

sg  
post  
süd  
regensburg

INTEGRATION  
DURCH SPORT

DEUTSCHER OLYMPISCHER SPORTBUND  
IN ZUSAMMENARBEIT  
SPORT PRO  
GESUNDHEIT  
MIT DER BUNDESÄRZTERKAMMER  
GEPRÜFT & EMPFOHLEN

# kurier

4/2010 Oktober - Dezember



*Frohe Weihnachten und einen guten Start ins Neue Jahr 2011  
wünscht die SG Post/Süd*



# Schön hier.

Hier liefern wir seit vielen Jahren zuverlässig Energie und Trinkwasser. Hier fördern wir Sport und Kultur, alles was Ihr Leben lebenswert macht. Hier sind Sie und wir daheim. Gut für Regensburg. Gut für die Region. Ihre REWAG.

**Energie**

**Trinkwasser**

**Leben**

# Die Vorstandschaft berichtet

## Liebe Mitglieder,

„Eins, zwei, drei, im Sauseschritt, läuft die Zeit, wir laufen mit.“ Schon Wilhelm Busch hat richtig erkannt, wie schnell die Jahre vergehen und auch für uns geht schon wieder ein ereignisreiches Jahr dem Ende zu. Auch das Vereinsjahr war voll neuer und vielleicht auch ungewohnter Ereignisse.

Beim Blick zurück möchte ich mein Augenmerk zuerst auf die positiven Dinge richten, die bei der SG Post/Süd zu verzeichnen sind.

Beim Jahrsempfang 2010 war noch das „alte Präsidium“ Gastgeber, schon zwei Monate später trat eine neu gewählte Vereinsführung an dessen Stelle, die mit besten Vorsätzen und viel Engagement an seine Aufgaben ging. Es ist nie einfach nach einer sehr guten Vereinsführung als Neue zu bestehen, doch haben wir auf die gute Basis unserer Vorgänger aufbauen können. Den Erfolg guter Vereinsarbeit kann man am Jahresende z.B. an den Mitgliederzahlen erkennen. Bei der SG Post/Süd sind sie 2010 angestiegen, was aber nicht Verdienst des Präsidiums ist, sondern der engagierten Arbeit der einzelnen Abteilungen zugeschrieben werden muss. Dafür möchte ich mich ganz herzlich bedanken und wünsche mir dass dieser Trend anhalten wird.

An dieser Stelle möchte ich besonders erwähnen, dass das Präsidium der SG Post/Süd jedem Engagement zur Neugewinnung von Mitgliedern positiv gegenüber steht und nach Möglichkeit auch unterstützt. Auf keinen Fall wird eine Aktion gerügt, wie in einem der folgenden Abteilungsberichten zu lesen ist. Wir sind jedoch der Auffassung, dass Aktionen, die eine Beitragsfreistellung von Neumitgliedern beinhaltet, vorher mit uns abgesprochen werden muss.

Besonders erfreulich sind natürlich die sportlichen Erfolge, die unsere Mannschaften und „Einzelkämpfer“ auch 2010 wieder einfahren konnten. Ob Leichtath-

letik, Badminton, Tennis, um nur ein paar Beispiele zu nennen, die SG Post/Süd ist immer für einen vorderen Platz gut. Besonders erwähnen darf ich hier die Zweck Knaben, die wieder sehr erfolgreich an Deutschen und bayerischen Meisterschaften teilgenommen haben. Auch 2010 haben wir mit Jonas Zweck wieder einen Deutschen Meister in der 3x1000 m Staffel der Junioren. Herzliche Gratulation zu dieser Leistung vom gesamten Präsidium.

Ein Erfolg bei Wettkämpfen ist stets Werbung für den Verein, aber auch Aktionen, wie die Ausrichtung von Sportevents sind ein Aushängeschild. So ist die Bayerische Boogie-Woogie Meisterschaft, die Werner Hubert auch 2011 wieder ausrichten wird, natürlich eine besondere Werbung für uns. Auch Veranstaltungen im Breitensportbereich, wie die diesjährige Nordic-Walking-Tour „...durch's grüne Regensburg“ machen die SG Post/Süd über die Stadtgrenzen hinaus bekannt.

Die Präsentation einiger unserer Abteilungen bei einer Veranstaltung des AAG war ebenfalls eine begrüßenswerte Aktion.

Der Dank und die Ehrung für diese besonderen Verdienste, ob sportlich oder im Ehrenamt, werden wieder im feierlichen Rahmen unseres Jahrsempfangs am 11. Februar 2011, erfolgen. Vielleicht dürfen wir an diesem Abend auch Werner Hubert zum Sparkassenbürgerpreis gratulieren, für den er heuer nominiert wurde.

Ein Verein lebt nur durch seine Mitglieder, er lebt auch für seine Mitglieder und nicht zu vergessen zum Teil von den Mitgliedern durch die Mitgliedsbeiträge.

Womit wir leider auch bei den weniger erfreulichen Gegebenheiten des Jahres 2010 angekommen sind.

Dieses Jahr war geprägt vom Sparkurs der Vereinsführung. Die Bilanzen haben gezeigt, dass dieser Kurs eingeschlagen wer-

den musste, um den Verein gesund zu erhalten. Allgemeine Beitragserhöhungen wurden bereits in der Delegiertenversammlung abgelehnt, was vom ausscheidenden und neugewählten Präsidium größtenteils begrüßt wurde. Doch um Geld zu sparen sahen wir uns gezwungen die unpopuläre Entscheidung der Etatstreichung zu fällen. Besonders betonen möchte ich hier noch einmal, dass wir keine Abteilung „hängen lassen“, sondern über Anträge zur Aufrechterhaltung des Sportbetriebs sicherlich positiv entscheiden werden. Das Bestreben der Abteilungen sollte jedoch sein ihre Verbandsbeiträge selbst tragen zu können.

Doch nicht nur bei den Abteilungen wurde gespart, auch das Präsidium wird Aufgaben ehrenamtlich übernehmen, die vorher von bezahlten Angestellten erledigt wurden.

Wir haben auch entschieden, die Geldzuwendungen an runden Geburtstagen unserer Mitglieder ab 2011 nicht mehr auszu zahlen. Diese Entscheidung wurde bei der letzten Ausschusssitzung von den Abteilungsleitern mitgetragen.

Weniger froh stimmt mich auch so mancher Rücktritt innerhalb der Abteilungen. So haben der Kassier der Skiabteilung und der Kassier der Vereinsjugend sein Amt niedergelegt. Der Trend scheint sich besonders bei den „Finanzern“ durchzusetzen, denn auch der Schatzmeister der Vereinsleitung wird zum Jahresende ausscheiden.

Ich wünsche mir, dass auf diese Positionen wieder engagierte, fähige Leute nachrücken werden, denn das Geld ist ja nicht unwichtig, auch in gemeinnützigen Einrichtungen wie der SG Post/Süd.

Alfred Hofmaier, der viele Jahre für den Post/Süd Kurier mit verantwortlich war, hat sich aus gesundheitlichen Gründen von dieser Aufgabe zurückgezogen. Unseren Dank für seinen Ein-



Peter Gritsch

satz und unsere herzlichen Genesungswünsche möchten wir ihm auf diesem Weg noch einmal übermitteln. Auch den Ausgeschiedenen Ehrenamtlichen noch mal Danke für ihre Arbeit bei der SG Post/Süd.

Es ist schwer jetzt einen Übergang zur Weihnachtszeit zu finden. Doch erhoffe ich mir, dass auch für den Verein jetzt die „staade Zeit“ anbricht und wir im neuen Jahr mit neuem Elan und ungebrochenem Einsatz wieder ans Werk gehen können.

Ich wünsche allen Mitgliedern, allen Abteilungsleitern, den Übungsleitern, den Sportlern und meinen Präsidiumskollegen ein ruhiges, entspanntes und besinnliches Weihnachten, und ein gutes, erfolgreiches und vor allem friedliches und gesundes Jahr 2011.

Euer Präsident



## Das Interview mit Judith Bachleitner Abteilungsleiterin der Seniorensportabteilung

Liebe Frau Bachleitner, wir haben Sie als Interviewpartnerin ausgewählt, um die neue Serie fortzusetzen in der aktive und engagierte Mitglieder der SG Post/Süd zu Wort kommen. Vielen Dank, dass Sie sich sofort bereit erklärt haben unsere Fragen zu beantworten.

**Frau Bachleitner, wie lange sind Sie schon Mitglied in unserem Verein?**

In den Verein „Turn - und Sport Gemeinde Regensburg -Süd „ bin ich 1973 eingetreten, Abteilung Damengymnastik.

**Welche Aufgaben und Ehrenämter haben Sie in all den Jahren schon für den Verein übernommen?**

So um 1980 war ich Mitbegründerin der Ski-Abteilung der TSG-Süd. Das Amt der Kassiererin habe ich übernommen und hatte auch die Aufgabe, dass die Abteilungsmitglieder die schriftlichen Mitteilungen erhalten. Um die Kosten für Briefmarken zu sparen, habe ich die Briefe persönlich - zu Fuß oder mit dem Fahrrad - bei unseren Mitgliedern im ganzen Stadtgebiet in die Briefkästen gesteckt. Seit 1993 bin ich in der Seniorenabteilung, ab 1994 habe ich mehrere Jahre die Abt. Mitglieder als Delegierte vertreten. 1998 wurde ich zur stellvertretenden Abteilungsleitung gewählt und seit 2002 bin ich Abteilungsleiterin. Ja, wenn ich so zurück blicke, war es viel Zeit die ich dem Verein geschenkt habe, aber auch eine schöne Zeit.

**Sie sind nun auch schon im Senioralter und immer noch sehr aktiv im Sportverein. Warum würden Sie gerade älteren Menschen zu einem Vereinsbeitritt raten?**

Das Altern ist ein natürlicher Prozess, aber mit einer vernünftigen Einstellung zum Leben selbst, kann man diesen Prozess verzögern. Das Bewusstsein für die Bedeutung des Seniorensports ist in den letzten Jahren gewachsen. Seniorensport im Verein bringt die Begegnung mit Gleichaltrigen, Bewegung, Geselligkeit, schafft eine Gemeinschaft und die Gesundheit wird erhalten, beziehungsweise verbessert. Se-

niorensport im Verein ! Fit bleiben mit uns!

**Ist die ältere Generation bei der SG Post/Süd gut aufgehoben, oder könnte man noch mehr für die Senioren tun?**

Die ältere Generation ist ja in mehreren Abteilungen vertreten, ich kann nur für „meine“ Senioren sprechen. An der zahlreichen Teilnahme bei den Gymnastikstunden und auch am Interesse für das Vereinsgeschehen kann man feststellen, dass die Mitglieder meiner Abteilung gerne bei der SG POST/Süd sind. Es ist erfreulich, dass Sie die Frage stellen, ob man noch mehr für die Senioren tun könnte? Zur Zeit: Nein, aber bei Bedarf werde ich mich melden. Wir möchten weiterhin einmal wöchentlich eine gepflegte Turnhalle, saubere Umkleidekabinen und unsere engagierte Übungsleiterin Elisabeth.

**Die Altersstruktur in den Vereinen spiegelt die Alterspyramide unserer Gesellschaft wider. Die Senioren haben den größten Anteil, die Jugend ist leider nur schwach vertreten. Wie wäre es Ihrer Meinung nach möglich Jugendliche wieder für einen Sport zu begeistern?**

Da kann ich Ihnen leider keine positive Antwort geben. Wie ich es in der Presse verfolgen kann, ist das bei vielen Vereinen ein Problem. Jugendliche im Sportverein? Wenn ja, dann beim Fußball. Für Schüler ist es auch ein zeitliches Problem durch den Nachmittagsunterricht und Nachmittagsbetreuung.

**Sie haben bestimmt schon viel bei und mit der SG Post/Süd erlebt. An was erinnern Sie sich besonders gerne?**

An den Empfang beim Oberbürgermeister im Historischen Reichssaal anlässlich der 75. Jahrestagfeier im Juli 2003. Und an das Sommerfest „80 Jahre Post/Süd „im Juli 2008. Der Himmel lachte Tränen. Leider!

**Bestimmt gibt es auch Gegebenheiten bei der SG Post/Süd, die Sie ärgern und die Sie gerne verändern möchten. Können Sie uns ein Beispiel dazu nennen?**



**Haben Sie Verständnis für unpopuläre Entscheidungen des Präsidiums, wie z.B. die Streichung des Etats für die Abteilungen aus Einsparungsgründen?**

Ja, wenn es sein muss habe ich für Einsparung Verständnis. Aber für viele Abteilungen ist diese Entscheidung hart. Wenn sie für „unseren Verein“ Kämpfe austragen, wie sollen sie dann die Ausgaben finanzieren? Hätte sich das Präsidium nicht erst einmal für eine Kürzung des Etats entschließen können?

Ja, es gefällt mir nicht, wenn der ermäßigte Beitrag der Senioren immer wieder kritisiert wird. Es sind Senioren im Verein mit Jahrzehnte langer, treuer Mitgliedschaft, und haben früher auch den vollen Beitrag bezahlt. Wenn die jüngeren Mitglieder dem Verein auch so lange die Treue halten, kommen sie ebenfalls in den Genuss des Seniorenbeitrages.

**In Ihrer langen Laufbahn haben Sie auch schon ein paar Vereinsführungen erlebt. Was würden Sie sich für den Verein vom jetzigen Präsidium wünschen?**

Dem Verein wünsche ich, dass er noch lange bestehen kann und dass das jetzige Präsidium nicht allzu viele negative Veränderungen einführt, - allen Präsidiumsmitgliedern wünsche ich immer eine gut überlegte, gerechte Entscheidung.

**Sind Sie der Meinung, dass das Ehrenamt wichtig für Institutionen wie Sportvereine ist, oder sollten die leitenden Positionen durch bezahlte Angestellte ersetzt werden?**

Nein, - wir sprachen gerade über Einsparung,- womit sollen Angestellte in leitenden Positionen im Verein bezahlt werden? Ein Sportverein muss Ehrenamtliche haben, welche sich gerne für das Amt zur Verfügung stellen und auch den Kontakt zu den Mitgliedern (die sie ja gewählt haben) suchen und pflegen. Es sind immer die Verbindungen mit Menschen, die dem Leben seinen Wert geben.

**Vielen Dank, Frau Bachleitner, für das Interview. Ihre lange Erfahrung im Vereinsleben hat ein sehr interessantes Gespräch ergeben.**

### Geschäftsstelle dankt

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

Mit sportlichen Grüßen  
ihre  
Margit Ebnet

Gertraud Kammermeier

# Wir gratulieren herzlich

## 60 Jahre

Inge Islinger  
Karin Nahr

## 65 Jahre

Angela Stark  
Roswitha Arnold

## 70 Jahre

Erika Ohl  
Hannelore Simmel  
Edmund Ipfelkofer  
Georg Dirrigl  
Walter Heiss  
Wolfgang Wattolik  
Wolfgang Wittig

## 75 Jahre

60 Elisabeth Dietl 75  
60 Ruth Faul 75  
Günter Brem 75  
Gunter Wankerl 75  
Herbert Stadler 75

## 80-93 Jahre

Anni Saradeth 82  
Irmgard Astalosch 82  
Gertraude Bartosch 83  
Irmgard Gröbner 84  
Anna Amann 85  
Johann Engelbrecht 85  
Margarete Klingeis 86  
Fritz Ascher 91  
Walter Lutz 93

# Herzlich willkommen

Anna Schaetz  
Anna Maria Rutzenhöfer  
Emilia Müller  
Inga Müller  
Iris Füreder  
Lena Rödel  
Luana Linke-Dimeska  
Lucy Barst  
Marlene Schaetz  
Monika Kohler  
Monika Kühnl  
Viktoria Kohler  
Alexander Pavicevic  
Andreas Buchberger  
Andreas Kick  
Christian Lang  
Dominic Droll  
Edmund Kohler  
Emilian Beer  
Felix Adlhoch

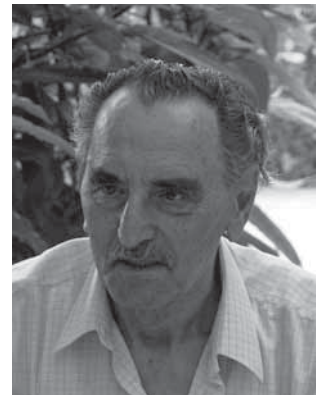
Henri Gotzel  
Jakob Füreder  
Jonas Wagner  
Kilian Kohler  
Laurenz Kohler  
Leopold Baumann  
Linus Eickhoff  
Lukas Füreder  
Mario Kick  
Maurus Seitz  
Max Martins  
Max Stöckel  
Philipp Sebastian Dams  
Phoebe Ploedt  
Raban Feltgen  
Reinhard Thanner  
Sebastian Kremser  
Simon Füreder  
Siomon Schaetz

## Wir trauern um unsere Mitglieder

Erich Bachleitner † 31.08.2010  
Franz Schauer † 10.11.2010

## Nachruf Franz Xaver Schauer

Am 10. November verstarb unser Ehrenmitglied Franz Xaver Schauer im Alter von 87 Jahren. Seit 1956 war Franz Xaver Schauer Mitglied der Tennisabteilung. Von 1957 bis 1962 war er erster Abteilungsleiter der Tennisabteilung des damaligen Post SV. Viele Erfolge in Bezirks- und Stadtmeisterschaften errang er in den Jahren 1958-1976. Auch in der Tischtennisabteilung war er eine Stütze der 1. Herrenmannschaft. 1971 wurde ihm die Verdienstnadel des Bayerischen Tischtennis-Verbandes für 20 Jahre Leistungssport überreicht. 2003 wurde Franz Xaver Schauer zum Ehrenmitglied ernannt



Wir werden ihm stets ein Gedenken erhalten.

