sg post süd regensburg

Anerkannter Stützpunktverein 2011
INTEGRATION DURCH SPORT

Deutscher Olympischer Sportbund
In Zusammenarbeit mit der Bundesärztekammer
SPORT PRO GESUNDHEIT
GEPRÜFT&EMPFOHLEN

kurier

3/2011 Juli - September

Quo vadis Floorball

jung, dynamisch, aufstrebend

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
Immer für Sie nah!
REWAG
www.rewag.de

Inhaltsverzeichnis

Das Interview	Seite 4
und der Sommer ist zu Gast	Seite 7
Kurier-in eigener Sache	Seite 9
Nach der Kür kommt ...	Seite 10
Ferienzeit- und doch Aktiv	Seite 11
Ran an die Stöcke	Seite 12
Kursangebot	Seite 14
QUO VADIS FLOORBALL	Seite 15
Sommerpause	Seite 17
Erfolgreich Zwischenbilanz	Seite 18
Adipositas	Seite 19
Bujinkan Budo Taijutsu	Seite 20
Turniersaison abgeschlossen	Seite 21
Schützenmeister	Seite 22
Kulturfahrten	Seite 26
Tanzen hält fit	Seite 28
Startschuss!	Seite 29
Punkstpielsaison	Seite 31
Saisonstart 2011/2012	Seite 34
Das Wandern ist ...	Seite 35
Unser Sportangebot	Seite 38
Nichts Unwichtiges	Seite 39

IMPRESSUM

HERAUSGEBER
Sportgemeinschaft Post/Süd
Regensburg e. V.

REDAKTION
Edwin Wifling
Karin Gritsch
Peter Gritsch

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

DRUCK
Saxoprint
Saxoprint GmbH
Enderstraße 22c
01277 Dresden

ANZEIGEN- UND REDAKTIONSSCHLUSS
für die nächste Ausgabe :

18. November 2011

Das Präsidium berichtet

Sehr geehrte Mitglieder,

fast dreiviertel des Jahres haben wir nun schon hinter uns und ich würde es bisher als sehr erfolgreich bezeichnen. So gab es im sportlichen, oder auch in geschäftlichen Bereich unseres Vereines Erfolgsmeldungen. Ich habe mich über Engagement unseres neuen Schatzmeisters sehr gefreut und wünsche ihm eine geschickte Hand bei seinen Aufgaben. Viele Aktivitäten seitens des Präsidiums prägten das Geschehen. Hervorzuheben ist das Engagement unseres Präsidiumsmitgliedes Dr. Thomas Fischer, der es sich zur Aufgabe gemacht hat, durch intensive Werbung an Schulen, an der Uni und auch bei Veranstaltungen die Mitgliederzahlen zu steigern. So ist es auch seinem Einsatz zu verdanken das bereits in der ersten Jahreshälfte die Mitgliederzahl auf fast 1300 angestiegen ist. Ich möchte an dieser Stelle die Vielzahl der Werbeauftritte verschiedener Abteilungen, bei Schulfesten, am Weltspieletag, beim Bürgerfest, Königswiesenfest und beim Salettl-Fest, nicht unerwähnt lassen. All diese Präsenz unseres Vereins trägt dazu bei Mitglieder zu gewinnen.

Leider gibt es auch negatives zu berichten, wie der Brand des Stockschützenhauses. Dem Abriss steht eigentlich nichts mehr im Wege, nur es liegt halt immer wieder an Formalitäten. So muss der Dachabriss durch eine Spezialfirma erfolgen, da das Dach aus Eternitplatten besteht und ob Asbest darin enthalten ist, oder nicht ist, ist ganz egal, es muss speziell abgetragen und entsorgt werden. Ein Wideraufbau dieser Hütte wird höchstwahrscheinlich nicht mehr stattfinden, da das Häuschen zu erstellen durch die Versicherungssumme nicht gedeckt ist. Als Alternative werden wir dann einen Geräteschuppen an dieser Stelle errichten, da ja die Sportgeräte der Volleyballer und Handballer nach der Freiluftsaison untergebracht werden müssen.

