stich, die Schützenmeister Franz Graßl von der SpVgg Ziegetsdorf und Günter Leja, SG Post/Süd Regensburg, sprachen für die große Schützenfamilie.

Günter Leja überreichte Anton Götz, Schützenmeister der Weißen Taube, eine kunstvoll gefertigte Freundschaftsscheibe.

auch Frauen aufgenommen. Im selben Jahr schlossen sich, teils aus Finanzmangel und teils aus Mitgliedermangel, die Schützengesellschaften Weiße Taube und Diana Ratisbona zusammen. Der Name „Weiße Taube“ wurde übernommen, die Vereinsführung stellten die Schützen der Diana Ratisbona.

Mit einem Ehrenabend feierte man den 150. Geburtstag des Vereins mit Ehrengästen aus Politik und dem Schützenwesen. Die Po-



Aus dem Schießsport

Der Senioren-Gaupokal 2010, Luftpistole-Auflage fand seinen Abschluss. Es wurde an fünf vorher gegangenen Wettkampftagen geschossen. Die Siegerehrung fand am 24. Juni 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.

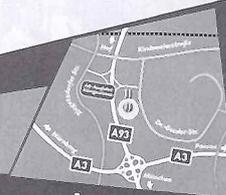


Herzlichen Glückwunsch!



Gut einkaufen – schöner leben.

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



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

Sommerpreisschießen 2010



Das Sommerpreisschießen war vorbei noch bevor es die meisten Sportschützen der SG Post/Süd registriert hatten, oder hatte die Schützen mit den meldepflichtigen Sportgeräten keine Lust oder gar Zeit?

Mit einem großen Minus an Beteiligung und Einnahmen schlossen wir das Preisschießen am 22. Juli ab. Die Preisverteilung fand im Rahmen des Sommerfestes wieder im Lustschloss bei Lindach statt. Hier war die Beteiligung recht ordentlich, es fanden sich über 40 Schützen und Freunde des Schießsportes ein. Selbst aus Tschechien waren zwei Gäste gekommen.

Die jeweils ersten drei Gewinner einer Scheibe:

Königsscheibe LP - Günter Leja
Tomas Bartkowski
Jürgen Docekal
Hans Rester

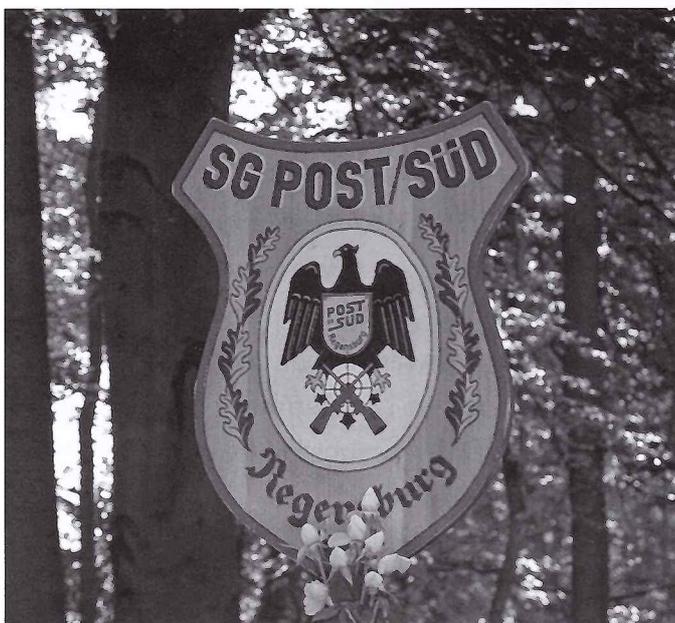
Sommerpreis LP
Hans Rester
Günter Leja
Jürgen Docekal