Peter Gritsch  
Präsident



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

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

 Sparkasse  
Regensburg

## Dank der Redaktion

Wieder ist ein Jahr viel zu schnell vergangen. Die Redaktion des Post/Süd Kuriers möchte sich bei den Sponsoren, beim Präsidium und bei den Verantwortlichen der Abteilung für die Zusammenarbeit herzlich bedanken. Wenn auch da und dort ein mehrfaches Erinnern nötig war, ist unsere Vereinszeitung stets pünktlich und mit einem angemessenen Inhalt jedes Vierteljahr erschienen. Wir bitten um dieses Miteinander auch in der Zukunft und wünschen ein frohes Weihnachtsfest und ein gutes, gesundes und erfolgreiches Neues Jahre 2011.



Ihre Alfred Hofmaier Edwin Wifling

## Adventfeier 28. November 2010

### Adventfeier in der St. Theresia und der Sporthalle der SG.

Wie jedes Jahr hat auch 2010 der Hauptverein zur Adventsfeier geladen. Traditionell begann der Abend mit einer besinnlichen Stunde in der Theresienkirche. Nach der Begrüßung durch den Hausherrn, Prälat Alois Möstl, und SG Post/Süd Präsident Peter Gritsch stimmte die „Brucktaler Stubnmusi“ musikalisch auf den beginnenden Advent ein. Mit zwei Texten, die zum Nachdenken anregten, rundete unser Präsidiumsmitglied, Uschi Grundl, den besinnlichen Teil ab. Der Auftakt zur Post/Süd Weihnachtsfeier in der Theresienkirche ist nicht nur bei den Mitgliedern des Vereins sehr beliebt. Auch zahlreiche Gäste sind immer wieder in der Kirche anzutreffen, die dieser Stunde, als Einstimmung auf die kommende Adventszeit, auf sich wirken lassen.



der wurden die Gäste von einer schlecht beheizten Halle empfangen, was den Einen oder Anderen dazu veranlasste erst mal den Mantel nicht abzulegen.



Die anschließende Feier im Vereinsheim war mit ca. 100 Besuchern relativ gut besucht. Lei-



Diesen Umstand bedauern wir sehr und entschuldigen uns bei dieser Gelegenheit bei unseren Gästen. Die Halle wurde zwei Tage lang „vorgeheizt“ doch leider gibt die Anlage nicht die gewünschte Wärme ab. Wir werden uns dieser Sache annehmen, damit in Zukunft keiner mehr bei Veranstaltungen frieren muss. Schon bei der Begrüßung durch Maria Ludwig, die gekonnt durch den Abend führte, waren Dank des heißen Glühweins und der Weihnachtsstollen die anwesenden schon innerlich aufgewärmt.

Unter den Gästen befanden sich auch die Repräsentanten der Stadt Regensburg, Bürgermeister

mitsingen. Nach diesem flotten Programmpunkt erfolgte ein Jahresrückblick von Präsident Peter Gritsch, der nicht nur wegen seines Inhalts, sondern auch wegen seiner „kurzen Fassung“ gut bei den Gästen ankam.

Eine Geschichte für Zwei, „Die Weihnachtsansprache“ vorgelesen von Uschi Grundl und Maria Ludwig, rundete den Abend ab. Die beiden Damen haben ihr Talent beim Vortragen von Geschichten und Texten auch heuer wieder absolut unter Beweis gestellt.

Den nächsten Programmpunkt,



Gerhard Weber, CSU Fraktionschef Christian Schlegl, und unser Präsidiumsmitglied Bürgermeister Joachim Wolbergs. Nach den Grußworten von Bürgermeister Weber, der auf die enorm wichtige Stellung eines Vereins in der Gesellschaft einging und Grüße von OB Hans Schaidinger überbrachte, erfreuten uns die Johannes Singers mit Vorweihnachtlichen Liedern. Die bekannten, rhythmischen Gospelsongs verleiteten manchen zum leisen

den unsere Moderatorin Maria Ludwig ankündigen konnte war die alljährliche Tombola. Dank vieler Sachspenden von Mitgliedern und Sponsoren konnten wieder 100 Preise zur Verlosung gebracht werden.



Bei der Verteilung der Gewinne war dann die eine oder andere Überraschung in den Päckchen zu finden. Der Erlös aus dieser Tombola kommt auch heuer wieder der Vereinsjugend zu Gute. Der offizielle Teil war nun been-

det und nach den Schlussworten von Maria Ludwig, wurde dem gemütlichen Beisammensein noch eine Zeit lang gefrönt. Mitglieder verschiedener Abteilungen kamen ins Gespräch und Neumitglieder wurden in die Runden aufgenommen. Man hat Zeit sich außerhalb der Sportstätten näher kennen zu lernen und ein paar entspannte Stunden miteinander zu verbringen, auch das ist ein wichtiger Aspekt eines Sportvereins.

Ein herzlicher Dank am Ende dieser Zeilen an alle die diese Adventsfeier mit gestaltet haben ist unbedingt angebracht. Es sind



immer die Gleichen, die für solche Aufgaben angesprochen werden und die dann auch wirklich helfen. Vielen Dank an Karin, Uschi und Maria, die die Planung übernommen haben. Karin und Uschi haben 100 Päckchen für die Tombola gepackt. Beim Vorbereiten der Halle waren diese Drei natürlich wieder mit von der Partie, kräftig unterstützt von Werner, Heiner, Peter und Robert. Ein Dank geht auch an die Mitglieder der Fitnessabteilung, die nach der Feier tatkräftig beim Aufräumen geholfen hat. Ohne diese Menschen wäre nicht möglich eine Veranstaltung durchzuführen.



GLORY HALLELUJAH - OH HAPPY DAY - AMEN - I WILL FOLLOW HIM - ROCK MY SOUL - PUT YOUR HAND -

- YAKANAKA VANGERI - SOMETIMES I FEEL - I'M WALKING - AMEN -

- WE WISH YOU A MERRY CHRISTMAS - ALL NIGHT ALL DAY - AMEN

*Gerne übernehmen wir die musikalische Umrahmung Ihrer  
**Hochzeits-, Tauf- oder Geburtstagsfeier!***

# JohannesSingers

# Gospelchor

**WIR SINGEN FÜR SIE !!!**

**Kontakt: [a.hanzlick@web.de](mailto:a.hanzlick@web.de)  
[www.gesang-hanzlick.de](http://www.gesang-hanzlick.de)**

JOSHUA FIT THE BATTLE OF JERICO - MARY'S BOYCHILD - HE'S GOT THE WHOLE WORLD IN HIS HANDS

## Jahresempfang 2011

Liebe Mitglieder,

am 11. Februar 2011 findet der Jahresempfang der SG Post/Süd statt. Es gibt wieder erfolgreiche Sportler, langjährige Mitglieder und auch verdiente Funktionäre unseres Vereins, die für ihren Erfolg, ihre Treue und ihren Einsatz geehrt werden. Diese Menschen haben es verdient, in einem angemessenen Rahmen ihre Ehrungen entgegen zu nehmen.

Nicht nur, dass Abordnungen der Stadt und der Sportverbände anwesend sein werden, besonders die Mitglieder des eigenen Vereins sollen den nötigen Rahmen schaffen.

Darum sind alle Mitglieder und ihre Familien herzlich eingeladen, an dieser Veranstaltung teilzunehmen. Zeigen Sie den Empfängern der Ehrungen mit Ihrer Anwesenheit, wie wichtig sie für unseren Verein sind.

Wir freuen uns viele „Post/Südler“ an diesem Abend begrüßen zu dürfen.

Das Präsidium

... 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

**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](http://www.spital.de)

**Frische mit Tradition.**



# Badminton

## Auf halbem Weg zum Ziel

Zum Ende der Vorrunde der Saison 2010/2011 hat die Abteilung Badminton der SG Post/Süd nach einigen personellen Veränderungen ihre Zwischenziele weitgehend erreicht. So ist die 1. Mannschaft nach Verstärkung durch die Rückkehrer Florian Körber und Arthur Schacht und dem Neuzugang von Bärbel Fischer (vormals Landshut) auf einem soliden 3. Platz in der Bayerliga angekommen. Mit 4 Punkten Vorsprung vor den Verfolgern, sollte die Mannschaft in der Lage einen Platz im vorderen Tabellendrittel zu halten. Der Mannschaftsführer David Flemmig wird leider für den Rest des Jahres auf Thomas Imlohn verzichten müssen, der eine Verletzung an der Schulter auskurieren muss. Gute Besserung, Thomas! Besser steht es um die 2. Mannschaft, die sich derzeit auf einem hervorragenden 2. Platz in der Bezirksoberliga hinter dem TSV Freystadt befindet. Diese gute

Leistung ist dem Einsatz der Stammspieler um Mannschaftsführer Norbert Ebenhöf zu verdanken, die sich stets mit großem Einsatz um die bestmögliche Leistung bemüht haben. Es bleibt zu hoffen, dass dieses Ergebnis bis zum Ende der Rückrunde gehalten wird und man dem Favoriten Freystadt noch den einen oder anderen Punkt abjagen kann. Dem Mannschaftsführer der 3. Mannschaft - einem engagierten Neuzugang - fällt die schwierige Aufgabe zu, die Probleme in der Verfügbarkeit von wichtigen Spielern und akutem Damenmangel zu bewältigen. Die 3. Mannschaft in der B-Klasse hat sich unter der Koordination des Mannschaftsführers leider ‚nur‘ den 2. Platz erkämpfen können. ‚Nur‘ deshalb, weil eigentlich der Aufstieg in die A-Klasse angedacht war, um die Spieler zukünftig noch mehr fordern zu können. Leider wurde trotz aller Bemühungen der

Spieler unter diesen erschwerten Bedingungen das Ziel alle Spiele direkt zu gewinnen nicht erreicht. Für die Rückrunde konnten aber - nicht zuletzt wegen der offenen, freundlichen Art vom Mannschaftsführer Daniel Schmitt - noch zwei weitere Damen gewonnen werden, so dass Hoffnung bleibt, dass es am Ende der Saisonende noch zu einer Überraschung kommt. Weiterhin bleibt zu hoffen, dass das Engagement der Spieler (Neuzugänge, sowie etablierte Mitglieder) sich noch verstärkt und auch ehrenamtliche Tätigkeiten gemeinsam übernommen werden. Begrüßen möchten wir an dieser Stelle unsere spielerisch aktiven Neuzugänge Bärbel, Carmen, Suanne und Dirk und hoffen, dass ihr euch bald gut bei uns eingelebt habt!

### Jugend- und Kindertraining

Das letzte Jahr wurde das Kinder- und Jugendtraining von Verena Krug - unserer neuen 2. Sportwartin - ehrenamtlich Mittwochs ab 17.30 Uhr durchgeführt. Ausbildungsbedingt hat es sie nun nach München verschlagen und sie kann leider weiterhin nicht mehr das Training veranstalten. Danke, liebe Verena, für Deinen Einsatz in den letzten Monaten! Wir wünschen Dir einen erfolgreichen Studiengang und eine gute Zeit unter der Woche in München, sind aber froh, dass wir weiterhin im Mannschaftsspielbetrieb auf Dich zählen können. Glücklicherweise können wir auch hier einen engagierten Neuzugang vermelden. So hat

es sich Alexander Heilmann zur Aufgabe gemacht mit großem Einsatz die Schüler und Jugendlichen der Abteilung Badminton im Training vorwärts zu bringen. Im Schnitt sind zwischen 10 und 15 Schülerinnen im Training, Tendenz steigend. Die genauen, aktuellen Infos zu Trainingszeiten für Kinder und Erwachsene sind für jeden unter NEWS auf der Homepage [www.badminton-regensburg.de](http://www.badminton-regensburg.de) einsehbar. Danke, Alexander, für Deinen Einsatz!

### Siegerehrung von Dieter Frick für Platzierung in Altersklasse O50

Auch heuer hat Dieter Frick wieder in der Altersklasse zugeschlagen. Zweimal konnte er eine vordere Platzierung bei einer Seniorenmeisterschaft erringen. Zunächst erreichte er im Herrendoppel den 3. Platz auf der Südostdeutschen Meisterschaft zusammen mit seinem Partner Rolf Rüsseler. Dies konnte dann auf der Deutschen Seniorenklassenmeisterschaften wiederholt werden und das Doppel sprang wieder auf das Treppchen! Die Abteilung gratuliert ihrem Regensburger Badminton Import-Urgestein und wir drücken Dir die Daumen für nächstes Jahr, lieber Dieter!

### Weihnachtsfeier 2010

Auch in diesem Jahr findet wieder eine Weihnachtsfeier der Abteilung Badminton statt. Alle Mitglieder der Abteilung samt Anhang sind herzlichst eingeladen! Die Weihnachtsfeier findet wieder, wie in früheren Jahren, im Kegelbereich des Vereinsheims statt. Der Vergnügungswart David Flemmig lädt zu einem gemütlichen und unterhaltsamen Abend in geselliger Runde ein und bittet um rechtzeitige Meldung. Die Abteilungsleitung freut sich auf Euer Kommen! Allen Spielern und Angehörigen eine frohe (Vor)Weihnachtszeit und für das kommende Jahr Gesundheit, Glück und Erfolg!

...und ein wenig mehr Besinnlichkeit für Euch und Eure Nächsten.

Bernd Schwarz & Laura Künzer  
Abteilungsleiter Badminton



Dieter Frick - Kassier und erfolgreicher Spieler in der Altersklasse

## 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
- . Fangpackung
- . HeiBluft
- . Elektrotherapie
- . Extension/ Traktion
- . Eisbehandlung
- . Tapeverbände

HAUS- UND HEIMBESUCHE

## Fitness

So kurz vor Jahresende gibt es aus den Turnhallen nicht all zuviel zu berichten. Die Weihnachtsferien stehen an und es sollte die ruhige Zeit beginnen. Bei mir ist es noch nicht ganz so ruhig, denn ich befinde mich gerade wieder im Schulstress.

Die Ausbildung zum Präventionschein, was soviel wie Trainerlizenz B bedeutet, hat mich nach vielen Jahren wieder auf die Schulbank gezwungen. Ich hoffe, wenn dieser Kurier erscheint, habe ich die Prüfungen hinter mir und den Schein auch erhalten. Im Augenblick schlage ich mich noch mit Trainings- und Ernährungslehre, Methodik und Didaktik und dem Hauptthema Haltung und Bewegung herum. Nach Abschluss des Lehrgangs habe ich hoffentlich viel gelernt, was ich in meiner Stunde umsetzen kann und Euch zu Gute kommt. Auch der Verein wird dann weiterhin das Gütesiegel



„Sport pro Gesundheit“, haben. Das ist es doch Wert, ein paar Wochenenden zu opfern. Meinen grauen Zellen kann es auch nicht schaden, wenn sie wieder mal gefordert werden.

Ich freue mich also aus zweierlei Gründen auf den Dezember, weil der gemütliche Advent beginnt und weil ich den Präventionslehrgang hinter mir habe. Erfreulich ist auch am Ende des Jahres der Zuwachs der Abtei-

lungsmitglieder.

So haben wir 14% mehr Mitglieder als am Jahresbeginn. Das kann nur an unserem Angebot und vor allem an den guten und engagierten Übungsleitern liegen. Leider ist in diesem Jahr unsere Karin Wölfl aus beruflichen Gründen ausgeschieden, was von mir und den Mitgliedern sehr bedauert wurde. Ich möchte mich an dieser Stelle noch mal bei Karin für ihren Einsatz in der Fitnessabteilung herzlich bedanken. Diese Lücke konnte, Dank dem Engagement von Christine und den anderen Übungsleitern, nahtlos geschlossen werden. Überhaupt ist zu sagen, dass die Vertretung in den Stunden stets reibungslos läuft, worüber ich sehr froh bin.

Ich wünsche allen Mitgliedern meiner Abteilung, meinen Übungsleitern und der gesamten SG Post/Süd ein schönes Weih-



nachtsfest und ein glückliches und vor allem gesundes neues Jahr.

Bis nach den Ferien in der Turnhalle, dann bauen wir die Plätzchen wieder ab.

Eure  
Karin Gritsch

## Fitness/Nordic Walking

### „... durch's grüne Regensburg“

Die SG Post/Süd Nordic-Walking-Tour 2010, ist erfolgreich „über die Bühne“, gegangen. Alle Beteiligten hatten ein arbeitsreiches Wochenende, das mit einer gut besuchten Veranstaltung belohnt wurde.

Am Tag vor der Tour hat uns das Wetter sehr wenig Hoffnung

auf ein gutes Gelingen gemacht. Dauerregen und sehr herbstliche Temperaturen haben den Spaßfaktor beim Aufbau auf dem Dultplatz nicht sehr ansteigen lassen.

Trotzdem wurde mit viel Einsatz gearbeitet und dem Wetter getrotzt. Kaum standen alle Pa-



villons und Zelte, hat der Regen nachgelassen und unsere Hoffnung ist gestiegen. Zu Recht, wie sich herausstellte. Petrus hatte ein Herz für die Nordic-Walker und hat am Sonntag die Wasserhähne zugezogen und pünktlich zum Startschuss sogar die Sonne scheinen lassen.

186 Teilnehmer haben sich vom

Vortrag nicht abschrecken lassen und sind bei angenehmen Nordic-Walking-Temperaturen auf die Strecke gegangen.

Nach dem Warm up. Mit prominenter Beteiligung, erfolgte der gemeinsame Startschuss von Schirmherrn Bürgermeister Joachim Wolbergs und SPD





Fraktionsvorsitzendem Norbert Hartl.

Nach ca. 2 Stunden waren Alle wieder wohlbehalten im Ziel und genossen die Angebote unserer Abteilungen.

Bei Würstl und Bier, Kaffe, Kuchen und Sekt wurden die Sportler und Besucher von unserer Ninjutsugruppe, den Happy Shakers und den Gästen aus Keilberg, den Skippies unterhalten.

Bei der anschließenden Verlosung konnten 10 hochwertige Preise an sehr glückliche Gewinner ausgegeben werden. Die größte Gruppe kam in diesem Jahr aus Weiden. 30 Nordic-Walker vom BVS Weiden dürfen gemeinsam die Sommerrodelbahn und den Waldwipfelweg besuchen.