Doch um bei den positiven Ereignissen zu bleiben, möchte ich kurz auf das Sommerfest, das aus Anlass der 25jährigen Fusion Postsportverein und TSG Süd statt fand, eingehen. Vorbereitet und auch durchgeführt wurde das Fest durch Karin Gritsch. Ihr hatte man nur ein kleines Budget gestattet, welches Sie nur minimal überschritten und trotzdem ein schönes Fest für uns alle organisiert hat. Auch gilt mein Dank den Helfern für den Auf- und Abbau, der Betreuung der Versorgungsstände die durch die Abteilungen Badminton (Getränke), Schützen (Grill), Damengymnastik (Kaffee und Kuchen), Fitness (Jakkolo Spielestand) und nicht zuletzt der Rock ‚n' Roll Abteilung für Ihren hervorragenden Auftritt.

Positiv überrascht waren alle Präsidiumsmitglieder vom Besuch, wenn es auch ein kleines Jubiläum war, so war es doch ein großes Fest für uns alle. Eingeladen waren auch all unsere Ehrenmitglieder, leider hatten viele diese Gelegenheit nicht wahrgenommen, um bei einem Gläschen mal wieder die alten Zeiten aufleben zu lassen.

Maria Ludwig (Kindersport) organisierte zeitgleich unter dem Motto „Integration durch Sport“ ein Sportfest für die Kinder. Aus einem Dreikampf aus Werfen, Laufen und Springen, gingen viele Sieger hervor. Alle Kinder hatten einen Riesenspaß und ich durfte ihnen Ihre wohlverdiente Medaille umhängen und zu Ihrer Leistung gratulieren.

Gerade ist das Sommerfest vorbei, schon reden wir über Weihnachten. Das Präsidium hat sich Gedanken über die gemeinschaftliche Weihnachtsfeier gemacht. Um die Frage zu klären, ob diese Veranstaltung beibehalten werden soll, haben wir eine Umfrage bei unseren Abteilungen durchgeführt. Das Ergebnis war ziemlich eindeutig. Fast alle Abteilungen würden gerne auf diese Adventsfeier verzichten, da Abteilungsinterne Feiern auch von den Mitgliedern bevorzugt werden. Wir respektieren diese Aussagen und haben uns entschieden, 2011 auf die große Weihnachtsfeier zu verzichten. Wir hoffen, dass auch die Mitglieder diesen Entschluss akzeptieren und im kleinen Kreis der Abteilung eine schöne Einstimmung auf das Weihnachtsfest erleben.

Das Interview mit Edmunf Ipfelkofer Mitglied der SG Post/Süd und Spielleiter bei der SSV Jahn 2000 Juniorenabteilung

Sehr geehrte Sportfreunde der SG Post/Süd Regensburg

Es ist mir eine Ehre, heute für Ihre Zeitung, den Post-Kurier" zu den gestellten Fragen Stellung zu nehmen.

Sie sind Mitglied bei der SG Post/Süd und dem SSV Jahn 2000. Als Funktionär beim SSV sind Sie in der Jugendarbeit sehr engagiert. Haben Sie auch bei der SG eine Funktion, oder betreiben Sie Sport in einer unseren Abteilungen?