Königsscheibe LG - Sandra Söllner
Hans Appel
Alfred Koppenwallner
Beate Leja

Sommerpreis LG
Alfred Koppenwallner
Beate Leja
Anita Islinger

Königsscheibe Spopi - Robert Griesbeck
Klaus Drasch
Günter Leja
Horst Köhlik

Sommerpreis Spopi
Hans Rester
Günter Leja
Horst Köhlik



Vorschau: Jahresplanung 3 / 2010

- | | |
|---------------|--|
| 05. September | Sommerpause bis 05. September |
| 02. Oktober | Gaumeisterschaften für Luftgewehr und Luftpistole |
| 03. Oktober | Vereinsausflug |
| 06. Oktober | Standreinigung: H. Rester, W. Mirl, H. Kraus und T. Bauer |
| 09. Oktober | Sektionsehrenabend |
| 03. November | Standreinigung: H. Grötsch, A. Koppenwallner, F. Holst und Ch. Härtl |
| 06. November | Gauehrenabend |
| 14. November | Gaumeisterschaften für Unterhebelgewehr C |
| November | Jahresend- und Königsschießen |
| 28. November | Adventfeier Post/Süd Regensburg |
| 01. Dezember | Standreinigung: W. und R. Gans, U. Kemetter und T. Bartkowski |
| 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

Bitte!

Hallo liebe Mitglieder der SG Post/Süd Regensburg, ich benötige Eure Mithilfe.

Das Präsidium hat mir die ehrenvolle Aufgabe übertragen, eine Vereinschronik zu erstellen.

Ich benötige Bilder oder schriftliche Unterlagen unserer zwei Vereine vor der Fusion.

Postsportverein ab dem Jahre 1928
Verein für Leibesübungen 1928 (1950 - 1952)

TSG Regensburg ab dem Jahre 1950
Spielvereinigung Rapid (1950)

Das Material kann im Geschäftszimmer abgegeben werden, Unterlegen können auch direkt zu mir gefaxt werden. Bilder bitte nicht kopieren, nur Originalaufnahmen.

Bilder einscannen und mir auf meine Internet-Adressen senden währe auch eine Möglichkeit, die Bilder können nicht verloren gehen.

Bitte alle Unterlagen, insbesondere Bilder, mit Ihren namen, Adresse und Abteilung versehen. Natürlich darf eine kurze Beschreibung zum Bild nicht fehlen.

So bin ich erreichbar:

Vizepräsident und Abteilungsleiter Schützen Günter Leja,
Am Bahndamm 15, 84069 Schierling,
Telefon 09451 4231, Mobil 0171 93 40 85 1; Fax 09451 949079
schuetzen@postsued-regensburg.de oder
guenter.leja@gmx.de

oder Geschäftszimmer

Senioren

Rückblick

14. Januar: Mit der ersten Gymnastikstunde starteten wir in das Jahr 2010.

28. Januar: Mitgliederversammlung mit Neuwahlen, die gesamte Abteilungsleitung hat sich wieder zur Verfügung gestellt und wurde gewählt.

05. Februar: Jahresempfang mit Ehrungen - Abteilungsmitglieder haben am Empfang teilgenommen.

11. Februar: Unsinniger Donnerstag, - auch das Wetter war unsinnig, - Schneechaos pur in und um Regensburg. Aber zur Gymnastikstunde und anschließend zum lustigen Faschingstreffen im Vereinsheim haben sich unentwegte Seniorinnen und Senioren schön verkleidet eingefunden.

23. April: Delegiertenversammlung mit Neuwahlen des Präsidiums. Die Delegierten der Abteilung waren vollzählig vertreten.

22. Juli: Kultur Fahrt (siehe Bericht).

29. Juli: Sommerabschluss mit gemütlichem Beisammensein im Vereinsheim.

Allen Mitgliedern wünsche ich eine schöne Urlaubszeit - am 16. September treffen wir uns wieder zur flotten Gymnastik bei der

SENIORENABTEILUNG!
Judith Bachleitner

Kulturfahrt

Unsere diesjährige Kulturfahrt fand am 22.07.2010 statt. Sie sollte uns dieses Mal nach Burghausen zur „längsten Burganlage der Welt“ und ins Kloster Raitenhaslach führen. Wie immer waren unsere „disziplinierten“ Senioren/innen und unsere Gäste pünktlich zur Stelle, so dass der Abfahrt um 7 Uhr vom Kaulbachweg nichts im Wege stand. Ein Blick in den Himmel zu dieser frühen Stunde versprach auch für diesen Tag herrliches Wetter mit viel Sonnenschein und Wärme.