Auch die zweitgrößte Gruppe, die Weight Watchers, erhielt einen Gutschein für ein gemeinsames Bowlen. Als Sonderpreis, für 5 Jahre NWT, erhielt

die glückliche Gewinnerin einen BMW der 5er Serie, den sie kostenlos ein Wochenende fahren kann. Das Highlight, ein Wellnesswochenende für zwei Personen im Hotel Sonnblüchl in Lamging nach Bernhardswald.

Gegen 16.00 Uhr haben die Nordic-Walker das Gelände verlassen und alle, die seit zwei Tagen unermüdlich im Einsatz waren, haben kurz durchgeatmet, bevor es wieder an den Abbau ging. Dank sehr guter Zusammenarbeit und hohem Einsatz, war zwei Stunden später der Dultplatz leer und die Utensilien verstaut.

Bei der Nachlese, drei Wochen später, waren fast Alle zufrieden mit dem Verlauf. Das OG-Team, nach der allgemein positiven Auswertung der Evaluierungsbögen, der Kaffeestand mit seinen Einnahmen und der Grillstand, weil fast nichts übrig geblieben war. Der Getränkestand und der Sektstand waren wegen der niedrigen Tem-

peraturen leider etwas schlecht besucht und somit nicht ganz so gut weggekommen. Das Team der Streckenposten, organisiert durch die Leichtathletikabteilung, wurde von allen Teilnehmern als besonders freundlich und entgegenkommen gelobt. Wenn es auch bei der Veranstaltung keine Einnahmen verzeichnen konnte, so ist das doch auch ein schöner Lohn.

Als Dank für die zahlreichen Helfer wurde ein kleines Helfertfest organisiert. Bei einer Stadtführung und anschließendem bayerisch Buffet lassen wir die Tour noch mal aufleben.

Ohne unsere Sponsoren und den 73 Helfern wäre eine solche Veranstaltung nicht möglich.

Vielen Dank auch den fleißigen Bäckerinnen, die mit vielen köstlichen Kuchen den Stand der Fitnessabteilung versorgt haben. An dieser Stelle noch mal Allen ein herzliches Danke für die große Unterstützung.

Wir sind sehr froh über den Verlauf unserer Nordic-Walking-Tour und freuen uns schon auf das nächste Jahr.

Alle, die heuer nicht ganz auf ihre Kosten gekommen sind, hoffen wir trotzdem für 2011 noch mal motivieren zu können.

Motivieren möchten wir auch alle Mitglieder der SG Post/Süd, an der Nordic-Walking-Tour 2011 teilzunehmen. Es ist sehr schade, wenn, wie in diesem Jahr, kaum Mitglieder unseres Vereins unter den Teilnehmern zu finden sind. Doch bevor wir wieder mit den Vorbereitungen für 2011 beginnen, lassen wir das Jahr 2010 ruhig zu Ende gehen.

Wir wünschen allen eine „staude Zeit“, ein ruhiges und besinnliches Weihnachtsfest und ein glückliches, gesundes und friedliches neues Jahr.

Das OG Team der SG Post/Süd Nordic-Walking-Tour



# Floorball

## Bayernliga: Guter Auftakt der SG Post/Süd

Nach zwei Spieltagen mit jeweils zwei Spielen in Haunwöhr und Kaufering liegen die Floorballer der Post/Süd in der Kleinfeld-Bayernliga auf dem sehr guten zweiten Tabellenplatz. Beim Saisonöffnungsspiel gegen Liganeuling Haunwöhr feierten die Panther einen 12:0 Sieg, ehe sie im zweiten Spiel gegen den Titelanwärter aus Kaufering mit 2:14 keine Chance hatten. Das Wochenende drauf verzeichneten sie ein 11:6 gegen Stern München I, sowie einen 23:1 Kanter Sieg gegen das zweite Stern München Team. Alles in allem ein guter Start in die noch junge Saison, dennoch muss sich das Regensburger Team noch ge-

dergrund steht und alle Spieler ihre Erfahrungen sammeln sollten, lautet der Tenor beim letztjährigen Dritten.

Die Chemie im Team stimmt und auch das Toreschießen wurde bisher sehr gut auf alle Reihen verteilt. Auf der Torwartposition wurde nach dem Ausfall des Stammtorhüters Franz Schrettenbrunner Annika Krause kurzfristig eingeschult. Im Feld konnten diverse Abgänge durch die neuen Spieler Dominic Droll, Andi Kick, Sebastian Kremser und Christian Lang kompensiert werden. In der Breite ist der Kader dadurch gut besetzt, da noch alte Hasen wie Jirka Petrasek, Felix Greifenegger und Beppo Ringlstetter in den Startlöchern stehen.

Die Regensburger Floorballer versuchen sich diese Saison auch zum ersten Mal in der Königsklasse auf dem Großfeld, wobei sie eine Spielgemeinschaft mit den NUT's aus Nürnberg bilden. Das Projekt hat den beiden Vereinen die Türen in die Großfeldliga geöffnet, da beide mangels breiteren Kaders keine eigenständige Mannschaft aufstellen könnten.

Die Zukunft wird zeigen, inwieweit die Regensburger aus der Partnerschaft Erfahrungen sammeln, und irgendwann vielleicht selbst als Seniorpartner, oder gar eigenständig, ein Team auf die Beine stellen können. Das langfristige Ziel der Abteilung ist sicherlich ein eigenes



Eine eingeschworene Einheit

(Foto: Oliver Strisch)

Engagement auf dem Großfeld (5 Feldspieler), sowie ein Kleinfeldteam (3 Feldspieler), in dem vor allem Neulinge an den Ligabetrieb herangeführt werden können. Voraussetzung dafür ist natürlich ein großer Kader, deshalb sind jederzeit neue Gesichter gerne gesehen.

Das Highlight der diesjährigen Floorballsaison ist der Regensburger Heimspieltag, der am 13. März in der Dreifelderhalle in

Königswiesen stattfinden wird. Die Mannschaft um Spielertrainer Christian Treutler wird dabei um 10:00 gegen Plattling, und um 17:30 gegen Nürnberg antreten. Die Mannschaft würde sich über jeden Besucher freuen und auch für leibliches Wohl wird mit einem Buffet gesorgt sein. Nähere Infos zum Spieltag in Regensburg gibt es auf [unihockey-regensburg.de](http://unihockey-regensburg.de).

Martin Drienovsky



gen die direkten Gegner um die vorderen Tabellenplätze, Plattling, PSV München und Nürnberg, beweisen. An der jungen Mannschaft aus Kaufering gibt es diese Saison wohl kaum ein Vorbeikommen, wie auch das erste Spiel gezeigt hat, aber die Plätze dahinter sind heiß umkämpft. » Der Ehrgeiz ist natürlich da, auch wenn bei uns der Spaß im Vor-



(Foto: Oliver Strisch)

Tabelle Bayerliga (3.11.2010)	Sp	S	U	N	P
VFL Red Hocks Kaufering U19	4	4	0	0	12
Post/Süd Panther Regensburg	4	3	0	1	9
ESV Plattling	2	2	0	0	6
PSV Wikinger München	2	1	0	1	3
NUT's 04 Nürnberg	2	1	0	1	3
FC Stern München I	4	1	0	3	3
SV Haunwöhr	2	0	0	2	0
FC Stern München II	4	0	0	4	0
Scorerliste Post/Süd	Sp	T	A	P	2'
Christian Lang	4	9	3	12	0
Matthias Bauer	4	8	4	12	0
Christian Treutler	4	5	7	12	0
Martin Drienovsky	4	10	1	11	0
Andreas Kick	4	3	6	9	0
Sebastian Kremser	4	4	2	6	1
Ludwig Dietz	2	3	1	4	0
Dominic Droll	4	3	1	4	1
Arian Härtl	4	1	1	2	0
Christian Müller	2	0	1	1	1
Annika Krause (TW)	2	0	0	0	0

S = Siege, U = Unentschieden, N = Niederlagen, Sp = Spiele, T = Tore, A = Assists, P = Punkte, 2' = 2 Minutenstrafe

# Handball

Die Handballsaison 2010/11 hat begonnen. Für den SG Post/Süd Kurier haben Jugendliche der weiblichen und männlichen B-Jugend die nachstehenden Beiträge geschrieben:

Hurra hurra, wir sind jetzt da!!! Da es seit 3 Monaten eine neue Handballmannschaft gibt, wird es Zeit, dass wir uns mal vorstellen: Wir sind 10 Mädls, eine leider zurzeit verletzt, des Jahrgangs 94-95. Wir spielen teilweise seit 9 Jahren, allerdings erst seit kurzem bei SG Post/Süd. Früher waren wir die komplette B-Jugend des ESV 1927 bis es dort zu Problemen kam, die uns dazu veranlassten, den Verein zu wechseln. Wir suchten einen Verein, wo wir neu als Team anfangen könnten und gute Unterstützung bekommen würden. Auf Post Süd kamen wir durch einen Freund, der seit mittlerweile 5 Jahren hier spielt. Wir riefen daraufhin sofort beim Verein an und so kam es dazu, dass wir an einem Probetraining teilnahmen. Da es gerade Sommer war,



Weibliche B-Jugend mit Trainer Kurt Blaß vor dem Spiel gegen SG Mintraching/Neutraubling

spielten wir zusammen mit den Jungen Beachhandball auf dem Volleyballplatz. Da unser neuer Trainer Kurt Blaß uns sofort sympathisch war und uns sogar mit Gummibärchen bestochen hat, vereinbarten wir ein weiteres Training in der Halle. Dieses machte uns ebenfalls sehr viel Spaß und nach einiger Beratung entschlossen wir uns dazu, die

neue weibliche B-Jugend von SG Post/Süd zu werden. Vor Saisonbeginn hatten wir zwar erst einige Male trainiert, spielten aber schon gut als Team. Vor unserem ersten Spiel am 10.10.10 waren wir total motiviert, verloren aber leider trotzdem gegen Mintraching. Das 2. Spiel gegen Bad Abbach verlief leider auch nicht bes-

ser, weil die Hälfte des Teams kränkelte. Bad Abbach gewann 10:8. Wir lassen uns aber nicht einschüchtern und haben immer noch vor 1. zu werden, so wie letzte Saison. Wir halten super zusammen, was auch unser Teamspruch: ‚Einer für alle – alle für Einen‘ zeigt. Im Verein fühlen wir uns gut aufgehoben und gefördert. Wir freuen uns auf eine sportliche und erfolgreiche Saison und danken der Abteilung, die uns so freundlich aufgenom-



Aufwärmübungen vor dem Spiel

**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

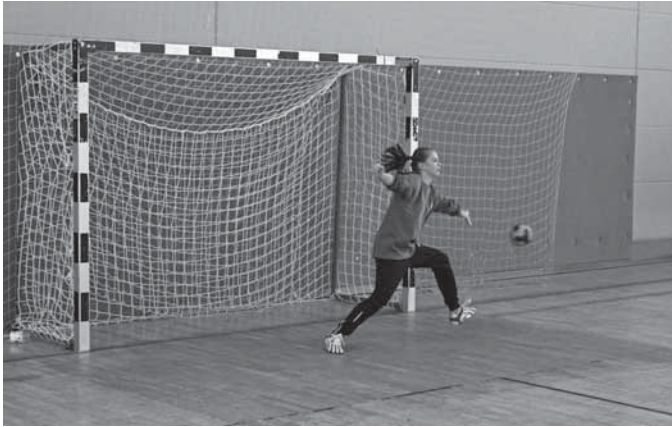
**Trainieren wie die Profis!**  
Speed, Agility, Explosive Power, Vertical Jump, Antrittsschnelligkeit, Ausdauer, Sprungkraft, Koordination...  
**Vertimax ist die Antwort.**

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



Torfrau Ilona in Aktion

men hat. Ein großes Dankeschön geht auch an Kurt, der uns trotz unserer Macken immer unterstützt.

Christina Lengsfeld, Laura Schönhütl (Spielerinnen der weibl. B-Jugend)

**Mmmäp...  
Das Spiel ist vorbei.  
Gewonnen!**

Nicht hoch, aber verdient. Wir sind die männliche B-Jugend des SG Post/Süd Regensburg. Seit letzter Saison ist viel geschehen. Gutes, aber auch Schlechtes. Aber jetzt erst einmal zu etwas Gutem.

Ich freue mich, eine weibliche B-Jugend bei uns begrüßen zu dür-

fen. Nach leichten Startschwierigkeiten finden sich die jungen Damen immer besser im Spiel zu recht. Dies ist auch im gemeinsamen Training der Jungen und Mädchen zu erkennen.

Somit ein herzliches Willkommen.

Auch möchte ich unseren neuen Torwart Alexander Lisowski begrüßen.

Eine schlechte Nachricht ist, dass ein sehr talentierter und ehrgeiziger Spieler seine Karriere bei uns beendet hat, um sich schulischen und anderen Aktivitäten zu widmen.

Hiermit verabschieden wir uns von Sebastian Hölzl.

Trotz dieses Verlustes gingen wir motiviert in diese Saison und landeten somit gleich auf Platz eins der Tabelle. Dies schafften wir mit einem Sieg gegen SV Obertraubling.

Wir freuen uns auf den Rest dieser Saison und hoffen auf erfolgreiche Partien.

Zudem wünschen wir den Mädchen eine erfolgreiche Saison.

Yannick Adler (männliche B-Jugend SG Post/Süd Regensburg)

Die vorstehenden Beiträge zeigen



Cornelius Böll bei Aufwärmübungen vor dem Spiel



Teambesprechung in der Halbzeitpause

wie viel Freude und Motivation die Jugendlichen am Handballsport haben. Die Trainer und Abteilungsleiter werden weiterhin Ihren Beitrag dazu leisten.

Wir würden uns freuen, wenn weitere Jugendliche den Weg zu uns und zu unserem Sport finden würden. Gerne sind sie eingeladen an einem Probetraining teilzunehmen. Unser Training findet jeden Donnerstag ab 18:00 Uhr in der Städtischen Dreifachsporthalle Königswiesen statt.

Am 27.01.2011 um 20.00 Uhr findet die Abteilungsversammlung mit Neuwahlen in der Sportgaststätte im Vereinsheim statt. Alle Abteilungsmitglieder sind dazu herzlich eingeladen.

Die Trainer und die Abteilungsleitung wünschen allen Abteilungsmitgliedern ein frohes und friedliches Weihnachtsfest und ein Gutes Neues Jahr 2011.

Anton Arnold  
Abteilungsleitung Handball



Die männliche B - Jugend mit Trainer Martin Frank vor dem Spiel gegen SV Obertraubling

**Hofbräuhaus Regensburg**

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

**Gutbürgerliche Küche  
Edle Biere**




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**

# Karate

Zum Ende des Jahres 2010 lässt sich in der Abteilung „Karate-Do“ der SG Post / Süd eine erfolgreiche Bilanz ziehen.

Am 08. Mai 2010 haben wir zum einjährigen Jubiläum der Abteilungsneugründung einen Lehrgang organisiert. Die Teilnehmer reisten von Landshut bis München für das insgesamt fast fünfstündige Training an.

Im Sommer hatte die SG Post / Süd die Möglichkeit, sich im Rahmen des Schulfestes am Albrecht Altdorfer Gymnasium zu präsentieren. Neben Erklärungen zu Geschichte des Karate und mit Erklärungen zu den einzelnen Übungen haben wir Abhärtungstrainings, Grundtechniken mit dem Partner, Kampftechniken mit dem Partner und Selbstverteidigungstechniken gezeigt.

Im Dezember dieses Jahres werden wir eine Gürtelprüfung abhalten. An diesem Termin können die Karateka ihr bis dahin Erlerntes zeigen. Als Zeichen der Anerkennung der Leistung,



die nach einem festgelegten Prüfungsprogramm abgefragt wird, werden den Prüflingen Gürtel verliehen.

Auch für das nächste Jahr haben wir bereits mit der Planung begonnen. Im Februar ist der Besuch eines Lehrgangs bei dem TSV Neuried (Landkreis München) geplant. Für März wird der üblicherweise im

Herbst stattfindende „Goju-Ryu Tag Bayern“ in Ingolstadt ausgeschrieben. Auch hier ist die Teilnahme geplant, da dieser Lehrgang zu den wichtigsten unserer Stilrichtung zählt und neben dem Erlernen neuer Techniken und Festigen von bereits Erlerntem dem Austausch zwischen den Vereinen sowie der gemeinsamen Werbung und Darstellung im Bayerischen Karate Bund und im Deutschen Karate Verein dient. Auch unser Okinawa Goju-Ryu Karate-Do werden wir

wieder zusammen mit unserem Stilrichtungsreferenten für Goju-Ryu Bayern, Tobias Schweizer, in einer Trainingseinheit repräsentierten.

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



# Kindersport



Seit Oktober ist das Lauftraining nicht mehr wie bisher am Freitag, sondern am Samstagvormittag.

Unter der Anleitung von Josef Zweck und Maria Ludwig treffen sich die „Frühaufsteher“, um sich den Schlaf aus den Beinen zu laufen, zu trainieren und die Ausdauer zu steigern. Wir wollen mehr werden und laden alle Kinder im Verein ein, bei uns mitzulaufen.

## Wer kann mitmachen ?

Alle Kinder im Verein, die Lust zum Laufen haben. Du kannst auch Freunde und Deine Eltern mitbringen. (Eltern, die schon Lauferfahrung haben, sind zum Mithelfen herzlich eingeladen).

## Wann ?

Wir treffen uns jeden Samstag um 11.00 Uhr am Sportplatz am Kaulbachweg (großes Stadion)



## Wie lange und wo wird gelaufen?

Wir steigern uns - zuerst noch sehr langsam und höchstens 30 Minuten lang und dazwischen machen wir Pausen oder Spiele. Später kann es länger werden. Wir laufen mal am Sportgelände von Post-Süd, im Karl-Freitag-Park und vielleicht auch mal im Königswiesener Park.

## Was brauche ich ?

Das Wichtigste sind gute Laufschuhe. Sie dürfen auf keinen Fall zu klein, aber auch nicht zu groß sein, sollten einen guten Halt und wenn möglich eine Dämpfung in der Sohle haben.