Ich bin im Jahre 2000 von Helmut Kobl und anderen Fußballfreuden gebeten und gedrängt worden, mich bei der Abteilungsleiterwahl in der Fußballabteilung der SG Post/Süd Regensburg zur Verfügung zu stellen. Diesem Wunsch kam ich nach längerem Überlegen gerne nach. Was mich dann allerdings dann im Verein erwartete und was ich nie für möglich gehalten hätte, überraschte mich sehr.
Dass in einem Großverein mit zahlreichen Abteilungen die Fußballer Geld kosten, ist jedem klar. Selbst in der damals spielenden Landesliga-Mitte waren die Kosten der Fußballabteilung nicht die kleinsten. Von den anderen Abteilungsleitern und –mitgliedern, ja selbst von damaligen Vorstandsmitgliedern, wie Herrn Schindler, mussten wir uns bei fast jeder Besprechungen oder Versammlung als Totengräber bezeichnen lassen. Dies führte dann auch zu den Überlegungen, mit dem damaligen SSV Jahn 1889 e.V. zu fusionieren. Diese wurde im Jahre 2002 vollzogen und mit der gesamten Fußballabteilung, einschließend der Jugendabteilung, schlossen wir uns dem SSV Jahn 1889 Regensburg e.V. an. Als die Fusion vollzogen war und der Jahn damals 2003 aus der 2. Bundesliga abgestiegen und die anschließende Insolvenz abgewickelt war, wurde der „Neue Jahn", der SSV Jahn 2000 Regensburg e.V. gegründet. Die damalige Vorstandschaft der SG Post/Süd Regensburg wurde vom Weggang der gesamten Fußballer überrascht und Sie glaubten dies nicht. Was ich voraus gesagt habe, traf zu. Ein Verein ohne Fußballabteilung und insbesondere ohne Jugendfußballern ist ein „Toter Verein". Hier möchte ich nicht die Leistungen anderer Abteilungen in keiner Weise schmälern. Persönlich bin ich beim Verein SG Post/Süd Regensburg geblieben, weil die späteren Vorstandschaftsmitglieder Fritz Schweinfurter und Dr. Hans Brockard mich darum gebeten haben und ich diese beiden Herren als „wahre Sportsfreunde" habe kennen lernen dürfen. Ich bin noch zahlendes Mitglied und eine Funktion habe ich keine.

Als Mitglied unseres Vereins und Funktionär des SSV Jahn 2000 sehen Sie die Belange der SG Post/Süd bestimmt aus zwei unterschiedlichen Gesichtspunkten. Wie schätzen Sie den Stellenwert der SG Post/Süd als Verein ohne Fußballabteilung ein?

Wie bereits erwähnt, ein Verein ohne Fußballabteilung ist weniger in der Öffentlichkeit und nicht so pressewirksam. Ich habe Achtung vor allen anderen Sportlern in den übrigen Abteilungen. Es ist auch zu unterscheiden, zwischen einem Verein der „Breitensport" auch im Fußballbereich betreibt, oder wie wir beim SSV Jahn 2000 Regensburg e.V., wo in der Juniorenabteilung „Leistungssport" in den Klassen von der U 23 bis runter zur U 12 betrieben wird. Hier ist am Ende jeder Saison es manchmal sehr schwierig, den betroffenen Spieler oder den Eltern zu erklären, dass die vom Junior gezeigten Leistungen für die nächste Liga oder Klasse nicht mehr reichen.

Sind Sie der Meinung, dass die SG Post/Süd wieder eine Fußballabteilung aufbauen muss, oder wäre eine Zusammenarbeit mit dem SSV Jahn 2000 eine Alternative?

Den Gedanken bei der SG Post/Süd, jetzt wieder ein Fußballabteilung und hier insbesondere eine Jugendabteilung ins Leben zu rufen, stelle ich mir sehr schwierig vor. Die Zeit der vielen Buben und Mädels, die dem Fußball hinter her laufen, ist vorbei. Zu viele andere Sportarten und auch „schönere und angenehmere" Tätigkeiten lassen den Sportgedanken bei den Jugendlichen heute verfliegen. Nur wenige sind bereit, sich zu quälen und Leistung für den Fußballsport zu bringen. Dies sieht man auch, wie wenige es bis nach ganz oben zu schaffen, oder dann an den unverschämten Geldforderungen selbst scheitern. Sollte die SG Post/Süd Regensburg jemals wieder eine Fußballabteilung ins Leben rufen, dies wird ein langer Weg und die Verantwortlichen brauchen einen „Langen Atem". Kann mir allerdings vorstellen, dass auf dem Sektor „Breitensport" dies möglich ist.

Sind Sie beim SSV Jahn 2000 ehrenamtlich tätig? Wie sehen Sie das Ehrenamt, hat es Zukunft, oder geht die Tendenz auch in den Vereinen zu bezahlten Funktionären?