Christian, unser Busfahrer der Fa. Laschinger war ebenfalls rechtzeitig anwesend, so dass unser „altbewährter“ und routinierter Reiseleiter Toni - getrost das Zeichen zum Aufbruch geben konnte. Wegen Straßenbaumaßnahmen - dadurch bedingter



Umleitungen und Staus - kamen wir etwas verspätet auf der Burg an. Von zwei Burg - Führerinnen wurden wir schon erwartet.

Wir wurden über die Geschichte von Burghausen und der Burg,

welche bis in 2./1. Jahrhundert vor Christi - als keltische Abschnittsbefestigung zurückgeht - informiert. Welche Stadt kann von sich schon behaupten, dass sie fast so viele Arbeitsplätze (17.000) wie Einwohner (19.000) hat.



Ständig wechselnde Eigentümer bestimmten die Geschichte der Burg. Sie diente als Bollwerk gegen die Türkengefahr ebenso wie vor den anrückenden Schweden oder den Franzosen. Um 1809 befahl Napoleon den Abriß der Außenwerke im westlichen Teil der Burg, so dass dadurch der Schutzcharakter etwas verloren ging. Eigentlich besteht die Burg aus 6 Burgen, welche je einen eigenen Burggraben und jeweils eine Zugbrücke hatten.

Mit viel Engagement wurden wir

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

von unseren Führerinnen mit Kurzgeschichten über die Burg informiert, viel zu schnell verging die Zeit. Eigentlich müsste man noch mal einen Ausflug nach Burghausen machen um auch noch die Museen oder einzelne Gebäude der Burg genauer unter die Lupe nehmen zu können.

Aber uns erwartete schon das Mittagessen im Bayrischen Hof, welches zur Zufriedenheit aller

ausgefallen ist. Ebenso wartete schon unser 2. Etappenziel, Kloster Raitenhaslach mit ihrem Führer auf uns, so dass wir pünktlich um 14 Uhr aufbrechen mussten.

Ca. 5 km flussaufwärts von Burghausen liegt Raitenhaslach, welches früher Salzburger Besitz war. Bereits 788 erschien der Name Raitenhaslach im Salzburger Güterverzeichnis. Raitenhaslach ist das älteste Zisterzienserkloster im ehemaligen Altbayern.

1806 wurde die Klosterkirche in eine Pfarrkirche umgewandelt. Eine interessante Jahreszahl sei noch erwähnt. Der so genannte Prälatenstock (großer Abteistock) mit Prälatenzimmer (Papstzimmer), Prälatenkapelle und haustechnisch interessantem Dachboden ist seit 250 Jahren unverändert geblieben. Leider konnten wir die Räumlichkeiten nicht betrachten, da derzeit eine Inventarisierung und Renovierung stattfindet.

Nach einer Stärkung auf der Sonnenterrasse des Klosterghasthofes machten wir uns wieder auf den Rückweg und kamen wohlbehalten am Kaulbachweg an.

Fazit: Es war eine zwar anstrengende, jedoch wunderschöne Kulturfahrt. Besonderer Dank nochmals „unserem“ Toni für das herrliche Arrangement.

Gaby u. Heinz Engerer

Ski und Snowboard

Die lange Sommerpause geht zu Ende - Mit unserem neuen Winterprogramm läuten wir die Skisaison 2010/11 ein!

In unserem neuen Winterprogramm finden sie Neues aber auch Altbewährtes. So führt uns bereits im Oktober die Auftaktfahrt gemeinsam mit dem Skiverein Alteglofsheim ins Stubaital zum Stubai Gletscher. Mit der schneesicheren Lage und dem wunderschönen Hotel ist der Funfaktor schon fast garantiert. Im November können sie bei unserem Skibazar wieder auf

Schnäppchenjagd gehen. Wie immer haben sie hier die Möglichkeit gut erhaltenen Carving-Ski, Snowboards, Ski- bzw. Snow-

boardschuhe oder Skikleidung zu verkaufen bzw. zu erwerben. Nutzen sie die günstige Gelegenheit.