Die Kleidung sollte der Witterung angepasst sein. Im Winter mit Mütze, Stirnband und Handschuhen. Immer bedenken, dass es beim Laufen von selbst sehr warm wird. Nach dem Laufen

sollte man eine Jacke überziehen, damit man nicht auskühlt.

## Schaffe ich das ?

Wenn Du ein bisschen Geduld Maria Ludwig

hast und nicht immer die / der Erste sein willst, ganz bestimmt und gemeinsam macht sowieso alles viel mehr Spaß.

## Sportfest 2010

Das Sommerwetter hat es fast zu gut gemeint mit uns. Der Termin für unser Sportfest fiel genau in die Saharahitze und um die Gesundheit der Kinder nicht zu gefährden, musste es vom 17. auf den 28. Juli verschoben werden. Aber auch da war der Wettergott nicht auf unserer Seite: statt Hitze war nun Regen angesagt. Er machte allerdings eine Pause - und die reichte, um

Fast 50 Kinder kamen trotz der dunklen Wolken am Himmel zum Sportpark am Kaulbachweg, um sich im Dreikampf zu messen:

Viele Helfer sorgten mit den Übungsleiterinnen der Kindersport-Abteilung für den reibungslosen und professionellen Ablauf der Wettkämpfe. Unterstützt wurden sie von hilfsbereiten Eltern, die in Kampfrichter umfunktioniert wurden und ihre Aufgabe sehr ernst nahmen.

Die Kinder steigerten sich mit den Anfeuerungen ihrer „Fanclubs“ und erzielten großartige Leistungen. Sehr erfreulich war, dass auch Kinder aus den Eltern-Kind-Gruppen dabei waren. Da ging es noch nicht um den Sieg, sondern um das „Dabeisein“. Aber auch die Kleinen gingen sehr mutig und entschlossen an den Start.

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

Deshalb erhielt auch jede und jeder, der am Dreikampf teilgenommen hatte, eine Siegerurkunde und als Krönung des Ganzen eine Medaille, die man sich gleich ganz stolz umhängen konnte.

Allen sei nochmals herzlich gratuliert. Das mögen zwar nur kleine Erfolge sein, aber damit fängt man ja bekanntlich an. Mag es für alle vielleicht nicht bis zu den Olympischen Spielen reichen so ist doch die Grundlage für ein lebenslanges Sporttreiben gelegt und Spaß gemacht hat es allemal.





Für alle, die noch nicht die richtige Gruppe gefunden haben, nochmal eine Übersicht über alle aktuellen Angebote für Kinder während des laufenden Jahres:

Sportart	Tag	Zeit	Ort	Zielgruppe	Übungsleiter
Sport und Spiel	Montag	16.-17.00	VMG	4 - 5 Jahre	Maria Ludwig
Sport und Spiel	Montag	17.-18.00	VMG	5 - 6 Jahre	Maria Ludwig
Fit und Flott I	Montag	16.30-18.00	VMG	9 - 11 Jahre	Marion Hafner
Leichtathletik II	Montag	16. -17.00	Königswiesen	9 - 12 Jahre	Rudi Graf
Eltern-Kind-Turnen	Dienstag	16.-17.00	VMG	2-4 jährige mit Eltern	Maria Ludwig
Eltern-Kind-Turnen	Dienstag	17.-18.00	VMG	2-4 jährige mit Eltern	Maria Ludwig
Fit und Flott II	Mittwoch	18.-19.00	Wolfgang	11 - 14 Jahre	Marion Hafner
Leichtathletik I	Donnerstag	16.30-18.00	VMG	8 - 9 Jahre	Katharina Bauer
Move on		16.30-18.00	VMG	7 - 8 Jahre	Philipp Vetter
Laufend fit	Samstag	11.00	SPK*	ab 5 Jahre	Maria Ludwig Josef Zweck

SPK = Sportpark am Kaulbachweg VMG = Sporthalle -von-Müller-Gymnasium Wolfgang = Wolfgangsschule neu,  
Königswiesen = Dreifachtturnhalle Königswiesen

So erreichen Sie uns: Telefon: 0941/920520, E-Mail: sgpostsued@t-online.de, Homepage - Internet: www.postsued-regensburg.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.

**psd Bank**

**Hier ist günstig sicher.**

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



## Mitgliederbefragung

Liebe Mitglieder der SG Post/Süd, Eure Meinung ist gefragt.

Das Präsidium der SG Post/Süd ist bestrebt unseren Verein modern und konkurrenzfähig gestalten. Dazu ist uns die Meinung der Mitglieder sehr wichtig. Bitte nehmen Sie sich daher etwas Zeit um den Fragebogen zu bearbeiten und helfen Sie uns der optimalen Vereinsführung etwas näher zu kommen.

Zuerst ein paar Angaben für die Statistik

- Sie sind  männlich  weiblich
- Ihr Alter ist  bis 20  bis 40  bis 60  bis 80  über 80 Jahre
- Ihre Staatsangehörigkeit  deutsch  \_\_\_\_\_
- Sie sind Mitglied seit \_\_\_\_\_  aktiv  passiv

In welchen Abteilungen sind Sie aktiv?

- Aikido  Badminton  Basketball  Damengymnastik
- Kindersport  Fitness  Handball  Karate
- Kegeln  Koronar  NinJutsu  Leichtathletik
- Rock'n Roll  Schach  Schützen  Seniorensport
- Skisport  Tennis  Tischtennis  Unihockey
- Volleyball  Wandern

Wie sind Sie auf unseren Verein aufmerksam geworden?

- Freunde und Bekannte  Homepage  Presse und Medien
- oder durch \_\_\_\_\_

Warum haben Sie die SG Post/Süd als Ihren Verein gewählt?

- gutes Breitensportangebot  Mannschaftsspieler
- Verein liegt nahe meiner Wohnung  Ansprechendes Sportgelände
- Vereinsleben/Geselligkeit  oder \_\_\_\_\_

Sind Sie im Verein ehrenamtlich tätig?

- Ja als                       Übungsleiter                       Abteilungsleiter                       Funktionär  
 Nein

Wären Sie bereit ein solches Amt zu übernehmen?

- Ja                       vielleicht                       nein                       auf keinen Fall

Wenn ja, bitte evtl. Kontakt angeben.

---

Wie finden Sie unsere Beitragsstruktur?

- genau richtig                       zu hoch                       zu niedrig

Was wäre zu verbessern?

---

Wäre eine Beitragserhöhung für Sie ein Grund aus dem Verein auszutreten?

- Ja sofort                       kommt auf die Erhöhung an                       nein

Fühlen Sie sich gut über den Verein informiert?

- Ja                       geht so                       eher nicht                       nein

Wie erhalten Sie Ihre Informationen?

- Kurier                       Homepage                       Abteilung                       Geschäftsstelle  
 oder \_\_\_\_\_
- 

Werden Ihre Fragen und Anliegen schnell und kompetent bearbeitet?

- von der Vereinsführung                       ja                       geht so                       nein  
von der Geschäftsstelle                       ja                       geht so                       nein  
von Ihrem Abteilungsleiter                       ja                       geht so                       nein

Was halten Sie von unserer Vereinszeitung, dem Post/Süd Kurier?

- Er erscheint                       genau richtig                       zu oft                       zu selten  
Ich lese ihn                       vollständig                       teilweise                       überhaupt nicht  
Er ist                       zeitgemäß                       altmodisch                       überflüssig

Wie finden Sie die Homepage der SG Post/Süd?

www.postsued-regensburg.de

- nutze ich regelmäßig       kenne ich nicht  
 allgemeines Erscheinungsbild    gut       weniger gut    schlecht  
 Übersichtlichkeit                 gut       weniger gut    schlecht  
 Inhalte                                 informativ    ausreichend    verwirrend

Wie wichtig sind für Sie Veranstaltungen?

- Weihnachtsfeier     sehr wichtig     unwichtig       nehme ich nie teil  
 Sommerfest         sehr wichtig     unwichtig       nehme ich nie teil  
 Jahresempfang       sehr wichtig     unwichtig       nehme ich nie teil  
 Ehrungen              sehr wichtig     unwichtig       abschaffen

Sehen Sie Kinder und Jugendliche im Verein gut aufgehoben?

- Ja                                       nein                                       weiß ich nicht

Warum haben Sie ihre Kinder im Verein angemeldet? (Mehrfachnennung möglich)

- Sportliche Förderung                       Freizeitbeschäftigung  
 Bewegungsmangel                             Betreuung/Beaufsichtigung  
 Leistungs/Mannschaftssport                 soziales Gefüge/Teamgeist

Wie finden Sie unser gesamtes Sportangebot?

- umfangreich     ausgewogen     einseitig       zu vielseitig

Welche Sportart vermissen Sie?

Wie finden Sie die Übungsleiter und Trainer? (Mehrfachnennungen möglich)

- kompetent       freundlich       hilfsbereit       engagiert  
 inkompetent    unfreundlich    unpünktlich     langweilig

Wie finden Sie die Sportstätten?

- sehr gut       zweckmäßig     renovierungsbedürftig  
 ungepflegt    schlecht

Wie empfinden Sie die sanitären Anlagen?

- sehr sauber       in Ordnung       ungepflegt       nicht zu benutzen  
 ausreichend       zu viele       zu wenige

Wie würden Sie die Vereinsgaststätte beurteilen?

- Nutze ich       regelmäßig       nach dem Sport       bei Veranstaltungen       nie  
Die Ausstattung       ansprechend       gemütlich       zweckmäßig  
Das Angebot       vielseitig       ausreichend       spärlich  
Die Preise       genau richtig       zu billig       zu teuer

Hier finden Sie noch Platz für Ihre Kritiken, Anregungen, Vorschläge oder vielleicht auch Lob und Anerkennung.

---

---

---

---

---

Die Umfrage ist anonym und alle Angaben werden selbstverständlich vertraulich behandelt. Wir werden alle eingegangenen Fragebögen konkret auswerten und das Ergebnis in unsere Vereinsarbeit einbeziehen.

Bitte trennen Sie die Seiten aus dem Kurier und werfen Sie diese bis

**13. Februar 2011**

in die Sammelbox vor dem Geschäftszimmer oder geben diese bei Ihrem Übungsleiter oder aber auch Abteilungsleiter ab.

Sie erhalten den Vordruck auch im Geschäftszimmer und auf unserer Homepage. Die wichtigsten Ergebnisse unserer Umfrage werden in der nächsten Ausgabe des Post/Süd Kuriers veröffentlicht.

Das Präsidium der SG Post/Süd bedankt sich herzlich für Ihre Mitarbeit.

Ihr Präsident  
Peter Gritsch

# Koronarsport

## Informationen für Herzpatienten

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

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

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

Landes-Arbeitsgemeinschaft für kardiologische Prävention und Rehabilitation in Bayern e. V. (LAG Bayern e. V.) Höhenried 1 - 82347 Bernried

„Die Herzgruppe am Wohnort - Ein Baustein zur Genesung“

### Was ist eine Herzgruppe?

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

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

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

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

kg Körpergewicht) unterschiedlich zum Sport angeleitet

Das Ziel ist es, dass Sie durch die fachkompetente Anleitung Selbstsicherheit und Selbstvertrauen gewinnen, um das erlernte Wissen und die gewonnenen Erfahrungen eigenständig und eigenverantwortlich im Alltag, Beruf und Freizeit konsequent umzusetzen, Ihrer Gesundheit und Lebensqualität zu Liebe!

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

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

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

### Voraussetzung für eine Teilnahme

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

### Was können Sie tun, um an einer Herzgruppe teilzunehmen?

1. Sprechen Sie Ihrem Hausarzt/ Kardiologen darauf an.
2. Der Hausarzt/ Kardiologe verordnet Ihnen auf besonderem Formular die Therapie in einer Herzgruppe
3. Bei gesetzlichen Krankenversicherten muss die Krankenkasse diese Verordnung, die in der Regel über 90 Übungseinheiten innerhalb eines Zeitraums von 2 Jahren ausgestellt wird vorher bewilligen.
4. Nach stationären Rehabilitationen in Spezialkliniken wird eine Fortsetzung der rehabilitativen Maßnahmen in Herzgruppen von der Klinik verordnet und von Rentenversicherungsträgern für einen Zeitraum in der Regel für 6 Monate bewilligt.
5. Der Hausarzt/ Kardiologe/ Rehaklinik empfehlen Ihnen eine Herzgruppe an Ihrem Wohnort. Weitere Gruppen in Ihrer häuslichen Nähe können Sie auch von der LAG Bayern e.V. erfahren. Schauen Sie sich die Gruppen an, nehmen Sie probeweise teil.
6. An medizinischen Unterlagen, die vertraulich behandelt werden, sind vorzulegen:
  - Ärztlicher Untersuchungsbefund nicht älter als 3 Monate.
  - Ergebnis der Ergometerbelastung nicht älter als 3 Monate.
  - Ergebnis durch echokardiographische Untersuchung (Ejektionsfraktion)
  - Bei Patienten nach stationärer Rehabilitation Bericht der Rehaklinik
  - von der Krankenkasse bewilligte Verordnung

### Warum lohnt sich die Teilnahme an einer Herzgruppe?

Es gibt viele gute, wissenschaftlich belegte Gründe:

Regelmäßig an Herzgruppen Teilnehmende

- haben eine geringere kardiale und gesamte vorzeitige Sterblichkeit,
- haben weniger häufig schwe-

- re Verlaufskomplikationen seitens des Herzens,
- sind körperlich leistungsfähiger im Alltag, Beruf und Freizeit,
- wissen mehr um ihre Krankheit und um gesundheitsförderndes Verhalten,
- können sich besser in ihrer körperlichen und psychischen Belastbarkeit einschätzen,
- blicken hoffnungsvoller in die Zukunft,
- gestalten ihr Leben planvoller,
- sind lebenszugewandter und lebensfroher, schätzen freudvolles Gemeinschaftserlebnis mehr als Nichtteilnehmer

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

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

Wir treffen uns zu unseren Übungsabenden jeden

**Donnerstag von 17:00 - 18:30 Uhr in der alten Turnhalle der St.-Wolfgang-Schule (Kumpfmühl), Ecke Theodor-Storm-Straße/ Brentano-Str.**

-Parkplätze im Schulhof dürfen benutzt werden - oder Sie nehmen einfach den Bus Linie 2-

Bei positivem Entscheid beantragen Sie schlicht die Mitgliedschaft mittels Aufnahmeantrag.

Die Vereinsanschrift lautet:

Sportgemeinschaft Post/Süd Sportpark am Kaulbachweg 31 93051 Regensburg

Abt. Koronarsport  
AL Kurt Rudner (Tel. 0941/48936)

ÜL Herzsport: Markus Artner  
Betreuende Ärzte:  
Dr. Lifshits, Dr. Stosiek  
Dr. Günther, Dr. Uihlein

Kurt Rudner

# Leichtathletik

## Top – Bilanz der Leichtathleten

Zweck Jonas erneut Deutscher Meister



Auch in diesem Jahr waren die Geschwister Zweck leistungsmäßig das Rückgrat unserer Abteilung. Sie setzten mit ihren läuferischen Fähigkeiten Akzente auf bayerischer Ebene und teilweise darüber hinaus.

So zum Beispiel bei den Deutschen Juniorenmeisterschaften im August im heimischen Uni-Stadion. Eine Stunde nach seinem großartigen Einzellauf über die 1500m startete Jonas erneut. In der 3x1000m Staffel der LG Telis Finanz Regensburg lief er als Startläufer gegen die nationale Konkurrenz. Zusammen mit Felix Plinke und dem Deutschen Meister über die 1500m, Florian Orth, gelang es in einem packendem Rennen und in einem mitreißenden Finale das große Ziel, den Mannschaftstitel zu erringen. Bravo!

Eine besondere Freude war es, dass mit Marga und Rudi Graf



(Starterteam) zwei Vereinskollegen die Startvorbereitungen koordinierten und den Startschuss auch für diesen Lauf abgeben konnten.

Den Sprung in die absolute bayerische Elite schaffte in diesem Jahr auch Jonas Bruder Lukas Zweck. Zweimal gewann er im Team der Leichtathletikgemeinschaft Bayerische Titel in der Staffel und im Crosslauf. Mit seiner Zeit von 49,87 sec über 400m durchbrach er souverän die gefürchtete 50 sec Schallmauer.

Studienbedingt in München trainierend, steigerte sich der dritte im Bund, Jakob Zweck über die 400m auf 52,25 sec. Bei zwei Bayerischen Meisterschaften reichte es dafür jeweils zu Platz neun.

Auf den Anlagen im Stadion und mit dem Wintertraining in der Dreifachhalle Königswiesen sind gute Rahmenbedingungen für das Training vorhanden.

All diese Erfolge beruhen auf einem fein dosierten, fachlich begründetem Training. Das „Urgestein“ der Leichtathletik Wolfgang Wattolik betreut seit vielen Jahren engagiert und mit viel Herzblut auch unsere Sportler der SG Post Süd.

Ein herzliches Dankeschön dafür und die besten Wünsche nachträglich zum 70. Geburtstag von der gesamten Leichtathletikabteilung!