Das Ehrenamt wird bei den heutigen Vereinen viel zu wenig heraus gehoben bzw. beachtet. Kein Verein kann nur hauptamtliche Mitarbeiter bezahlen, geschweige denn, diejenigen, die die so genannten „kleinen Arbeiten", die man nach außen hin nicht sieht und doch gemacht werden müssen, auch noch zu bezahlen. Fängt man beim Platzwart an, den Betreuern und diejenigen, die die Wäsche machen, den Ordner und Kas-

sierer, den SR-Betreuern, den Stadionsprechern u. a., ohne diese Leute wäre ein geregelter Spielbetrieb überhaupt nicht möglich und durchführbar. Gar manche sehen dies im Verein anders. Da ist oft ein kleiner Verein auf dem Lande besser mit Leuten im „Ehrenamt“ versehen, wie wir hier in der Stadt. Es ist sehr schwierig, heute noch jemand „Ehrenamtlich“ für Sportbetreuung und sonstige Tätigkeiten im Verein zu begeistern und zum Mitarbeiten zu bringen. Aber von solchen „ Ehrenamtlichen Mitarbeitern“ lebt jeder Verein, nicht nur im Breitensport, nein auch im Leistungsbereich. Deshalb ist jede Vorstandschaft und Abteilungsführung gut beraten, sich um Leute im „Ehrenamt“ zu bemühen. Ich finde es großartig, dass hier seitens des DFB und des BFV in den letzten Jahren Initiativen und Ehrungen vorgenommen wurden, dies aber von gar manchen Vereinsfunktionären überhaupt nicht beachtet wird oder nicht bekannt ist.

Die Jahnführung hat in letzter Zeit doch mehrmals einen Wechsel erlebt. Kennen Sie die Führungspersonen der einzelnen Organe persönlich?

Wir, beim SSV Jahn 2000 Regensburg e.V., haben in den letzten Jahren wiederholt Personalwechsel in den Vorstandetagen gehabt und ich kenne meist auch alle betroffenen Personen persönlich. Ich wünschte mir, dass mit der jetzigen Vorstandschaft eine längere gute Zusammenarbeit und vor allem eine ständige informative Tätigkeit notwendig ist, um die alltäglichen Arbeiten und sonstigen Probleme zu lösen. Im Verein ist es wie im sonstigen Leben, ein ständige Nehmen und Geben. Man sollte Respekt und Achtung jedem entgegen bringen, der im Verein, egal welche Tätigkeit einer ausübt.

Wie sehen Sie die Zukunft der Sportvereine, bei stets steigenden Kosten, und immer weniger Zuschüssen?

Die Zukunft der Sportvereine wird nach den neuesten Berechnungen des BFV erschreckend. Dies zeigt ja jetzt schon die Vielzahl der JFG (Jugendfördergemeinschafen), die die bisherigen Verein zwingen, sich zu Spielgemeinschaften zusammenschließen. In ca. 15 bis 20 Jahren wird es nur noch die Hälfte der Vereine geben und dann wird ja der Anspruch auch nicht geringer. Bei den heutig steigenden Kosten und immer weniger Zuschüssen seitens des Staates oder der Kommunen, dies wird ein riesiges Problem für alle Beteiligten. Hier nehme ich ausdrücklich die Stadt Regensburg aus, die die Geldmittel im Gegensatz zu anderen Kommunen nicht gekürzt hat. Zum Beispiel soll in Zukunft der elektronische Spielberichtsbogen bei allen Klassen eingeführt und verwaltet werden. Da muss jeder Verein sich einen PC anschaffen, ob er will oder nicht. Jetzt mit der Anhebung der Verwaltungsgebühren des BFV bei Passanträgen, Vereinwechsel oder anderes. Die zum Teil hohen SR-Kosten, schaut man sich die vom BFV ausgestellten Rechnungen an, da läuft einem oft der „Kalte Schauer“ über den Rücken und man fragt zu Recht, wer soll das noch bezahlen. Darum ist jeder Verantwortliche Funktionär, Trainer, Betreuer und Spieler in seiner Verantwortung gefragt, die Aufgaben vor, im und nach dem Spiel zu erfüllen, sich sportlich fair zu verhalten, damit zu mindest bei den Sportgerichtsverfahren gespart werden kann.