Der Ski- und Snowboardkurs für unsere Kids, ein Muss in unserem Programm, erhält Konkurrenz! Die vielen Nachfragen in den vergangenen Jahren haben uns ermutigt, wieder einen Skikurs für Erwachsene anzubieten und wir hoffen unser Mut wird mit vielen Anmeldungen belohnt.

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

Tja und wenn es im Februar gemeinsam mit dem Skiverein Alteglofsheim bei der Familienfahrt zum Kitzsteinhorn geht, ist die Skisaison auch schon fast wieder zu Ende.

Nährer Infos zu unserem Winterprogramm erhalten sie beim Besuch unserer Homepage: <http://www.schnee-erlebnis.de> !

Winterprogramm 2010/2011 der Ski-/ Snowboardabteilung

Auftaktfahrt: 29.10.- 31.10.2010 ins Stubaital

Kosten für Mitglieder: 228.- € (Ü/HP incl. Fahrt u. Liftkarte)
Kosten für Nicht-Mitglieder: 237.-€ (-,-)
Abfahrt: 15:00 Uhr, Kaulbachweg Anmeldeschluss: 01.10.2010

Skibazar: Samstag 13.11.2010

Vereinshalle am Kaulbachweg

Annahme: 9:30 - 11:30 Uhr;

Verkauf: 12:30 - 14:30 Uhr;

Rückgabe: 14:30 - 15:00 Uhr

Je verkauften Artikel behält die Skiabteilung 10% der Einnahme ein.

Skikurs 22./23.01. & 29./30.01.2011 (Ersatztermin 12./13.02.2011)

NEU !!! Erwachsenen-Skikurs

	je Erwachsener	1. Kind:	2. Kind:	3. Kind:	Mitfahrer / Tag
Preis incl. Liftkarte*	155.-€*	135.-€*	+ 100.-€*	+ 90.-€*	10.- € 32.- €*

Saisonabschluss: 05./06.02.2011

Familienfahrt zum Kitzsteinhorn

Kosten: 150.- € (Ü/HP incl. Fahrt u. Liftkarte)

Abfahrt: 5:00 Uhr in Alteglofsheim: Landshuter Straße 1; Gaststätte Spreizn

Danke Fritz!

- für die vielen Jahre als Abteilungsleiter
- für die viele Zeit
- für dein Engagement
- für deine Unterstützung
- für alles, was wir vergessen haben zu erwähnen!!

Dankeschön an unsern ehemaligen Abteilungsleiter Fritz Weinbeck

Tennis

Die Tennissaison neigt sich dem Ende

Ein Rückblick auf eine erfolgreiche Punktspielrunde

Damen 40

Ein überraschend guter Einstieg in die Regionalliga gelang den Damen 40. Nachdem von den ersten vier Begegnungen drei gewonnen werden konnten, war der Grundstein für den Klaskenerhalt bereits früh gelegt. Nur gegen den Tabellenführer Traunstein war man eindeutig unterlegen (2:7). Die Begegnungen gegen Luitpoldpark München und Flügelrad Nürnberg gingen nur auf Grund unglücklicher Doppelaufstellungen verloren. Zum Abschluss der Saison gelang dann noch mit 8:1 ein deutlicher Sieg gegen Grünwald. Insgesamt sind wir mit dem 3. Tabellenplatz aber mehr als zufrieden. Grundlage des Erfolgs war eine geschlossene Mannschaftsleistung und ein sehr harmonisches Miteinander. Eine besonders gute Bilanz können in dieser Saison Doro Engelhard (7:0 Siege), Sigrun Wieand (6:1 im Einzel und 7:0 im Doppel) und Marianne Mandl (2:0 Siege bei den D 40 und 4:0 Siege bei den D 50) aufweisen.
Irmgard Kramel