Einen weiteren runden Geburtstag feierte in diesem Jahr die Leichtathletikgemeinschaft Regensburg. 40 Jahre nach der Gründung gab es im November ein rauschendes Fest in der RT-Halle. Viele ehemalige Leistungsträger und Weggefährten konnten nach Jahrzehnten erfolgreicher Aufbauarbeit unzählige Erfahrungen austauschen. Die SG Post Süd dankt als Gründungsmitglied (TusSüd) vor allem dem Sportlichen Leiter Herrn Kurt Ring für die unschätzbare Arbeit für die LG. Zusammen mit dem Ehrenpräsidenten Herrn Norbert Lieske führten Sie durch das Programm, ehrten zahlreiche aktive Sportler und dankten vor allen Dingen dem Hauptsponsor, der



## EHRENTAFEL Leichtathletik 2010

### Deutsche Meisterschaften

- 1. Platz Zweck Jonas 3x1000m Staffel Junioren
- 11. Platz Zweck Jonas 1500m Lauf Junioren
- 15. Platz Zweck Lukas 400m Jugend A
- 20. Platz Zweck Jonas Crosslauf Junioren

### Bayerische Meisterschaften

- 1. Platz Zweck Jonas 3x1000m Staffel
- 1. Platz Zweck Lukas Crosslauf Mannschaft Jugend A
- 1. Platz Zweck Lukas 4x400m Staffel Junioren
- 2. Platz Zweck Jonas Cross Mannschaft Männer
- 4. Platz Zweck Lukas 400m Männer
- 5. Platz Zweck Jonas 1500m Männer Halle
- 5. Platz Zweck Jonas 1500m Junioren
- 5. Platz Zweck Lukas 400m Jugend A Halle
- 7. Platz Zweck Lukas 400m Jugend A
- 9. Platz Zweck Jakob 400m Jugend A Halle
- 9. Platz Zweck Jakob 400m Jugend A

### Bestleistungen 2010:

Zweck Jonas 1500m: 3:54,16 Min  
800m: 1:54,66 Min

Zweck Lukas 400m: 49,87 Sec.  
200m: 23,21 Sec

Zweck Jakob: 400m: 52,25 Sec

Trainer: Wolfgang Wattolik





Telis Finanz AG, für deren sportbegeistertes Engagement. Aktuell wird von unserer Abteilung für Leichtathletikinteressierte (alle Altersklassen) folgende Anlaufstelle angeboten: Die Schnupperstunde beginnt jeweils am Montag ab 16.00 Uhr in der Dreifachhalle Königswiesen. Weitere Trainingszeiten werden dann nach Leistung und Alter individuell angeboten.

unermüdlichen Einsatz. Danke auch an die alte und neue Vorstandschaft des Hauptvereins, besonders dem neuen Präsidenten Herrn Peter Gritsch für das umsichtige und freundschaftliche Handeln. Danke auch an den Bayerischen Leichtathletikverband mit seinen Untergliederungen und der Stadt Regensburg für die treue Unterstützung.

Zum Jahresschluss nochmals ein herzlicher Dank an unsere Übungsleiter Otto Wolf, Maria Ludwig und Rudi Graf für ihren

Ich wünsche Ihnen Allen eine schöne Zeit!

Marga Graf,  
Abteilungsleiterin

## Ninjutsu

### Bujinkan Budo Taijutsu Ninpo Okt-Dez 2010

Am 16.10.2010 führte Shidoshi Thorsten Schwarz, 5. Dan Bujinkan, 9. Dan Kajutai ein 6-stündiges Trainingsseminar mit Inhalten aus Taijutsu (waffenloser Kampf) und Kenjutsu (japanischer Schwertkampf) durch. Die interessante Unterrichtsmethode wurde gebannt von den 25 Teilnehmern verfolgt.

Für das Jahr 2011 sind wieder mehrere Seminarveranstaltungen geplant. Besonders erfreulich ist die Zusage von Shihan Steffen Fröhlich (15. Dan Bujinkan Budo Taijutsu, Leiter Bujinkan Deutschland) ein Trainingswochenende (04.-05.06.11) in Regensburg zu halten. (Anfragen: Forster.R@bujinkan-regensburg.de). Aufgrund des modern-

en Trainingsstils ist das Seminar für Anfänger und Fortgeschrittene bestens geeignet.

Die Abteilung hat im letzten Quartal äußerst erfreuliche Zuwachszahlen zu vermelden. Alleine im Zeitraum von September bis November haben wir 16 Neuanmeldungen zu verzeichnen.

Die Abteilung gratuliert zu den erfolgreichen Gürtelprüfungen:

Arian Härtl	6. Kyu
Gloria Pfliegerl	6. Kyu
Harriet Forster	9. Kyu
Leandra Pfliegerl	7. Kyu
Mati Merkel	6. Kyu
Rilana Pfliegerl	8. Kyu
Stephan Gradel	3. Kyu
Wolfgang Bauer	1. Dan



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

und Geschichte der alten japanischen Kampfkunst der Ninja und Samurai steht unsere abteilungseigene Homepage [www.bujinkan-regensburg.de](http://www.bujinkan-regensburg.de) zur Verfügung.

Für detaillierte Auskünfte und Informationen über die Inhalte

Forster Rudolf, Shidoshi-Ho



## Rock 'n Roll

Ein sehr turbulentes Jahr geht für die „Happy Shakers“ zu Ende. Durch die Gründung und Weiterführung der Sportarbeitsgemeinschaft mit der Grundschule Königswiesen konnten wieder neue Mitglieder gewonnen werden. Auch das angebotene kostenlose Schnuppertraining zeigte erste Erfolge, auch wenn diese Maßnahme von Präsidium gerügt wurde haben wir 9 Kinder für unsere Sportart gewinnen können.

Eine Info Veranstaltung in der Grundschule Königswiesen wird noch vor Weihnachten stattfinden, da die Weiterführung der SAG 2011 bereits unter Dach und Fach ist.

Sandra hat ihr Training wieder

aufgenommen und wird unsere Jüngsten betreuen.

Unsere Mädchenformation konnte sich erstmals im Turniertkampf messen, wir mussten aber einsehen dass noch einiges an Training notwendig ist um einigermaßen mithalten zu können.

Leider haben wir uns vorerst von unserer Trainerin Ramona trennen müssen, Ramona eine sehr erfolgreiche Tänzerin und Trainerin hat anscheinend mit ihrem professionellen Training einige unserer Mädchen überfordert. Aber ohne Fleiß kein Preis, das konnte Caro die die Formation übernommen bereits hautnah verspüren. Das Programm wurde umgestellt und nun wird

fleißig trainiert um im nächsten Jahr wieder am Turniergeschehen teilnehmen zu können.

Höhepunkt ist natürlich die Bayerische Meisterschaft am 14. Mai, bei uns in Regensburg.

Für diese Meisterschaft werden ca. 500 Sportler anreisen unter anderem die 8 fachen Weltmeister der Boogie's aus Hohenbrunn und die 4 fachen Rock'n'Roll Weltmeister aus Anzing. Auch alle amtierenden Deutschen Meister werden in der Dreifachturnhalle Königswiesen um den Bayerischen Titel kämpfen.

Da diese Veranstaltung nur mit vielen Helfern zu stemmen ist, bitte ich um Unterstützung, wer

mithelfen kann und will der melde sich bitte bei mir werner.hubert@t-online.de

In diesem Jahr wurde ich für den Sparkassen Bürgerpreis nominiert, ich danke allen, die mich mit ihrer Stimme unterstütz haben. Da die Entscheidung zu Redaktionsschluss noch nicht feststand werde ich in der nächsten Ausgabe darüber informieren. Da wir dringend neue Formationskleidung benötigen wäre die ausgeschriebene Geldprämie gerade willkommen.

Ich wünsche allen ein frohes und besinnliches Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins neue Jahr

Werner Hubert  
Abteilungsleiter

## Schützen

### Ehrenabend der Schützen-Sektion Regensburg Süd

Der Sektionsehrenabend fand heuer wieder beim Sportclub Regensburg, in der Alfons-Auer-Straße, statt. Sektionsschützenmeister Wolfgang Stich und sein Team gestalteten den Abend mit Schwung und konnte viele Ehrungen und Preise verteilen.

Auch die Schützen der SG Post/Süd konnten sich gut platzieren und hatten Grund zum Feiern. Beim Sektionspreisschießen wurden vier Sportschützen der SG ausgezeichnet.

Bei der Sektionsjugendscheibe LG belegte Felix Host den 3. und

Anita Islinger den 4. Platz. Zur Überraschung gewann Anita noch den Jugendwanderpokal 2010 mit dem Luftgewehr.

Den Wanderpokal Luftpistole gewann zum ersten Mal in seiner Geschichte eine Schütze der SG Post/Süd, unser dritter Schützenmeister Armin Weidinger. Der krönende Abschluss des Ehrenabends war wieder einmal die Königsproklamation. Hier kam Freude auf, Brotzeit und ein guter Schluck war gesichert. Unser Abteilungskassier und Sportleiter - Luftgewehr, Alfred Koppenwallner, wurde als Knackerkönig geehrt.

**Folgende Ergebnisse wurden von unsere Sportschützen im Sportjahr 2010 erzielt**

#### Vereinsebene

Diese Preisschießen führte die Abteilung durch Faschingsschießen mit Feier Osterschießen mit Osterfeier Sommerpreisschießen und Königspokalschießen mit Einladung der Könige zum Sommerfest Jahresend- und Königsschießen mit Weihnachtsfeier und Königsproklamation

#### Sportbericht

**Die Luftgewehr-, Luftpistolen- und MLP-Schützen konnten an 39 offiziellen Trainingstage üben.**

10 LG-Schützen, davon haben 5 Schützen die erforderlichen 15 und mehr Jahresübungen geschossen.

12 LP-Schützen, davon haben 7 Schützen die erforderlichen 15 und mehr Jahresübungen geschossen.

5 MPL-Schützen, davon haben 2 Schützen die erforderlichen 15 und mehr Jahresübungen geschossen.

Wir haben derzeit 28 Schützen mit einer oder mehreren meldepflichtigen Sportwaffen, davon haben in den einzelnen Disziplinen die erforderlichen 10 / 15 und mehr Jahresübungen geschossen.

Stand lt. Liste: 28.10.2010

Spopi KK 0 / 16  
Gebrauchspistole GK 0 / 10  
Gebrauchsrevolver 2 / 10  
Zentralfeuerpistole 0 / 2  
Zahlreiche Mitglieder waren gar nicht am Schießstand.

Es konnte an 39 Montagen, 41 Diensttagen, also mindestens an 80 Tagen, KK und GK trainiert werden.

Schützen, die gar nicht geschossen haben, haben auch keinerlei Rückendeckung durch die Abteilungs- und Sportleitung bei etwaigen behördlichen Überprüfungen.



## Vereinsmeisterschaften 2010

### Luftgewehr

Damen	Beate Leja	1. Platz	mit 340 Ringe
Damen A	Renate Gans	1. Platz	mit 296 Ringe
Schützen	Tobias Bauer	1. Platz	mit 340 Ringe
	Wolfgang Siegmar	2. Platz	mit 323 Ringe
Herren A	Alfred Koppenwallner	1. Platz	mit 347 Ringe
Senioren B	Hans Appel	1. Platz	mit 293 Ringe

### Luftpistole

Schützen	Jürgen Docekal	1. Platz	mit 338 Ringe
	Armin Weidinger	2. Platz	mit 316 Ringe
	Tobias Bauer	3. Platz	mit 308 Ringe
Herren A	Wolfgang Gans <sup>^</sup>	1. Platz	mit 301 Ringe
Senioren A	Günter Leja	1. Platz	mit 336 Ringe
Senioren B	Hans Rester	1. Platz	mit 361 Ringe

### Luftpistole, aufgelegt

Senioren A	Günter Leja	1. Platz	mit 273,0 Ringe
------------	-------------	----------	-----------------

### Mehrschüssige Luftpistole

Schützen	Jürgen Docekal	1. Platz	mit 18 Treffer
	Armin Weidinger	2. Platz	mit 10 Treffer
Herren Alt	Wolfgang Gans	1. Platz	mit 10 Treffer
Senioren A	Günter Leja	1. Platz	mit 21 Treffer
Senioren B	Hans Rester	1. Platz	mit 18 Treffer

### Sportpistole KK

Schützen	Armin Weidinger	1. Platz	mit 243 Ringe
	Ulrich Kemeter	2. Platz	mit 240 Ringe
	Thomas Deininger	3. Platz	mit 222 Ringe
Herren A	Dietmar Lang	1. Platz	mit 272 Ringe
	Gerhard Obermeier	2. Platz	mit 269 Ringe
	Dieter Drasch	3. Platz	mit 267 Ringe
Senioren A	Günter Leja	1. Platz	mit 224 Ringe
	Hermann Grötsch	2. Platz	mit 222 Ringe
Senioren B	Hans Rester	1. Platz	mit 261 Ringe
	Helmut Ott	2. Platz	mit Ringe

### Sportpistole GK

Schützen	Thomas Deininger	1. Platz	mit 207 Ringe
	Armin Weidinger	2. Platz	mit 189 Ringe
Herren Alt	Horst Stegerer	1. Platz	mit 239 Ringe
	Robert Griesbeck	2. Platz	mit 238 Ringe
	Gerhard Obermeier	3. Platz	mit 237 Ringe
Senioren A	Günter Leja	1. Platz	mit 225 Ringe
Senioren B	Hans Rester	1. Platz	mit 248 Ringe

## Stadtmeisterschaften

### Luftgewehr

Damenklasse	Beate Leja	5. Platz	mit 340 Ringe
	Katrin Neumeier	7. Platz	mit 324 Ringe
Damen Alt	Renate Gans	7. Platz	mit 258 Ringe
Mannschaft		4. Platz	mit 922 Ringe
Jugend w	Anita Islinger	6. Platz	mit 233 Ringe
Junioren m	Felix Holst	11. Platz	mit 206 Ringe

### Luftpistole

Herren Alt	Wolfgang Gans	14. Platz.	mit 282 Ringe
Senioren	Hans Rester	3. Platz	mit 343 Ringe
	Günter Leja	6. Platz	mit 327 Ringe
Mannschaft		5. Platz	mit 952 Ringe

## Sektionsmeisterschaften Luftgewehr

### Luftgewehr

Jugend w	Anita Islinger	1. Platz	mit 233 Ringe
Junioren m	Holst Felix	2. Platz	mit 206 Ringe
Damen	Beate Leja	3. Platz	mit 340 Ringe
	Katrin Neumeier	4. Platz	mit 324 Ringe
Damen Alt	Renate Gans	2. Platz	mit 258 Ringe
Mannschaft	Beate Leja	3. Platz	mit 922 Ringe
	Katrin Neumeier		
	Renate Gans		

### Luftpistole

Altersklasse	Wolfgang Gans	10. Platz	mit 282 Ringe
Seniorenklasse	Hans Rester	2. Platz	mit 343 Ringe
	Günter Leja	3. Platz	mit 327 Ringe
Mannschaft	Altersklasse	3. Platz	mit 965 Ringe
	Hans Rester		
	Wolfgang Gans		
	Günter Leja		

## Sektionsliga Luftgewehr

Mannschaft		5. Platz
Sektionsliga Luftpistole		
Mannschaft		5. Platz

## Sektionspreisschiessen 2010

Sektionsscheibe LG Jugend		
	Felix Holst	3. Platz
	Anita Islinger	4. Platz
Jugendwanderpokal LG		
	Anita Islinger	
Wanderpokal LP		
	Armin Weidinger	
Knackerkönig LG		
	Alfred Koppenwallner	

## Gaupokal LP

Mannschaft		6. Platz	mit 5254 Ringe
Blattwertung		16. Platz	

## Gauliga MLP

Mannschaft	Jürgen Docekal	2. Platz	mit 14 Punkte und 276 Treffer
	Hans Rester		
	Wolfgang Gans		
	Günter Leja		

## Gaumeisterschaften 2010

### Luftgewehr

Damenklasse	Beate Leja	49. Platz	mit 353 Ringe
	Katrin Neumeier	65. Platz	mit 318 Ringe
	Sandra Söllner	66. Platz	mit 264 Ringe
Mannschaft		13. Platz	mit 935 Ringe

### Luftpistole

Schützen-	Jürgen Docekal	35. Platz	mit 324 Ringe
klasse	Armin Weidinger	38. Platz	mit 317 Ringe
Senioren-			
klasse	Hans Rester	6. Platz	mit 350 Ringe
Mannschaft		10. Platz	mit 641 Ringe

## Gaumeisterschaften, Mehrschüssige Luftpistole

### Offene Klasse

Hans Rester	3. Platz	mit 16 Treffer
Jürgen Docekal	6. Platz	mit 15 Treffer
Günter Leja	9. Platz	mit 12 Treffer
Armin Weidinger	14. Platz	mit 10 Treffer
Wolfgang Gans	15. Platz	mit 7 Treffer

### Mannschaft:

Hans Rester	2. Platz	mit 43 Treffer
Jürgen Docekal		
Günter Leja		

## Gaupokal

### Luftpistole, aufgelegt

Senioren A Günter Leja	1. Platz	mit 817,1 Ringe
------------------------	----------	-----------------

## Bezirksmeisterschaften LP

Senioren B Hans Rester	12. Platz	mit 340 Ringe
------------------------	-----------	---------------



Luftpistole Steyr LP5  
(erwerbsscheinfrei)



Sportpistole Walther GSP .22  
(erwerbsscheinpflichtig)

## Wichtiges für alle Schützen mit melde- pflichtigen Sportwaffen!

Nach dem neuen Waffengesetz müssen alle Sportschützen mit meldepflichtigen Sportwaffen in Besitz einer private Haftpflichtversicherung, Pauschal für Personen- und Sachschäden in Höhe von 1 Million Euro, sein.

Bitte überprüft euren Versicherungsschutz!

## Vorschau:

Sporttermine standen leider bei Redaktionsschluss noch nicht fest

06. Januar	Jahresmitgliederversammlung – Entfällt
10. Januar	Saisoneröffnung für Sportpistole
13. Januar	Saisoneröffnung für Luft- Gas- und Federdruckwaffen

Montag und Dienstag, jeweils ab 19.00 Uhr, Training für alle Schützen mit meldepflichtigen Sportwaffen

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

## Die Bitte im Kurier 3 / 2010 brachte keinen Erfolg, nun nochmals

Bitte!

Liebe Mitglieder der SG Post/Süd Regensburg, ich benötige Eure Mithilfe. Das Präsidium hat mir die ehrenvolle Aufgabe übertragen, eine Vereins-Chronik 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 wäre 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

## Waffenerwerb und Waffenbesitz

Hin und wieder werde ich gefragt: „Du bist doch beim Schützenverein. Wie komme ich den am schnellsten zu einer Waffe?“ Wenn derjenige an einer ernsthaften Antwort interessiert ist, führt die regelmäßig zu ausladenden Diskussionen.