Sie arbeiten beim SSV Jahn 2000 mit Jugendlichen. Die Altersstruktur in den Vereinen zeigt jedoch allgemein eher Tendenz zum Seniorenbereich. Wie ist es Ihrer Meinung nach möglich, Jugendliche wieder für einen Verein zu begeistern?

Die Vereine sind gezwungen, um den Nachwuchs für sich zu gewinnen, mehr den je in die Schulen zu gehen, um die Jugendlichen dort schon für den „Fußball“ zu begeistern. Ein Großteil der Aktiven sind doch Studenten im Lehrfach für Grund-, Realschulen und Gymnasien. Hier ist der Hebel bei den späteren Lehrern anzusetzen und die Begeisterung bei den Buben und Mädels zu wecken. Dass dies nicht von heute auf morgen geht und vollziehbar ist, muss jeden klar sein. Aber wenn man nichts unternimmt und keine Aktivitäten bringt, kann man nichts ernten. In den Vereinen kommt auch die Aus- und Fortbildung der Übungsleiter viel zu kurz. Bei der ständigen Vielzahl der Neuerungen in Spielsystemen und sonstigen Erkenntnissen und Änderungen, gerade in der Satzung oder Spielord-

nung, ist eine ständige geregelte Fortbildung dringend notwendig. Hier kann im Rahmen der Übungsleiterabrechnungen gar mancher Euro für den Verein herausgeholt werden. Die Tendenz in den Altersstrukturen zeigt meiner Meinung nach nicht in den Seniorenbereich. Gar viele hören gerade im Breitensport bei den Vereinen auf, wenn die Freundin dazu kommt und auch berufliche Interessen sehr oft der Grund fürs beenden der Laufbahn sind. Im Leistungsbereich schaffen es je auch nur sehr wenige ganz noch oben. Heute ist bei den Betrieben und den Firmen oft die erste Frage, spielen Sie aktiv im Leistungsbereich Fußball. Wiederholt musste man mit einem Schützling dann bei der Bejahung der Frage zur Kenntnis nehmen, da kann eine Lehre oder Anstellung nicht angetreten werden. Gott sei Dank haben nicht alle Personalleiter und Chefs diese Meinung.

Wie in den Medien zu lesen war, ist der Stadionbau für den SSV Jahn 2000 nun beschlossen. Sind Sie der Auffassung, dass ein Fußballstadion für den Jahn und für Regensburg unbedingt erforderlich ist?

Schön, dass sich sowohl der Verein als auch die Stadt Regensburg geeinigt haben und beiderseits Ihre Hausaufgaben für das „Projekt Neues Stadion" vollbracht haben und endlich das „Neue Stadion" kommt. Es ist für die gesamte Region und Regensburg „dringend" erforderlich, egal welche Klasse oder Liga der SSV Jahn 2000 Regensburg spielt.

Wie stellen Sie sich eine optimale neue Fußball-Arena vor? Die kleine Lösung, oder die große mit Hotel und Gewerbebetrieben?

Der Nachbar aus der Donaustadt Ingolstadt hat es uns ja vorgemacht und ich wäre für diese Lösung. Ein reines Fußballstadion, mit mehreren Trainingsplätzen und alles was dazu gehört.
Ob die Lösung mit Hotel oder großen Firmenloggen die Lösung wäre, ich bezweifle dies.

Medienpräsenz ist für einen Verein sehr wichtig. Wenn Sie die letzten Presseberichte über die SG Post/Süd gelesen haben, ist bestimmt die Schlagzeile „…ein Verein gerät in Vergessenheit" aufgefallen. Wie haben Sie diesen Artikel empfunden?

Wie macht sich ein Verein ohne Fußball bemerkbar? Hier sind von allen im Verein vorhandenen Abteilungen Aktivitäten und Anstrengungen erforderlich, die weit über das übliche hinaus gehen, um die Aufmerksamkeit der Presse zu wecken. Man muss auch die persönlichen Kontakte zur Presse nutzen, um in der Öffentlichkeit mit guten sportlichen Bild dar gestellt zu werden.