Damen 50 - Aufstieg in die Landesliga

Die erste Spielsaison der Damen 50 verlief besonders erfreulich. Vom ersten Spieltag an war die Mannschaft Tabellenführer und hielt diese Position bis zum Saisonende. Mit eindeutigen Siegen (dreimal 6:0 und zweimal 5:1) war die Mannschaft der Konkurrenz klar überlegen. Der Aufstieg in die Landesliga ist somit perfekt. Das bedeutet aber auch, dass ab nächster Saison eine 6-er Mannschaft antreten muss und keine Spielgemeinschaften mehr möglich sind. Erfreulicherweise ist aber bereits eine Verstärkung (Hannelore Winkler vom TSV Würth) in Sicht und auch die beiden Spielerinnen Brigitte Geuß und Marianne Hüttner (beide RTK) werden sich der SG Post-Süd anschließen.
Irmgard Kramel (für die Ma.-führerin Heidi Gräfenstein)

Herren 70

Die Herren 70 haben die Bayernliga mit 7:3 Punkten und dem 2.

Platz abgeschlossen. Platz 1 belegte das Team TG Heidingsfeld-Würzburg II mit 9:1 Punkten. Verzichtet diese Mannschaft auf den Aufstieg - es würde das Kuriosum eintreten, dass zwei Teams des gleichen Vereins in der höchsten Regionalliga bei nur 6 Mannschaften antreten - besteht für uns noch die Hoffnung aufzusteigen. Etwas Pech hatten wir bei den Punktverlusten: 1. das Unentschieden gegen TB Erlangen durch Aufgabe im Einzel wegen Verletzung und 2. die Niederlage gegen Heidingsfeld-Würzburg II durch 3 verlorene Punkte, jeweils im Match Tie-break mit 10:8. Wir blicken trotzdem positiv in die nächste Saison, egal in welcher Liga wir spielen, erwarten uns doch Verstärkungen aus der diesjährigen Mannschaft der Herren 60.
Oskar Duchardt

Herren 60

Nach dem Abstieg in die Bezirksklasse 1 rechneten wir doch mit dem einen oder anderen Punkt oder sogar Sieg. Außer der „Leihgabe“ Heinz Mehringer von den 70-igern (einmal im Einsatz), zeigte es sich jedoch auch in dieser Saison, dass alle übrigen neun eingesetzten Spieler reine Hobbysportler sind und aus „Spaß an der Freud“ den schönen Tennissport ausüben. Leider konnte uns die Verstärkung Präsident Peter Gritsch auch nicht retten. So zierten die Herren 60 nach Abschluss der Medenrunde das Tabellenende der sechs teilnehmenden Teams. Trotz allem, die Spiele mit den anderen Mannschaften und die Geselligkeit hat uns viel Spaß gemacht. Mit den „aufgerückten“ 60-igern der bisherigen Mannschaft Herren 55 könnte im nächsten Jahr durchaus ein schlagkräftiges Team an den Start gehen, zumal einige in die Mannschaft Herren 70 „aufsteigen“.

Horst Küster (für den Ma.führer Hans Zierer)

Herren 55 Quo vadis - Auflösung inbegriffen.

Im Herbst 2009, nach einigen Überlegungen ob, und mit wel-



chen Spielern die Mannschaft in der Bezirksliga der Saison 2010 antreten soll, wurde trotz Bedenken -gesundheitsbedingte Einschränkungen und schwere Krankheit eines Mitspielers- eine Meldung abgegeben. Entsprechend durchwachsen verlief die Saison. Mit starker Besetzung konnten gegen TSV Freystadt und den alten Rivalen TC Schanzl Amberg zwei wichtige Siege eingefahren werden. Dann, verletzungsbedingt, die Niederlagen gegen DJK Letzau und SpVgg Pfreimd. Mit einem Sieg gegen TV Burglengenfeld und dem Unentschieden beim TC Kümmersbruck war der Klaskenerhalt gesichert und so konnte auch die unglückliche Niederlage bei extremer Hitze gegen den TC Neutraubling verkraftet werden. Dank der Hilfe von Spielern der Herren 60 stand

nun ein mittlerer Tabellenplatz mit einem ausgeglichenen Punktekonto von 7 : 7 und 21 : 21 MP in der Abschlusstabelle.