Der Waffenerwerb in Deutschland ist sehr streng im Waffengesetz geregelt. Wenn auch Fachleute davon ausgehen, dass ungefähr 3-4 mal so viele illegale Waffen im Verkehr sind als rechtmäßig erworbene, so wird dennoch vom Gesetzgeber streng darauf geachtet, nicht, unnötig viele Waffen unters Volk zu bringen. Anders als z.B. in manchen Staaten der USA, wo Waffenbesitz zu den Bürgerrechten zählt, wird bei uns ein äußerst strenger Maßstab dafür angelegt.

Das Waffengesetz versucht aus sicherheitspolitischen Gründen auf vielfältige Weise den Gefahren, die der Umgang mit Waffen, insbesondere mit Schusswaffen samt Munition, mit sich bringt, zu begegnen. Dabei können die Gefahren einmal vom Material ausgehen, zum anderen vom Menschen, der die Waffe bedient. Zum einen ist der Benutzer gefährdet, aber auch ein eventueller Adressat, gegen den sich eine Waffe richtet. Ziel der gesetzlichen Regelung ist es, sowohl die Betriebssicherheit der Waffen zu gewährleisten als auch zu verhindern, dass Waffen in die Hände von unzuverlässigen Personen gelangen. Da ein Mißbrauch der Waffen nicht auszuschließen ist, muß gewährleistet sein, dass eine Aufklärung von mit Waffen begangenen Straftaten möglich ist.

Um Gefahren auszuschalten, die von unzuverlässigen Personen bei der Benutzung von Schusswaffen ausgehen, sieht das Waffengesetz eine Erlaubnispflicht für den Erwerb und die Ausübung der tatsächlichen Gewalt über Schusswaffen vor. Diese Erlaubnis wird durch eine sog. Waffenbesitzkarte erteilt. Durch den Erlaubniszwang bezweckt das Gesetz, den Umgang mit Waffen in überschaubaren Grenzen zu halten, und es wenigstens zu erschweren, dass unter dem Vorwand von Leihe, Miete, Fund, Aneignung und ähnlichem unerlaubter Waffenbesitz verdunkelt wird. (zitiert, teilweise

gekürzt, aus Beck Texte, Waffenrecht, Verlag dtv)

Die nachfolgenden Paragraphen des Waffengesetzes regeln eindeutig und sehr strikt, auf welche Weise eine waffenrechtliche Erlaubnis erteilt wird.

§ 4 Voraussetzungen für eine Erlaubnis

(1) Eine Erlaubnis setzt voraus, dass der Antragsteller

1. das 18. Lebensjahr vollendet hat (§ 2 Abs. 1),
2. die erforderliche Zuverlässigkeit (§ 5) und persönliche Eignung (§ 6) besitzt,
3. die erforderliche Sachkunde nachgewiesen hat (§ 7),
4. ein Bedürfnis nachgewiesen hat (§ 8) und
5. bei der Beantragung eines Waffenscheins oder einer Schießereilaubnis eine Versicherung gegen Haftpflicht in Höhe von 1 Million Euro - pauschal für Personen- und Sachschäden - nachweist.

(2) Die Erlaubnis zum Erwerb, Besitz, Führen oder Schießen kann versagt werden, wenn der Antragsteller seinen gewöhnlichen Aufenthalt nicht seit mindestens fünf Jahren im Geltungsbereich dieses Gesetzes hat.

(3) Die zuständige Behörde hat die Inhaber von waffenrechtlichen Erlaubnissen in regelmäßigen Abständen, mindestens jedoch nach Ablauf von drei Jahren, erneut auf ihre Zuverlässigkeit und ihre persönliche Eignung zu prüfen sowie in den Fällen des Absatzes 1 Nr. 5 sich das Vorliegen einer Versicherung gegen Haftpflicht nachweisen zu lassen.

(4) Die zuständige Behörde hat drei Jahre nach Erteilung der ersten waffenrechtlichen Erlaubnis das Fortbestehen des Bedürfnisses zu prüfen. Dies kann im Rahmen der Prüfung nach Absatz 3 erfolgen. Die zuständige Behörde kann auch nach Ablauf des in Satz 1 genannten Zeitraums das Fortbestehen des Bedürfnisses prüfen.

§ 5 Zuverlässigkeit

(1) Die erforderliche Zuverlässigkeit besitzen Personen nicht, 1. die rechtskräftig verurteilt worden sind

- a) wegen eines Verbrechens oder
- b) wegen sonstiger vorsätzlicher Straftaten zu einer Freiheitsstrafe von mindestens einem Jahr, wenn seit dem Eintritt der Rechtskraft der letzten Verurteilung zehn Jahre noch nicht ver-

strichen sind,

2. bei denen Tatsachen die Annahme rechtfertigen, dass sie

a) Waffen oder Munition missbräuchlich oder leichtfertig verwenden werden,

b) mit Waffen oder Munition nicht vorsichtig oder sachgemäß umgehen oder diese Gegenstände nicht sorgfältig verwahren werden,

c) Waffen oder Munition Personen überlassen werden, die zur Ausübung der tatsächlichen Gewalt über diese Gegenstände nicht berechtigt sind.

(2) Die erforderliche Zuverlässigkeit besitzen in der Regel Personen nicht, die

1. a) wegen einer vorsätzlichen Straftat,

b) wegen einer fahrlässigen Straftat im Zusammenhang mit dem Umgang mit Waffen, Munition oder explosionsgefährlichen Stoffen oder wegen einer fahrlässigen gemeingefährlichen Straftat,

c) wegen einer Straftat nach dem Waffengesetz, dem Gesetz über die Kontrolle von Kriegswaffen, dem Sprengstoffgesetz oder dem Bundesjagdgesetz zu einer Freiheitsstrafe, Jugendstrafe, Geldstrafe von mindestens 60 Tagessätzen oder mindestens zweimal zu einer geringeren Geldstrafe rechtskräftig verurteilt worden sind oder bei denen die Verhängung von Jugendstrafe ausgesetzt worden ist, wenn seit dem Eintritt der Rechtskraft der letzten Verurteilung fünf Jahre noch nicht verstrichen sind,

2. Mitglied

a) in einem Verein, der nach dem Vereinsgesetz als Organisation unanfechtbar verboten wurde oder der einem unanfechtbaren Betätigungsverbot nach dem Vereinsgesetz unterliegt, oder

b) in einer Partei, deren Verfassungswidrigkeit das Bundesverfassungsgericht nach § 46 des Bundesverfassungsgesetzes festgestellt hat, waren, wenn seit der Beendigung der Mitgliedschaft zehn Jahre noch nicht verstrichen sind,

3. einzeln oder als Mitglied einer Vereinigung Bestrebungen verfolgen oder unterstützen oder in den letzten fünf Jahren verfolgt oder unterstützt haben, die

- a) gegen die verfassungsmäßige Ordnung oder
- b) gegen den Gedanken der Völkerverständigung, insbesondere gegen das friedliche Zusam-

menleben der Völker, gerichtet sind, oder

c) durch Anwendung von Gewalt oder darauf gerichtete Vorbereitungshandlungen auswärtige Belange der Bundesrepublik Deutschland gefährden,

4. innerhalb der letzten fünf Jahre mehr als einmal wegen Gewalttätigkeit mit richterlicher Genehmigung in polizeilichem Präventivgewahrsam waren,

5. wiederholt oder gröblich gegen die Vorschriften eines der in Nummer 1 Buchstabe c genannten Gesetze verstoßen haben.

(3) In die Frist nach Absatz 1 Nr. 1 oder Absatz 2 Nr. 1 nicht eingerechnet wird die Zeit, in welcher der Betroffene auf behördliche oder richterliche Anordnung in einer Anstalt verwahrt worden ist.

(4) Ist ein Verfahren wegen Straftaten im Sinne des Absatzes 1 Nr. 1 oder des Absatzes 2 Nr. 1 noch nicht abgeschlossen, so kann die zuständige Behörde die Entscheidung über den Antrag auf Erteilung einer waffenrechtlichen Erlaubnis bis zum rechtskräftigen Abschluss des Verfahrens aussetzen.

(5) Die zuständige Behörde hat im Rahmen der Zuverlässigkeitsprüfung folgende Erkundigungen einzuholen:

1. die unbeschränkte Auskunft aus dem Bundeszentralregister;
2. die Auskunft aus dem zentralen staatsanwaltschaftlichen Verfahrensregister hinsichtlich der in Absatz 2 Nr. 1 genannten Straftaten;
3. die Stellungnahme der örtlichen Polizeidienststelle, ob Tatsachen bekannt sind, die Bedenken gegen die Zuverlässigkeit begründen; die örtliche Polizeidienststelle schließt in ihre Stellungnahme das Ergebnis der von ihr vorzunehmenden Prüfung nach Absatz 2 Nr. 4 ein. Die nach Satz 1 Nr. 2 erhobenen personenbezogenen Daten dürfen nur für den Zweck der waffenrechtlichen Zuverlässigkeitsprüfung verwendet werden.

§ 6 Persönliche Eignung

(1) Die erforderliche persönliche Eignung besitzen Personen nicht, wenn Tatsachen die Annahme rechtfertigen, dass sie

1. geschäftsunfähig sind,
2. abhängig von Alkohol oder anderen berauschenden Mitteln, psychisch krank oder debil sind oder
3. auf Grund in der Person lie-

gender Umstände mit Waffen oder Munition nicht vorsichtig oder sachgemäß umgehen oder diese Gegenstände nicht sorgfältig verwahren können oder dass die konkrete Gefahr einer Fremd- oder Selbstgefährdung besteht. Die erforderliche persönliche Eignung besitzen in der Regel Personen nicht, wenn Tatsachen die Annahme rechtfertigen, dass sie in ihrer Geschäftsfähigkeit beschränkt sind. Die zuständige Behörde soll die Stellungnahme der örtlichen Polizeidienststelle einholen. Der persönlichen Eignung können auch im Erziehungsregister eingetragene Entscheidungen oder Anordnungen nach § 60 Abs. 1 Nr. 1 bis 7 des Bundeszentralregistergesetzes entgegenstehen.

(2) Sind Tatsachen bekannt, die Bedenken gegen die persönliche Eignung nach Absatz 1 begründen, oder bestehen begründete Zweifel an vom Antragsteller beigebrachten Bescheinigungen, so hat die zuständige Behörde dem Betroffenen auf seine Kosten die Vorlage eines amts- oder fachärztlichen oder fachpsychologischen Zeugnisses über die geistige oder körperliche Eignung aufzugeben.

(3) Personen, die noch nicht das 25. Lebensjahr vollendet haben, haben für die erstmalige Erteilung einer Erlaubnis zum Erwerb und Besitz einer Schusswaffe auf eigene Kosten ein amts- oder fachärztliches oder fachpsychologisches Zeugnis über die geistige Eignung vorzulegen. Satz 1 gilt nicht für den Erwerb und Besitz von Schusswaffen im Sinne von § 14 Abs. 1 Satz 2.

(4) Das Bundesministerium des Innern wird ermächtigt, durch Rechtsverordnung mit Zustimmung des Bundesrates Vorschriften über das Verfahren zur Erstellung, über die Vorlage und die Anerkennung der in den Absätzen 2 und 3 genannten Gutachten bei den zuständigen Behörden zu erlassen. [siehe AWaffV § 4]

§ 7 Sachkunde

(1) Den Nachweis der Sachkunde hat erbracht, wer eine Prüfung vor der dafür bestimmten Stelle bestanden hat oder seine Sachkunde durch eine Tätigkeit oder Ausbildung nachweist.

(2) Das Bundesministerium des Innern wird ermächtigt, durch Rechtsverordnung mit Zustimmung des Bundesrates Vorschriften über die Anforderungen an die waffentechnischen und waffenrechtlichen Kenntnisse, über

die Prüfung und das Prüfungsverfahren einschließlich der Errichtung von Prüfungsausschüssen sowie über den anderweitigen Nachweis der Sachkunde zu erlassen. [siehe AWaffV §§ 1 - 3] § 8 Bedürfnis, allgemeine Grundsätze

Der Nachweis eines Bedürfnisses ist erbracht, wenn gegenüber den Belangen der öffentlichen Sicherheit oder Ordnung 1. besonders anzuerkennende persönliche oder wirtschaftliche Interessen, vor allem als Jäger, Sportschütze, Brauchtumschütze, Waffen- oder Munitionssachverständiger, gefährdete Person, als Waffenhersteller oder -händler oder als Bewachungsunternehmer, und 2. die Geeignetheit und Erforderlichkeit der Waffen oder Munition für den beantragten Zweck glaubhaft gemacht sind.

Für Sportschützen gelten darüber hinaus noch besondere Bestimmungen:

§ 14 Erwerb und Besitz von Schusswaffen und Munition durch Sportschützen

(1) Die Erlaubnis zum Erwerb und Besitz von Schusswaffen und Munition zum Zweck des sportlichen Schießens wird abweichend von § 4 Abs. 1 Nr. 1 nur erteilt, wenn der Antragsteller das 21. Lebensjahr vollendet hat. Satz 1 gilt nicht für den Erwerb und Besitz von Schusswaffen bis zu einem Kaliber von 5,6 mm lFB (.22 l.r.) für Munition mit Randfeuerzündung, wenn die Mündungsenergie der Geschosse höchstens 200 Joule (J) beträgt, und Einzellader-Langwaffen mit glatten Läufen mit Kaliber 12 oder kleiner, sofern das sportliche Schießen mit solchen Waffen durch die genehmigte Sportordnung eines Schießsportverbandes zugelassen ist.

(2) Ein Bedürfnis für den Erwerb und Besitz von Schusswaffen und der dafür bestimmten Munition wird bei Mitgliedern eines Schießsportvereins anerkannt, der einem nach § 15 Abs. 1 anerkannten Schießsportverband angehört. Durch eine Bescheinigung des Schießsportverbandes oder eines ihm angegliederten Teilverbandes ist glaubhaft zu machen, dass 1. das Mitglied seit mindestens zwölf Monaten den Schießsport in einem Verein regelmäßig als Sportschütze betreibt und

2. die zu erwerbende Waffe für eine Sportdisziplin nach der Sportordnung des Schießsportverbandes zugelassen und erforderlich ist. Innerhalb von sechs Monaten dürfen in der Regel nicht mehr als zwei Schusswaffen erworben werden.

(3) Ein Bedürfnis von Sportschützen nach Absatz 2 für den Erwerb und Besitz von mehr als drei halbautomatischen Langwaffen und mehr als zwei mehrschüssigen Kurzwaffen für Patronenmunition sowie der hierfür erforderlichen Munition wird unter Beachtung des Absatzes 2 durch Vorlage einer Bescheinigung des Schießsportverbandes des Antragstellers glaubhaft gemacht, wonach die weitere Waffe 1. von ihm zur Ausübung weiterer Sportdisziplinen benötigt wird oder 2. zur Ausübung des Wettkampfsports erforderlich ist und der Antragsteller regelmäßig an Schießsportwettkämpfen teilgenommen hat.

(4) Sportschützen, die dem Schießsport in einem Schießsportverband nach § 15 Abs. 1 als gemeldetes Mitglied nachgehen, wird abweichend von § 10 Abs. 1 Satz 3 unter Beachtung des Absatzes 2 Satz 2 Nr. 1 und Satz 3 eine unbefristete Erlaubnis erteilt, die zum Erwerb von Einzellader-Langwaffen mit glatten und gezogenen Läufen, von Repetier-Langwaffen mit gezogenen Läufen sowie von einläufigen Einzellader-Kurzwaffen für Patronenmunition und von mehrschüssigen Kurz- und Langwaffen mit Zündhütchenzündung (Perkussionswaffen) berechtigt. Die Eintragung von Waffen, die auf Grund dieser unbefristeten Erlaubnis erworben wurden, in die Waffenbesitzkarte ist durch den Erwerber binnen zwei Wochen zu beantragen.

Selbstkontrolle des Schützenvereins

Die vordringliche Aufgabe eines Schützenvereins ist es, auf die strenge Einhaltung des Waffengesetzes zu achten und Verstöße

dagegen unverzüglich den zuständigen Behörden zu melden. In unserem Verein müssen Mitglieder, die den Erwerb einer eigenen Schusswaffe anstreben zuerst ein mindestens ein Jahr mit der Luftpistole üben und dabei einen sog. „8er Schnitt“, das heißt eine Trefferquote von 80 Prozent erzielen. Nach der erfolgreichen Trainingszeit mit der Luftpistole schließt sich ein weiteres Jahr Training mit der vereinseigenen Sportpistole an. Wenn dieses erfolgreich absolviert wurde und alle anderen gesetzlichen Voraussetzungen gegeben sind, kann sich der Aspirant für die Waffensachkundeprüfung bewerben.

Fazit

Die Frage „Wie komme ich den am schnellsten zu einer Waffe?“ ist eigentlich nicht zielführend. Leute mit solchen Absichten benötigt kein Schützenverein. Das sportliche Schießen erfordert Kraft, Ausdauer, Konzentration und einen gewissen Siegeswillen. Beim sportlichen Schießen werden nur Löcher in einen Karton, genannt Zielscheibe gestanzt. Die Waffe ist hierfür ausschließlich ein Werkzeug.

Imponiergehab, Waffenverliebtheit, Gewaltfantasien oder Befriedigung eines Schutzbedürfnisses durch Waffen erteilt der Schützenverein eine klare Absage. Wer dagegen in sportlicher Absicht das Schießen erlernen und üben möchte und dabei Geselligkeit und Kameradschaft sucht, ist jederzeit bei uns willkommen. Wenn es dann erforderlich wird, eine eigene Schusswaffe zu erwerben, so ist das nicht das Ziel, sondern eine Notwendigkeit, um seine sportliche Leistung zu verbessern.

Ein Hinweis für unsere Sportschützen: Habt Ihr alle eine ausreichende Haftpflichtversicherung gemäß §4 Waffengesetz?