Abschließend wünsche ich dem Verein SG Post/Süd für die Zukunft alles Gute, der Vorstandschaft bei den fälligen Entscheidungen eine glückliche Hand, den vorhandenen Abteilungen gute und aktive Trainer und Betreuer, damit die im Verein tätigen Sportler optimal gefördert werden können.

Mit sportlichen Grüssen
Ihr
Edi Ipfelkofer

Herr Ipfelkofer, nochmals vielen Dank für das aufschlussreiche Interview.

... und der Sommer ist zu Gast

Der Wettergott scheint ein Freund und Sponsor unseres Vereins zu sein, denn er stiftete herrliches Wetter zu unserem Jubiläums- und Sommerfest.
Bereits am Nachmittag waren die Freisitze am Sportgelände gut belegt. Bei Kaffee und Kuchen, der von der Damengymnastik angeboten wurde, trafen sich Mitglieder und Freunde der SG Post/Süd zum gemütlichen Plausch. Auch das ein oder andere Gläschen Sekt fand seine Abnehmer.

Der Absolute Renner am Stand waren die frischen Schnittlauchbrote und Butterbretzeln.
Gleichzeitig wurde dem Nachwuchs auf dem Sportplatz ein Post und Spielfest von unserer Kindersportabteilung ausgerichtet.

Die Badmintonabteilung versorgte die Gäste mit Getränken der Brauerei Thurn und Taxis und am Grill standen die Mitglieder der Schützenabteilung um den Hunger der Anwesenden zu stillen.

Ein Info und Spielstand der Fitnessabteilung war Anziehungspunkt für die Kinder. Beim Jakkolo konnten kleine Preise gewonnen werden, was den Ehrgeiz der Kids beflügelte.

Zum Abend hin füllten sich die Plätze und ab 17.00 Uhr sorgte der „Howafeldtreiwa“ für den musikalischen Background. Jetzt griff auch Uschi Grundl zum Mikrofon und führte souverän durchs Festprogramm.

Um 18.00 Uhr begann der Festabend, mit einigen geladenen Gästen aus Politik und Wirtschaft, sowie verdienten Vereinsmitgliedern. Sie wurden von Frau Rutzenhöfer mit hervorragendem Service betreut.

Schwungvoller Auftakt war die Freedance Formation der Rock 'n' Rollabteilung, die auf dem Sportplatz eine eindrucksvolle und mitreißende Show darbot.

Nach der offiziellen Begrüßung durch Präsident Peter Gritsch, folgte ein ausführlicher Beitragvon unserem Chronisten Günter Leja. Er führte durch die Vereinsgeschichte vor und nach der Fusion von TSG Süd und Post SV.
Ihm folgten die Grußworte von Bürgermeister und Präsidiumsmitglied Joachim Wolbergs, der inzwischen eingetroffen war und in seiner Rede den Zusammenhalt im Verein hervorhob.

Der letzte Programmpunkt waren die Ehrungen, die von Vizepräsident Heinrich Brömmel durchgeführt wurden. Dieter Sander, erster Präsident der SG, wurde für 50 Jahre Mitgliedschaft ausgezeichnet. Norbert Bambl wurde die Ehrenmitgliedschaft verliehen und die Tennis Damen 50 wurden für ihren erneuten Aufstieg geehrt.

Ehrenkreisvorsitzender des BLSV, Michael Wunder, konnte noch zwei Urkunden für das Qualitätssiegel **„Sport pro Gesundheit“** an Karin Gritsch verleihen.

Nachdem der offizielle Teil vorbei war, konnte der Abend in lockerer Atmosphäre und bei guter Stimmung verlaufen.
Für einige Gäste wurde der Abend bis in die Nacht verlängert, was für eine gelungene Veranstaltung spricht.

An dieser Stelle möchten wir uns bei Allen bedanken, die dies ermöglicht haben. Allen Helfern beim Auf-Abbau des Festareals, allen die an den Ständen fürs leibliche Wohl gesorgt haben und den Mädels der Freedance Formation für ihre großartige Darbietung.