Was nun? Der Verbandstag hat entschieden, dass bei den Herren 55 in der höchsten Liga des Bezirks ab 2011 mit sechs Spielern und nicht wie bisher mit vier die Medenrunde bestritten wird. Ohne wesentliche Verstärkung des Spielerkaders wird es im nächsten Jahr die Herren 55 nicht mehr geben. Ob ein Quereinstieg in die Bezirksliga der Herren 60, oder eine Verstärkung der 60`ger in der Bezirksklasse eine Lösung ist, müssen die betroffenen Spieler mit der Abteilungsleitung und dem(n) Mannschaftsführer(n) klären.

Mit dem Dank an alle Spieler und der Hoffnung auf weise Entscheidungen.

Peter Dombrowe



Experiment Herren 30

Der Ausflug in die Herren 30 war spielerisch ein Herausforderung für uns schon etwas in die Jahre gekommenen Spieler. Leider starteten nur 5 Mannschaften in der Bezirksklasse 2, und diese gekennzeichnet von extremen Klassenunterschieden. Während 3 Mannschaften, uns eingeschlossen, in etwa ein vergleichbares Niveau aufwiesen, waren die beiden übrigen, allen voran Maxhütte II, eine Klasse für sich. Entsprechend äußerte sich dies in der Tabelle. Hervorzuheben war das herzlichen Miteinander und vor allem die vorzügliche Bewirtung bei den Auswärtsspielen in Geisling und Silberberg. Von den einzelnen Spielern glänzte unsere Nr. 1 Markus Beck. Er konnte mit allen Gegnern gut mithalten und entsprechend punkten.

Wie es in der kommenden Saison weiter geht, hängt noch von mehreren Faktoren ab, die es zu klären gilt. Im Sinne des Vereins und seiner Attraktivität für jüngere Interessenten wäre es begrüßenswert, wenn wieder ein Mannschaft Herren 30 zustande käme, eventuell mit Spielerverstärkung.

Josef Danneck

Abschlussturnier der Tennis-Punktspielrunde

Am Samstag, den 31. Juli wurde die erfolgreiche Punktspielsaison der Tennisabteilung mit einem Gauditurier abgeschlossen. Bei den „SG Post/Süd Open“ war Jeder eingeladen, der Lust hatte am Mixed-Turnier teilzunehmen. Egal ob Mannschaftsspieler, Hobbyspieler, oder auch Anfänger; mitmachen konnte Jeder, der einen Schläger halten kann. 13 Damen und 11 Herren folgten dem Aufruf des Breitensportwarts und spielten bei herrlichem Wetter um den Gesamtsieg. Auf sechs Plätzen gleichzeitig ging es um Spiel, Satz und Sieg. Für fünf Durchgänge zu je 20 Minuten wurden vom Organisator die Paarungen ausgelost.

Den Spielern wurde keine Pause gegönnt und so standen bereits um 18.30 Uhr die Sieger fest. Die Siegerehrung wurde vom Breitensportwart der Tennisabteilung, Peter Gritsch, und seiner Frau Karin vorgenommen.

Bei den Damen konnte Helena Caniparoli den ersten Platz belegen; bei den Herren hatte Peter Dombrowe die meisten gewon-

nen Spiele auf dem Konto. Den zweiten Platz der Damen holte sich Traudl Islinger und Dritte wurde Ilse Shriver. Platz zwei bei den Herren hatte sich Walter Hupf vor Fritz Ruppe erkämpft. Auch die „Sieger der Herzen“, mit den wenigsten gewonnenen Spielen, wurden mit einem kleinen Präsent bedacht.

Ehrung der Damenmannschaften

Last, but not least, wurden die beiden Damenmannschaften geehrt. Für die großartige Spielsaison der Damen 50, die ungeschlagen den Aufstieg in die Landesliga erspielten, und die hervorragende Leistung der Damen 40, die sich problemlos in der Regionalliga etablierten, gab es lobende Worte und natürlich eine Anerkennung vom Präsident der SG Post/Süd. Für jedes der „Mädels“ wurde ein Sektglas mit Namen graviert und die dazugehörige Magnumflasche gleich mitgeliefert. Ob die Herren 70 ebenfalls aufsteigen, steht noch nicht fest, wird aber gegebenenfalls sicher noch gefeiert.

Nach dem offiziellen Teil wurden der Grill angeheizt und die Sektflaschen geöffnet.