Hans Rester  
Sportleiter Sportpistole



## **Auszug aus dem Protokoll! Protokoll der Jahresmitgliederversammlung der Schützenabteilung vom 4. November 2010**

Beginn: 19.40 Uhr  
Ende: 21.10 Uhr  
Eingeladen: Alle Mitglieder der Schützenabteilung durch Aushang, E-Mail an die Mitglieder und Veröffentlichung im Post/Süd Kurier  
Anwesend: 21 Mitglieder, siehe Anwesenheitsliste

**TOP 1**  
Begrüßung  
AbtL. und 1. SchM. Günter Leja begrüßt die anwesenden Mitglieder.

**TOP 2**  
Änderung des Abteilungsbeitrags  
1.SchM. Günter Leja erläutert, dass ab 2011 der Hauptverein wegen sinkender Einnahmen durch geringere Mitgliederzahl und höheren Ausgaben auf der Personalseite nicht mehr in der Lage ist, von den Hauptvereinsbeiträ-

gen etwas an die Abteilungen zurückzuzahlen. Die Abteilungen müssen ihre Ausgaben weitgehend selbst finanzieren. Verbandsabgaben zahlt der Hauptverein nur noch zum Teil und nach vorheriger Abstimmung. Daraus resultiert ein finanzieller Bedarf bei den Abteilungen, den diese im Regelfall nur durch erhöhte Abteilungsbeiträge decken können. 1. Kassier Alfred Koppenwallner führt aus, dass mit einer Abteilungsbeitrags-erhöhung auch das lästige Problem der Quersubventionierung anderer Abteilungen entfällt. Außerdem behält die Abteilung die Finanzhoheit über ihre Ausgaben und kann, was in der Vergangenheit nicht erlaubt war, gesparte Beträge in das nächste Finanzjahr übertragen.  
Für die Abteilung Schützen erachtet die Vorstandschaft nach einstimmigem Beschluss vom

20.09.2010 eine Abteilungsbeitrags-erhöhung auf 60,-EUR für Erwachsene als notwendig. Dieser Vorschlag wird der Mitgliederversammlung vorgestellt. Nach teilweise kontroverser Diskussion wird über den Vorschlag abgestimmt.  
Ergebnis:  
17 Mitglieder stimmen mit „Ja“, 4 Mitglieder mit „Nein“ .  
Damit ist die Abteilungsbeitrags-

erhöhung angenommen. Der Jahresbeitrag gesamt beträgt somit 100,- EUR für den Hauptverein und 60,- EUR für die Abteilung Schützen, gesamt also 160,- EUR für Erwachsene. Kinder und Jugendliche sind von der Erhöhung ausgenommen.  
1 Austritte werden nur noch bis zum 01.12. dieses Jahres angenommen.

**Anerkannter Stützpunktverein 2010**



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



# KÖWE

## Gut einkaufen – schöner leben.

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



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

## Senioren

### Aktiv sein, mit Seniorengymnastik !

Ein kleiner Hinweis für alle „jungen und älteren“ Senioren der SG Post Süd. Gerade im Alter ist es wichtig, so fit und gelenkig wie möglich zu bleiben. Hierzu bietet sich jeden Donnerstag von 13.30 - 14.30 Uhr die Möglichkeit in der Vereinshalle am Kaulbachweg. Von unserer Übungsleiterin Elisabeth (der Fischerin) werden wir an diesem Tag auf „Trab“ gebracht. Wie fit unsere Senioren noch sind, davon können Sie (Weiblein und Männlein) sich selbst überzeugen. Kommen Sie doch einfach einmal vorbei.

H.E.

#### Nachruf

Mit Trauer im Herzen teilen wir mit, daß unser langjähriges Mitglied der SG Post/Süd, (Seniorenabteilung) Herr Erich Bachleitner, am 31. August 2010 von uns gehen musste. Der Verfasser dieser Zeilen erlebte bei seinem letzten Besuch am 30. August abends einen humorvollen, mit Urlaubsplänen befassten und über die Zukunft der Abteilung und des Vereins sich Gedanken machenden Erich.

Die Nachricht von dem unerwarteten und plötzlichen Tod unseres Erich ist daher umso schmerzlicher. Viele Jahre hat er die Geschicke der SG Post/Süd mit geprägt. So war er im Jahre 1981 Mitbegründer der Ski - Abteilung damals noch in der TSG Süd. Nach der Gründung der Stockabteilung im Januar 1983 war er dort viele Jahre als Aktiver tätig. Ab Januar 1993 wurde er Mitglied der Seniorenabteilung, für die er viele Jahre als Delegierter tätig war, bevor er seit 2002 das Amt des Schriftführers ausübte. Wir trauern mit seiner Familie und werden in Gedanken immer bei ihm sein.

Heinz Engerer

## Ski- und Snowboard

### Die Skisaison 2010/11 hat begonnen – Saisonauftakt gelungen

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

In diesem Jahr führte die Auftaktfahrt erstmalig zum Stubai Gletscher und in eine Unterkunft die (fast) keine Wünsche offen ließ. So begab sich am Freitag 29.10.2010 ein Bus mit Skifans der SG Post / Süd und Alteglofsheim dorthin, um den Saisonauftakt einzuläuten. Dieser war am Samstag bei strahlend blauem Himmel, frühlingshaften Temperaturen um die null Grad und gigantischem Schnee mehr als gelungen. Zurück im Hotel ließen einige der Skifans diesen traumhaften Tag im Wellness-Bereich des Hotels noch etwas nachklingen, ehe sie ihren Gaumen von einem leckeren vier Gänge Menue verwöhnen und abschließend in geselliger Runde bei einem Glas Wein oder Bier endgültig ausklingen ließen, in der Hoffnung noch einen weiteren trauhaften Skitag erleben zu dürfen. Leider war der Wettergott aber hier anderer Meinung und ließ den in der Nacht aufkommenden Fönsturm nicht verstummen, so dass die Skifans mit einer Ersatzkarte in der Tasche vorzeitig die Heimreise an-

traten. Dies tat der guten Laune aber keinen Abbruch, beschloss man doch, weil es so schön war, sich im nächsten Jahr wieder zur treffen.

Am 13. November war wieder Schnäppchenzeit. Am Skibazar konnten für Groß und Klein gut erhaltene Carving-Ski, Skischuhe, etc. zu günstigen Preisen erworben werden. Der Andrang war groß, die gelieferte Ware gut und so verwunderte es nicht, dass innerhalb kürzester Zeit fast alles verkauft war. Das freute nicht nur die Verkäufer.



#### Winterprogramm 2010/2011 der Ski-/ Snowboardabteilung

Ski- und Snowboardkurs 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

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



# Tennis

## Kein Winterschlaf für die Tennisspieler

Die Sommersaison ist vorbei, die Plätze und das Tennisheim sind winterfest gemacht. Das bedeutet für Tennisspieler/innen jedoch keine Ruhepause oder gar einen Winterschlaf. Seit Mitte September haben die Mannschaftsspieler/innen und auch manche Freizeitsportler ihr Training in die Halle verlagert und bereiten sich schon intensiv auf die Saison 2011 vor.

Allen Aktiven und Hobbyspielern eine schöne und verletzungsfreie Hallensaison!

### Damen bei den „Bayerischen“ sehr erfolgreich

Heimlich und still, daher auch erst sehr spät bekannt, haben Irmgard Kramel und Marianne Mandl bei den Bayerischen Freiluftmeisterschaften vom 27.-30.5.2010 in Nürnberg ihren Erfolg bei den Titelkämpfen 2009 in der Halle wiederholt und wurden erneut Bayerische Meister im Doppel der Damen 50. Im Endspiel schlugen sie Kapp/Altrock (TSV Ansbach/TSV Lichtenau) mit 6:4, 2:6 und 11:9 im Matchtiebreak.

Auch bei den Bayerischen Hallenmeisterschaften vom 12.-14.11.2010 im Tennis-Center Norris in Nürnberg erzielten unsere Damen beachtliche Erfolge. Irmgard Kramel unterlag im Endspiel Rosa Stöhr (SV Stadtwerke München) nach hartem Kampf 6:7 und 2:6 und wurde Vizemeis-

terin bei den Damen 50, nachdem sie im Halbfinale die an Nummer 1 gesetzte Beate Kratkai vom TC Stadtsteinach mit 3:6, 6:1 und 10:4 ausgeschaltet hatte.

16 Mannschaften aller Altersklassen ab Damen 30 kämpften um den Titel im Doppel. Bettina Egl-seder holte sich mit ihrer Partnerin Beate Kratkai (TC Stadtsteinach) ebenfalls die Vizemeisterschaft. Im Endspiel unterlagen sie dem Doppel Sonneberg/Simon (ESV Flügelrad Nürnberg/GW Liutpoldpark München) mit 0:6 und 2:6.

Marianne Mandl schließlich erreichte bei den Damen 60 das Halbfinale und musste sich nur der späteren Bayerischen Hallenmeisterin Hildegard Schlez (TF Grün-Weiß Fürth) geschlagen geben.

### Nachwuchstraining in der eigenen Sporthalle

Jugendwart Josef Danneck bemüht sich gemeinsam mit Helena Caniparoli und unserem Präsidiumsmitglied Dr. Fischer, deren Söhne vielversprechende Nachwuchstalente sind, in den Schulen Werbung für unsere Abteilung zu machen. Erste Erfolge stellten sich bereits ein. Derzeit findet 2 Mal in der Woche ein Schülertraining in unserer eigenen Sporthalle statt.

Jeden Dienstag von 15:45 bis 17:00 Uhr für Anfänger m/w ab

ca. 8 Jahre.

Jeden Mittwoch von 14:00 bis 15:30 Uhr trainiert derzeit ein Mädchengruppe (10 bis 12 Jahre), die noch ein oder zwei Mädchen aufnehmen könnte.

Für die älteren Schüler (ca. 12 - 14 Jahre) ist am Samstag ein Halbltraining in der Tennisanlage in Bad Abbach geplant. Weitere Auskünfte zum Nachwuchstraining unserer Abteilung erteilt Jugendwart Josef Danneck, Telefon 0941/86785 (AB).

Platzwart nur noch mit Teilzeitbeschäftigung

Unser Platzwart Viktor Radjukin hat am 1.11.2010 eine Vollzeitbeschäftigung bei einem für BMW tätigen Speditionsunternehmen bekommen und steht uns deshalb nur noch 45 Stunden im Monat zur Verfügung. Er wird seine Platzwarttätigkeit, je nach Schichtdienst, eine Woche vormittags und eine Woche nachmittags, aber auch am Samstag, ableisten. Dies bedeutet besonders bei der Frühjahrsinstandsetzung und während der Hauptsaison von Mai bis August für uns eine große Herausforderung und ein erhöhtes Engagement, auch wenn Viktor in dieser Zeit im Rahmen seiner zeitlichen Möglichkeiten mehr Stunden ableistet und dafür im Winter frei nimmt. Nachdem nunmehr auch die Bewirtung im Tennisheim nach einigen Anfangs-schwierigkei-

ten gut läuft, glaubt die Abteilungsleitung, dass wir auch dieses Problem meistern werden. Wenn wir alle näher zusammenrücken, können und werden wir es schaffen.

### Mitgliederzahl steigt weiter

Erfreulicherweise hält auch in diesem Jahr die positive Mitgliederentwicklung an. Da zum Jahresende immer noch Austrittserklärungen eintreffen, kann die genaue Zahl erst nach dem 31.12.2010 ermittelt werden. Trotzdem, wir sind auf dem richtigen Weg.

Macht Werbung für den schönen Tennissport, vor allem bei der Jugend, und helft mit unsere Abteilung weiter zu stärken.

Allen Mitgliedern der Tennisabteilung ein frohes Weihnachtsfest sowie Glück, Gesundheit und viel Freude beim Tennissport für 2011 !

Für die Abteilungsleitung  
H. Küster  
(komm. Pressewart)

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

**WALTER SCHEIBINGER**

Maurermeister  
staatl. gepr. Bautechniker

Thumhartstr. 7  
94315 Straubing

Tel. 09421 / 543973 - Mobil 0160/442 1221  
Fax 543975

[scheibinger@t-online.de](mailto:scheibinger@t-online.de)

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

## Tischtennis

### Vereinsmeisterschaft/Jahresabschluss 2010

Am Samstag, den 11. Sept. 2010 fanden diesjährigen Vereinsmeisterschaften im „EINZEL“ und „DOPPEL“ der Tischtennisabteilung statt.

Dieses mal wurde in zwei Leistungsgruppen gespielt, 12 Spieler fanden sich insgesamt ein.

Sieger wurde - ohne Niederlage - wie im Vorjahr „Dima Zuks“, der ja leider ab dieser Saison keine Punktspiele mehr für die SG-Post/Süd bestreitet.

Die restlichen Platzierungen der Gruppe A:

2. Boris Aronov
3. Alfred Hackl
4. Michael Baade
5. Robert Weck
6. Jürgen Scholze
7. Ulrich Jacob
8. Thomas Schuster

In der Gruppe B siegte „Leonid Dolgopiad“ vor „Heiner Brömmel“, Dritter wurde „Klaus Schwarzmeier“ vor „Hermann Ulbricht“!

In der Doppelkonkurrenz wurde wieder die Platzierungsreihenfolge, Erster mit dem Letzten, Zweiter mit dem Vorletzten, usw., wie im Vorjahr gespielt!

- Sieger: Baade - Jacob
2. Hackl - Schuster
  3. Weck - Scholze Jürgen
  4. Aronov - Dolgopiad
  5. Zuks - Brömmel

Die Siegerehrung wurde gleich im Anschluss des Turniers abgehalten und bei einem guten Getränk ließen wir diesen Tag ausklingen.

Ich wünsche allen Mannschaften für die Punkterunde alles Gute und jedem Einzelnen eine positive Bilanz.

Nicht zu vergessen: Die Jahresabschlussfeier bzw. Halbzeitversammlung findet am

Mittwoch den 29. Dezember 2010 um 19:00 Uhr im Süd-Heim wieder bei einer Feuerzangenbowle statt.

Jürgen Scholze  
Abteilungsleiter

## Wandern

### Wanderung Altmühltal Samstag 17. Juli 2010

Treffpunkt war diesmal der Parkplatz in Kelheim-Gronsorf 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 fuhren wir nach Hause.

### Wanderung Samstag 21. August 2010

21 Wanderfreunde waren um 10.00 h in Prüfening, Nähe Endhaltestelle der Linie 1 versammelt. Das Wetter war nach einer längeren kühleren und regnerischen Periode nun sonnig und warm.

Auf der Mariaorter Brücke überquerten wir die Donau, stiegen auf die Marienhöhe. Von dort ging es weiter über den Pfarrersteig durch den Wald nach Eilsbrunn.

Um 11.45 h erreichten wir dort den Gasthof Erber, wo wir zum Mittagessen angemeldet waren. Wir konnten aus der Karte wählen. Wir saßen angenehm im Freien und ließen es uns schmecken. Etwa um 13.45 h traten wir den Rückweg an. Er führte uns wieder durch den Wald am Waldhäusl vorbei zum Walderlebniszentrum. Da viele noch beim Haubner in Kleinprüfening einkehren wollten, nahmen wir den hinunter ins Tal an die Donau. Gegen 15.00 h waren wir in dem herrlichen Biergarten und konnten uns laben.

Einige marschierten durch bis Prüfening zu Ihren Autos oder Fahrrädern.

Ein wunderbarer spätsommerlicher Wandertag wird uns in Erinnerung bleiben.

### Wanderung Randeck Samstag 25. September 2010

Da es seit dem Abend vorher stark regnete kamen zu dieser Wanderung nur 9 Leute, die sich bei so einem Wetter aus dem Haus wagten. Die Anfahrt von ca. ¾ Std. bis Pillhausen bei Essing im Altmühltal erfolgte mit Autos in Fahrgemeinschaften.

Wetterfest ausgerüstet mit Schirm und Anorak marschierten wir um 9.30 h vom Parkplatz los. Zunächst ging es bergauf Richtung Schloss Prunn, teilweise auf dem Panoramaweg mit Blick ins Altmühltal. Auf der Höhe schlugen wir den Weg nach Randeck ein. Kurz vor 12.00 h trafen wir in dort in der Ritterschänke ein. Das Mittagessen konnten wir aus der Karte auswählen. Es schmeckte allen sehr gut. Wer wollte trank nachher noch einen Kaffee.

Als wir gegen 13.30 h wieder aufbrachen hatte der Regen sogar aufgehört. Steil bergab hieß es nach Essing hinunter steigen. Wir mussten aufpassen, denn die Steine und Wurzeln waren nass und daher rutschig. Im Tal wanderten wir durch Essing und weiter zum Parkplatz wo unsere Autos warteten. Nach 1 ¼ Std.



erreichten wir Pillhausen gegen 14.45 h. Inzwischen tröpfelte es auch wieder leicht.

Doch vollgetankt mit frischer Luft bestiegen wir die Autos und fuhren nach Regensburg zurück.

## Kartoffelausflug

Samstag 9. Oktober 2010

Um 13.00 h waren die Wanderfreunde am Parkplatz bei der Bundesbahnschule in Prüfening bereit zum Abmarsch. Das Wetter war herbstlich, trübe, aber ohne Regen. Auf der Mariaorter Brücke überquerten wir die Donau und nahmen Kurs auf die Marienhöhe. Weiter ging es zum Gorihof, hinunter zur Naab nach Etterzhausen. Auf dem Weg durch den Wald erfreuten uns die bunten Blätter der Laubbäume. Auf der anderen Seite der Naab erwartete uns auf halber Höhe des Goldberg neben einigen Autofahrern ein kleiner Imbiss zur Feier des Geburtstages unseres ehemaligen Vorstandes. Wir gratulieren auch an dieser Stelle recht herzlich und bedanken uns für die Bewirtung und für die für die Abteilung über viele Jahre aufgebrauchte Mühe.

Nach dieser Stärkung wandten wir uns auf dem Martin-Heumann-Weg Richtung Mariaort. Beim Rigokreuz gedachten wir unserer verstorbenen Mitwanderer. Um 16.30 h erreichten wir den Kriegerwirt in Mariaort. Dort warteten schon die Autofahrer und die traditionell angebotenen neuen Kartoffeln. Das Wetter hatte den ganzen Nachmittag durchgehalten und so war es eine herrliche Herbstwanderung die allen Spaß machte, nicht zuletzt beim geselligen Zusammensein zum Ausklang.