Vielen Dank an Uschi Grundl für die Moderation und an Anna Maria Rutzenhöfer für die Betreuung der Ehrengäste, sowie Corinna Morgenroth für ihren Einsatz am Jakkolostand.
Ein besonderer Dank auch an Herrn Schoppe, von der Brauerei Thurn und Taxis, der uns das Equipment für den Ausschank und die Bewirtung kostenlos zur Verfügung gestellt hat.

Mit solch tatkräftiger Unterstützung steht einer Wiederholung schon vor dem 50 jährigen Jubiläum nichts im Weg.

Post/Süd Kurier – in eigener Sache

Wie gefällt Euch mein neues Outfit? So farbig aufgemotzt war ich noch nie. Der Präsident hat sich meiner Rundum - Erneuerung angenommen und erstellt auch in Zukunft das Layout für meine weiteren Ausgaben selbst. Sogar persönliche Austräger aus dem Verein habe ich bekommen, die mich in ihrer Freizeit zu den Mitgliedern getragen haben. Mich freut, dass ich damit indirekt zum Sparen beigetragen habe und möchte mich herzlich bei den Austrägern bedanken.

In machen Stadtgebieten bin ich allerdings noch von wildfremden Menschen in die Briefkästen geworfen worden. Es wäre schön, wenn sich auch da Freiwillige finden würden, die Zeit und Lust haben, mich an die Mitglieder zu verteilen.

Vielen Dank an:
Ilse Schriver,
Steffi Gruber,
Marion Hafner,
Karl-Heinz Kraus,
Edwin Wifling

Anerkannter Stützpunktverein 2011

INTEGRATION DURCH SPORT

Gefördert durch:
Bundesministerium des Innern
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Wir gratulieren herzlich

60 Jahre
Böhm Gerhard
Enderl Angelika
Giptner Doris
Haage-Kössl Angelika
Hubert Werner
Kellner Anneliese
Krammer Gislind
Kühnl Monika
Ludwig Maria

65 Jahre
Kiefl Ludwig
Knecht Josef
Kössl Bernd
Kraus Karl-Heinz

70 Jahre
Brem Stefanie
Geiger Karl
Guggenberger Josef
Hart Elfriede
Herold Erika
Stammel Ingrid
UlbrichtHermann

75 Jahre
Schiller Herbert
Voltz Klaus-Jürgen

80-90 Jahre
Bachleitner Judith
Diller Gertrud
Drexler Georg
Klee Charlotte
Knorr Siegfried
Kronthaler Melita
Kufer Maria
Lehmann Gertraud
Lindner Michael
Lutz Gertraud
Mederer Hedwig
Pollack Emmi
Resch Johann
Sander Dieter
Schauer Gudrun
Schreyer Berta-Maria
Westerboer Ingo

Herzlich willkommen

Bier	Achim	Lehner	Gertraud
Dallmeier	Amelie	Reindl	Gabi
Dengler	Michael	Reindl	Vinzenz
Donges	Maximilian	Schmid	Simon
Flad	Andreas	Sorgenfrei	Andreas
Käser	Evelin	Spohr	Sebastian
Kling	Kevin	Zapp	Daniel
Krassa	Katharina		

... das Haus der Feste

LANDHAUS Lindenhof RESTAURANT
93164 LAABER
BAB 3 Nürnberg–Regensburg
Autobahnausfahrt 96 Laaber
Terminvereinbarung:
Telefon 09498/902380
Telefax 09498/902381
www.lindenhof-landhaus.de

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

Badminton

Nach der Kür kommt die Pflicht

Nachdem sich in der letzten Saison ein stabiles Bild aller drei Mannschaften (Bayernliga, Bezirksoberliga und B-Klasse) unter den ersten drei Rängen der jeweiligen Ligen abgezeichnet hatten, gehen die Erwartungen heuer natürlich in Richtung noch besserer Platzierungen.
Die neue Saison steht vor der Tür und die wichtigsten Weichen für eine erfolgreiche Saison wurden gestellt!
So hat die Abteilung Badminton der SG Post/Süd Regensburg einige interessante Neuzugänge und einige altbewährte Stammspieler für die Mannschaften verpflichten können:
Zunächst ist für die 1. Mannschaft Christoph Clarenbach als Neuzugang zu ver-