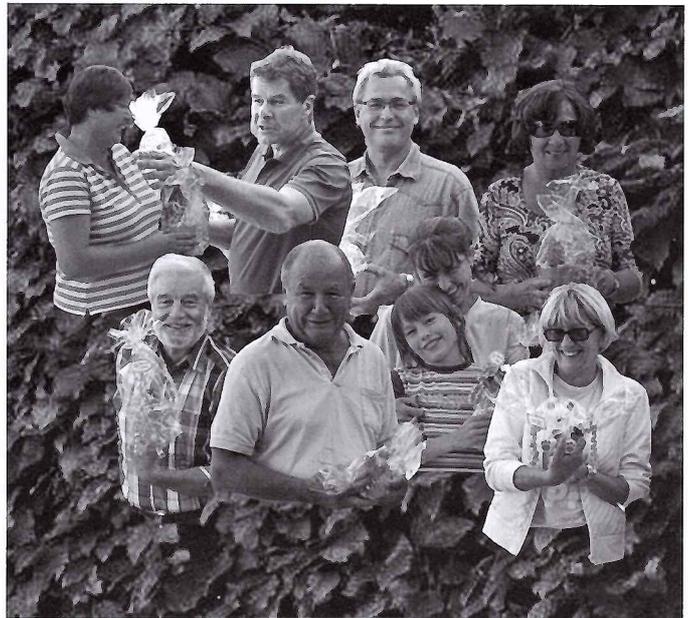
Ein gemütlicher Sommerabend nahm seinen Lauf und endete spät mit zufriedenen Gästen.

Alle waren sich einig, dass dieses gesellschaftliche Ereignis gerne wiederholt werden kann, vielleicht sogar noch in dieser Saison. Karin Gritsch

Walter Scheibinger sponsert Tennisblende

Herr Scheibinger, Maurermeister und staatl. geprüfter Bautechniker aus Straubing, hat uns im Frühjahr nicht nur rechtzeitig die Tennisterrasse instand gesetzt, sondern nunmehr auch eine zweite Tennisblende – die erste wurde von der Sparkasse gestiftet – gesponsert. Die Übergabe erfolgte im August an unseren Präsidenten Peter Gritsch und stellv. Abteilungsleiter Horst Küster (siehe Foto). Im Namen des Hauptvereins und der Abteilung dafür herzlichen Dank. Wir werden ihn und sein zuverlässiges Unternehmen sicher bei Bedarf wieder in Anspruch nehmen und auf alle Fälle weiter empfehlen.

H. Küster
(komm. Pressewart)



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



Wandern

Wanderung Samstag 19. Juni 2010

Treffpunkt für diese Wanderung war beim Gasthaus Prößl in Hainsacker. Die Anfahrt konnte mit dem Bus oder Auto erfolgen. Trotz des leichten Regens am Morgen hatten sich 15 Wanderfreunde eingefunden.

Um 9.45 h zogen wir nach einer kurzen Begrüßung los. Der Regen hatte zu unserer Freude inzwischen aufgehört und es hellte sich etwas auf.

So nahmen wir die feuchten Wald- und Wiesenwege mit leichten Steigungen Richtung Reiterberg.

Gegen 11.45 h erreichten wir die Waldschänke Pilz in Reiterberg. Die Schuhe waren entsprechend schmutzig und es gab vor der Einkehr ein großes Putzen im Gras und mit Hilfe der Wanderstöcke, welche einige mitgebracht hatten. Das Essen konnten wir aus einer kleinen Karte auswählen. Es schmeckte sehr gut.

Um 13.15 h brachen wir wieder auf. Der Rückweg führte uns an der Bismarcksäule vorbei nach Hainsacker zurück. Ca. 15.30 h gelangten wir zu unserem Ausgangspunkt in Hainsacker zurück. Erneut gab es ein großes Schuhputzen. Dann konnten die



Autofahrer sofort losfahren und die Busfahrer warteten auf den Bus nach Regensburg.

Wir hatten einen schönen Wandertag erlebt, ohne weiteren Regen auf der ganzen Strecke.



Wanderung Altmühltal Samstag 17. Juli 2010

Treffpunkt war diesmal der Parkplatz in Kelheim-Gronsdorf nahe der Altmühl.