## Wanderung rund um Viehhausen

Samstag

13. November 2010

Das Wetter war an diesem Tag frühherbstlich warm und sonnig. Der Föhn bescherte uns einen strahlend blauen Himmel.

So waren um 10.00 h am Parkplatz bei der Kläranlage in Hardt bei Eilsbrunn 11 Wanderlustige nach einer kurzen Begrüßung zum Abmarsch bereit.

Die Route führte uns zuerst bergan durch den Wald mit raschelndem Laub auf dem Boden. Die meisten Bäume waren bereits kahl. Oben auf dem Stifterfelsen gab es ein Umtrunk zur Stärkung.

Dann stiegen wir hinunter nach Alling. Da war der Weg oft recht rutschig und die vielfach mitgebrachten Stöcke taten gute Dienste. Unten ging es ein Stück auf dem Radweg ehe wir auf der Straße wieder bergauf nach Viehhausen marschierten. Gegen 12.30 h kamen wir beim Gasthof Schwindl an. Dort war das Mittagessen für uns vorbestellt. Wir konnten aus einer kleinen Karte auswählen.

Um 14.00 h traten wir gut gesättigt den Rückweg an. Auf Wunsch der Leute statteten wir der nahe gelegenen Pfarrkirche noch einen Besuch ab. Dann wanderten wir durch den Wald hinunter nach Hardt. Um 15.00 h etwa waren wir zurück bei den Autos, bereit zur Rückfahrt nach Regensburg.

Es war ein wunderbarer Wandertag.



## Wanderwoche im Kleinwalsertal Riezlern Sonntag, 5. - Sonntag 12. September 2010

Mit einer kleinen Verspätung von 15 Minuten fuhr der mit 45 Personen voll besetzte Bus um 9.15 h in Regensburg beim Bahnhof ab. Das Wetter war spätsommerlich, etwas kühl. Auf der Autobahn kamen wir zügig voran und so befanden wir uns bald im schönen Allgäu. An der Raststätte Lechwiesen legten wir eine kurze Pause ein. Über Kempten, Sonthofen, Immenstadt und Oberstdorf erreichten wir um 13.45 h unser Ziel, das Sport- und Familienhotel Riezlern in Riezlern.

Diesmal hatten wir alle gut ausgestattete Apartments mit Wohnzimmer, Küchenecke und Schlafzimmer.

Nach dem Bezug der Wohnungen machten wir uns um 16.00 h auf zur Talstation der Kanzelwandbahn. Dort erhielten wir unsere Karte für die Bergbahnbenutzung mit der wir die ganze Woche rauf und runter fahren konnten. Die Gästekarte für

die Busbenutzung hatten wir bereits im Hotel ausgehändigt bekommen. Anschließend unternahmen die meisten noch einen kleinen Ortserkundung. Um 18.00 h versammelten wir uns alle zum Abendessen. Diesen Termin hielten wir die ganze Woche durch fest. Nachher nahmen viele die Gelegenheit wahr in der örtlichen Pfarrkirche eine Aufführung von Haydns Schöpfung zu hören.

Der Montag zeigte sich sonnig. So fuhren wir mit der Bahn auf die Kanzelwand. Dort bot sich ein wunderbarer Ausblick. Es gab für alle viele Möglichkeiten zu wandern und auch zu steigen. Etliche machten sich auf den Weg zum Fellhorn, einige sogar auf den Gipfel. Dann brachte sie die Gondel zur Mittelstation der Fellhornbahn und der Weg führte weiter über die Bierenwangelpe zur Kanzelwand zurück und mit der Bahn ging es wieder ins Tal. Am Dienstag machte die Sonne Pause. Wir fuhren mit dem Bus zur Ifenbahn. Der Zweisessellift brachte uns auf den Berg. Der Panoramaweg von ca 1/2 Stunde war für alle machbar. Am Ende konnte man einen herrlichen Blick ins Tal genießen. Es waren





zur Mittelstation oder der Bergstation bringen. Von der Mittelstation aus gab es einen Panoramaweg. Unterwegs entschloss sich die Gruppe gleich ganz den Gipfel des Nebelhorns zu erklimmen. Dieses machte seinem Namen alle Ehre. Zuerst konnten wir über den Wolken die Berge noch erkennen und ins Tal sehen. Als wir oben ankamen, war der Nebel voll da. Die Gruppe, welche gleich nach oben gefahren war, hatte noch eine gute Sicht. Da es dann auch zu regnen anfang, wandten wir uns alle bald talwärts, natürlich mit der Bahn. Am Nachmittag war somit

aber auch höhere Touren möglich. Viele nahmen nachdem sie wieder im Tal waren den Weg zur Melköde. Dort verbrachten wir die Mittagspause. Die Hüttenwirtin erklärte uns noch die umliegenden Berge und einiges über die Almwirtschaft ehe wir uns auf den Rückweg begaben. Dass es dazwischen ab und zu mal von oben tröpfelte machte uns nichts aus.

Am Mittwoch stand Oberstdorf auf dem Programm. Wir fuhren mit dem Bus zum dortigen Bahnhof, gingen zur Talstation der Nebelhornbahn und ließen uns



noch Zeit für einen kürzeren oder längeren Bummel durch Oberstdorf mit und ohne Einkehr in ein Cafe. Doch viele fuhren noch zur Breitachklamm. Nach der Durchwanderung dieser beeindruckenden Schlucht lud ein Informationszentrum ein, sich schlau zu machen und einen kurzen Film über die Klamm anzusehen, in dem sie zu allen Jahreszeiten dargestellt wurde. Mit dem Bus kehrten man nach Riezern zum Hotel zurück. Die Regenschauer des Tages taten unserer guten Stimmung keinen Abbruch.

Am Donnerstag nahmen wir den Bus nach Baad, marschierten zur Bärguntalpe und zurück. Anschließend war noch Zeit für Baad oder Mittelberg. Wir fuhren noch auf das Walmendinger Horn. Ein kurzer Spaziergang durch Mittelberg war auch noch darin. Nach anfänglichem Regen zeigte sich heute sogar ab und zu mal die Sonne.

Am Freitag sollten uns die Wanderungen auf dem Walmendinger Horn gefallen. Die Gondel brachte uns nach oben. Da gab es viele Alternativen, für jeden etwas, mehr oder weniger lang und anstrengend. Das Wetter war wieder trübe, teilweise regnete es leicht. Am Abend musste dann bereits unser traditioneller Abschiedsabend stattfinden, weil am Samstag eine weitere Busgruppe erwartet wurde und wir nach dem Essen sofort aus dem Saal hinauskomplimentiert werden sollten.

Die Laune war gut. Wir ließen die Woche Revue passieren. Es gab lustige Einlagen aus unseren Reihen. Dem Organisator der Woche Hubert Pfister wurde mit einem Geschenk gedankt. Aber auch das Küchenpersonal erhielt

einen Anerkennung in Form des Trinkgeldes. Nach diesem sozusagen offiziellem Teil saßen wir noch gesellig beisammen.

Der Samstag brachte endlich viel Sonnenschein und blauen Himmel. Wir fuhren nochmals auf die Kanzelwand und unternahmen Wanderungen, jeder nach seinem Geschmack. Die einen brachten einen langen Marsch auf dem Grat hinter sich, andere fuhren nach einer kleinen Wanderung oben wieder hinunter und nahmen noch die Gelegenheit wahr mit dem Bus zum Söllereck und mit der Gondel hinaufzufahren. Dort trafen sie auf die Gratwanderer. Der Bus brachte alle nach Riezern zurück. Vom Wetter her war dieser Tag wohl der schönste überhaupt. Ein herrlicher Abschluss.

Am Sonntag hieß es Abschied nehmen. Nach dem Frühstück räumten wir die Wohnungen und gegen 9.45 h kam der Bus. Wir verstaute das Gepäck und starteten dann um 10.15 h. Bei Sonnenschein ging es über Oberstdorf, Sonthofen, Kempten Richtung Heimat. In Lechwiesen legten wir eine kurze Pause ein. Ohne Probleme erreichten wir bei schönem Wetter um 14.45 h wohlbehalten den Bahnhof in Regensburg. Die Abholer waren unterwegs per Handy verständigt worden und standen schon parat oder die Leute nahmen sich ein Taxi oder den Bus.

Ein herzliches Dankeschön an dieser Stelle an Hubert und Marianne für die ausgezeichnete Organisation der Woche. Sie war für alle ein Erlebnis und wir werden sie noch lange im Gedächtnis behalten.

Maria Listl

**Discountpreise  
um jeden  
Preis.**

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

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

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

**SPORTS EXPERTS**

**Spaß am Sport  
zum Discount-Preis**

## UND SO FINDEN SIE UNS

Sportpark der SG Post/Süd mit:

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

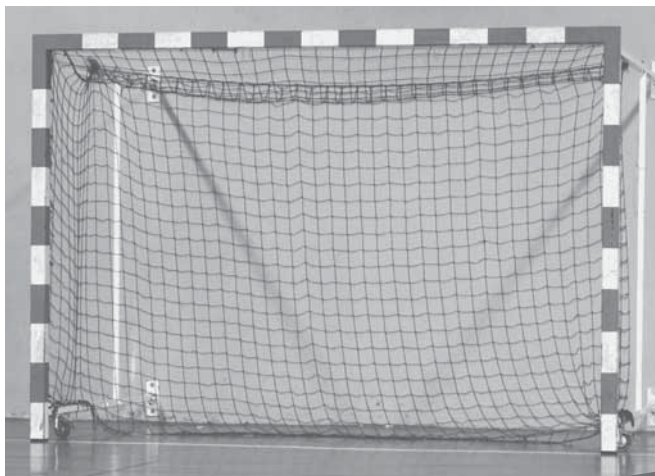
<b>DFH Köwi</b>	- Dreifachhalle Königswiesen, Klenzestraße
<b>VMG Halle 1 u. 2 (links/rechts) Allee</b>	- Von-Müller-Gymnasium, Erzbischof-Buchberger-Allee
<b>Wolfgangsschule, alt</b> Wolfgangsschule, neu (Halle 1 u. 2)	- Theodor-Storm-Straße / Brentanostraße
<b>Killermanschule</b>	- Killermannstraße
<b>Städt. Sporthalle (ehem. Posthalle)</b>	- Prüfeninger Str. 83 a
<b>Kreuzschule</b>	- Realschule, Am Judenstein

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

**Vereinsgaststätte:**  
Tel. 9 02 18

**Öffnungszeiten:**

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



**HALTET  
EURE KISTE  
STETS  
SAUBER!**

**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**

Servicepark **KM20D**  
Kirchmeierstraße 20  
93051 Regensburg  
**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

**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 :

**25. Februar 2011**

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  
Kaubachweg 31  
93051 Regensburg

**Bankverbindung**  
Sparkasse Regensburg  
BLZ 750 500 00  
Kontonr. 141440

**Öffnungszeiten**

Mo. 08.00 - 13.00 Uhr  
Di. 08.00 - 13.00 Uhr  
Mi. 08.00 - 13.00 Uhr  
Do. 08.00 - 13.00 Uhr  
Fr. 08.00 - 13.00 Uhr

**Sportgaststätte**

Telefon:  
**0941 90218**

<b>AIKIDO</b> Thomas Noszko Mob. 0179 4610479	<b>BADMINTON</b> Bernd Schwarz Mob. 0177-3311649 Tel. 0941- 2907334	<b>BASKETBALL</b> Andrej Schleicher Mob. 0151 17984470	<b>DAMENGYMNASTIK</b> Roswitha Lehner Tel. 0940-38349	<b>KINDERSPORT</b> Maria Ludwig Tel. 0941 999666	<b>FITNESS</b> Karin Gritsch Tel. 0941-99667
<b>HANDBALL</b> Arnold Anton Mob. 0170 5639594	<b>KARATE</b> Andreas Pippig Mob. 0179 7744143	<b>KEGELN</b> Christa Schuster Tel. 09402 8596	<b>KORONARSPORT</b> Kurt Rudner Tel. 0941 48936	<b>LEICHTATHLETIK</b> Marga Graf Tel. 0941 92132	<b>NINJUTSU</b> Michael Kaplick Mob. 0170 8947380
<b>ROCK'N ROLL</b> Werner Hubert Tel. 0941 63639	<b>SCHACH</b> Karl Geiger Tel. 0941 400261	<b>SCHÜTZEN</b> Günter Leja Mob. 0171 9340851	<b>SENIORENSPORT</b> Judith Bachleitner Tel. 0941 92756	<b>SKI</b> Alexander Busch Tel. 0941-6400412	<b>TENNIS</b> Robert Wingerter Tel. 0941-97289
<b>TISCHTENNIS</b> Jürgen Scholze Tel. 0941 999466	<b>UNIHOCKEY</b> Christian Treutler E-Mail: sgps@teadrinker.de	<b>VOLLEYBALL</b> Albert Kellner Mob. 0177 2936952	<b>WANDERN</b> Sigrid Bitomsky Tel. 09498 8389		

**Geschäftsverteilungsplan der SG Post/Süd Regensburg e. V.**

Präsident	Vize-präsident	Vize-präsident	Vize-präsident	Vize-präsident	Schatzmeister	Jugendwartin	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, Rechnungs-wesen, Lohnbuch-führung. Rechts-Versicherungs- und Vertrags-angelegenheiten. Mitglied der Schiedsstelle	Ansprech-partner für Abteilungs- und Übungs-leiter, Integrations-beauftragter (IDS), Mitgliederver-waltung CVP, Ehrungen, Geburtstage, Betreuung der Geschäfts-stelle	Hallen-belegungen, Betreuung der Sportstätten, Führung der Vereins-chronik	Breiten-Familien- und Freizeitsport, Marketing, Werbung, Öffentlich-keitsarbeit, Betreuung Schaukasten, Koordination Veranstaltungen, Inventar-verwaltung	Finanzen aller Art, Zahlungs-verkehr, Beantragung v. Zuschüssen der Stadt und BLSV, Übungsleiter-vergütung, Großgeräte-beschaffung, Finanz-Haushaltsplan Kontenführung Budgetierung Abteilungen	Leiten des Jugendrates, Ansprech-partner für alle Jugendwarte des Vereins	Schriftführung Sitzungs-vorbereitung, Sitzungs-einladungen, Sitzungs-protokolle.	Marketing, Werbung, Breiten-, Familien- und Freizeitsport.	Marketing, Sponsoren, Netzwerke, strukturelle und organisatorische Beratung der Geschäfts-führung
Vetreter Heinrich Brömmel	Vetreter Robert Grundl	Vetreter Günter Leja	Vetreter Heinrich Brömmel	Vetreter Dr. Thomas Fischer	Vetreter Horst Küster	Jugend-sprecher NN Vertretung intern	Vertretung Geschäftsstelle		Vetreter Karin Gritsch

Stand: Mai 2010

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

# Dein Körper ist einmalig, mach was draus!



**HORIZON-FITNESS Indoor Cycle S-3**  
Attraktives Fitness-Bike mit hoher 22 kg Schwungmasse. Optimale Ergonomie durch horizontale und vertikale Sitzpositionseinstellung. Fein einstellbarer Widerstand durch Reibungsbremse mit Notstopp.

Lange  
Garantie-  
leistung  
auf Rahmen  
und Brems-  
system.

**FITNESS-PREIS**  
**399,-**

**H**  
**HORIZON**  
FITNESS

**POLAR**  
**RS800 LTD.**  
**BIKE and RUN**

**AKTIONS-PREIS**  
639,<sup>05</sup>\*  
-45%  
reduziert **349,-**

Maximale Leistung für jede Sportart!  
S3-Laufsensor, S.P.E.E.D.-Geschwindigkeits-  
messer, WearLink und USB-Daten-  
auswertung. **wind** Übertragungstechnik.

**Scooter „Hornet 120“**  
Alu-Profil, Schnellklapp-Mechanismus, leichtlaufende Präzisionslager, wendige 120 mm Rollen, höhenverstellbar, Reibungsbremse

**AKTIONS-PREIS**  
Keine  
49,-!!! **22,-**

**Stadler**

Größtes Zweirad-Center Deutschlands

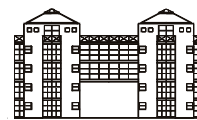
**REGENSBURG (Königswiesen) • Kirchmeierstraße 20-22**

Mo. - Sa. 10.00 Uhr - 20.00 Uhr • 0941 / 37 88 - 156

**60.000 Räder-  
Riesen-Auswahl**

- BREMEN
- BERLIN
- HANNOVER
- LEIPZIG/HALLE
- MÜLHEIM-KÄRL.
- MANNHEIM
- NÜRNBERG
- FÜRTH
- REGENSBURG
- STRAUBING
- HAMMERAU

Irrtümer, Druckfehler, Preisänderungen und Liefermöglichkeiten vorbehalten. Nur teilweise Originalabbildungen. Angebot nur solange der Vorrat reicht. \*\*Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers • \*\*Ehemalige Preisempfehlung des Herstellers • \*\*\*Unser bisheriger Verkaufspreis



# LUST AUF WOHNEN

---

# WOHNKULTUR

---

# ÄSTHETIK

---

Wir sind der marktführende Bauträger in Regensburg und Bad Abbach und errichten für Sie elegante Wohnungen und Einfamilienhäuser mit besonderem Ambiente.

Beachten Sie neben unseren außergewöhnlichen Gartenanlagen – meistens mit großen Wasserflächen – auch unsere Konzepte zur Einsparung von Nebenkosten durch Lieferung von Energie-, Kommunikations- und Servicediensten.

Unsere Wohnungen eignen sich zum Eigenbezug wie zur Kapitalanlage.

Wir freuen uns, Ihnen in Kürze unser neues Bauvorhaben  
**“La Serena”** in bester Wohnlage im **Regensburger Westen**  
vorstellen zu können.