Um 9.30 h waren 10 Wanderlustige nach einer etwa halbstündigen Autofahrt bereit zum Abmarsch. Es war die ganze Woche vorher sehr heißes Wetter gewesen und so hatte sich nur diese kleine Gruppe zusammengefunden. Doch genau an diesem Tag war es ein paar Grad kühler geworden und es zogen auch ein paar Wolken auf.

Wir marschierten auf guten Forstwegen bergan im Ziegelstal. Es war im Wald angenehm zu laufen bei den Temperaturen unter 30 Grad. Vorbei am Naturfreundehaus erreichten wir um 12.00 h den Gasthof Wäscherhardl in Sausthal. Wir konnten unser Essen aus dem kleinen Angebot wählen: Schnitzel, Schweinebraten oder Bratwürstl.

Gegen 14.00 h traten wir den Rückweg an. Er führte uns wieder durch den Wald, das Ostertal. Beim Abmarsch fielen ein paar Regentropfen, aber es lohnte sich nicht, den Schirm aufzuspannen, so schnell war es vorbei mit dem Nass. Nach einer Stunde waren wir um 15.00 h bei den Autos am Parkplatz.

Zufrieden mit dem schönen Wandertag fahren wir nach Hause.

Maria Listl

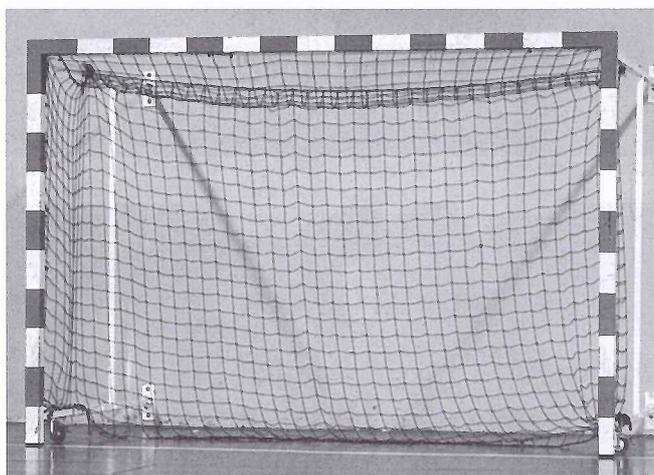
TON+LICHT

Ihr kompetenter Partner, wenn's um Veranstaltungstechnik geht

Anruf genügt:

0941-449653

www.tonpluslicht.de



HALTET
EURE KISTE
STETS
SAUBER!

BEST CARWASH

Servicepark
Kirchmeierstraße 20
93051 Regensburg
[www. BEST-R.de](http://www.BEST-R.de)

Mo. - Fr. 8:00 - 19:00 Uhr
Sa. 8:00 - 18:00 Uhr
SB-Anlage:
Mo. - Sa. 7:00 - 22:00 Uhr

Die reinste Freude



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)
Alle

- Von-Müller-Gymnasium, Erzbischof-Buchberger-

Wolfgangsschule, alt
Wolfgangsschule, neu (Halle 1 u. 2)

- Theodor-Storm-Straße / Brentanostraße

Killermannschule

- Killermannstraße

Städt. Sporthalle
(ehem. Posthalle)

- Prüfeninger Str. 83 a

Kreuzschule

- Realschule, Am Judenstein

Tennisanlage
Tel. 9 20 52-34

Vereinsgaststätte:
Tel. 9 02 18

Öffnungszeiten:

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

Einladung an Jung und Alt:



**So halten Sie
Ihr Gehör fit:**

1 x jährlich
Hör- und Sprachanalyse!
- kostenlos da unbezahlbar -

Hörgeräte  **Reichel** GmbH & Co. KG
Das Original mit Herz!

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

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

www.hoergeraete-reichel.de

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 :

19. November 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	UNIHOCKEY 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, Steuerangelegenheiten, Kontakte zu Behörden, Verbänden und den Eigentümern der Sportanlagen, Einberufen und leiten der Präsidiums- und Vereinsausschuss-sitzungen, 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, Sitzungs-einladungen, 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	