Christoph Clarenbach

melden, über dessen Zusage sich insbesondere die Abteilungsleitung und der Mannschaftsführer der 1. Mannschaft, Florian Körber, sehr gefreut haben. Auch wenn dieser wohnortbedingt nicht oft am Regensburger Training teilnehmen kann, wird er sicherlich das Leistungsniveau innerhalb der 1. Mannschaft nochmals anheben. Zusätzlich wurde die Stärke unserer Damenbesetzung durch unseren jüngsten Neuzugang, Katharina Krassa, ebenfalls verbessert. Auch die Unterstützung von Anna Körber, die ‚kleine Schwester' unseres Stammspielers Florian, sowie Ariane Felgenträger werden in allen Mannschaften das übliche Fehlen von ausreichenden Damen' entschärfen.
So wurden z.B. die Aufstiegsambitionen der 3. Mannschaft in der letzten Saison

Anna Körber

Jahr durch akuten Damenmangel vereitelt. Umso erfreulicher und wichtiger ist es also, dass neue Spielerinnen unsere Abteilung spielerisch unterstützen.
Allen neuen Spielerinnen und Spielern auf jeden Fall ein herzliches Willkommen und viel Freude und Erfolg bei eurem neuen Verein in der schönsten Stadt nördlich der Alpen!
Eine weitere lange Geschichte hat ein Happy End - Anita Maderholz und Arthur Schacht werden unserer Abteilung treu bleiben. Dies war insofern eine Zitterpartie, da beide ihren gemeinsamen privaten und beruflichen Lebensmittelpunkt nach Regensburg verlagern wollten, dies aber über lange Zeit nicht geklappt hatte. Trotz extrem weiter Anfahrtswege (teilweise von Stuttgart) und beruflichen Belastungen haben diese

Katharina Krassa

beiden uns die Treue gehalten. Pünktlich zur neuen Saison hat es aber endlich beruflich mit Regensburg geklappt! Wir alle freuen uns schon, nicht nur auf dem Badmintonfeld und zu einem kurzen Stelldichein am Wochenende, mit beiden mehr Zeit zu verbringen.
An dieser Stelle sei auch den Spielerinnen und Spielern gedankt, die unseren Verein bzw. den Mannschaftsspielbetrieb verlassen. Allen voran Bärbel Fischer, die leider nur ein Jahr bei uns war, aber durch ihre offene, fröhliche Art sofort in die Mannschaft integriert hatte und auch durch aktive Teilnahme an einer Vielzahl von Events außerhalb des Spielbetriebs positiv auffiel! Dir, liebe Bärbel, alles Gute weiterhin und viel Erfolg im Privatleben und Beruf!
Gemeinsame Aktivitäten standen auch heuer wieder neben dem Training und den Spieltagen im Mittelpunkt:
So hat die Abteilung erfolgreich am 25-jährigen Jubiläum des Hauptvereins den Ausschank betrieben und so erfolgreich zum Gelingen der Feierlichkeiten beigetragen. Neben einem Erlös für die Abteilungskasse waren erfreulicherweise deutlich mehr Spieler zum Helfen anwesend, als für die Arbeit beim Ausschank eingeteilt waren. Nach getaner Arbeit ging es noch gemeinsam in die Stadt, wo noch die eine oder andere alte Geschichte erzählt und geschrieben wurde. Danke hierfür an alle Helfer, Zuschauer und Zeitvertreiber!
All diese guten Erinnerungen an die vergangenen Monate und das Wissen um die positiven, zukünftigen Veränderungen dürften dafür sorgen, dass die nächste Saison von der Pflicht zur Kür wird und alle bei gutem Badminton viel Spaß haben werden!
Ich freue mich auf die kommende Saison mit Euch und Danke euch allen dafür, dass ihr gemeinsam helft, dass die Abteilung Badminton mehr ist als die bloße Summe ihrer Einzelmitglieder!

Euer
Bernd Schwarz
Abteilungsleiter

Fitness

Ferienzeit – und doch aktiv

Die Fitnessabteilung hat in den Ferien keine Hallenstunden, da dies von der Stadt nicht genehmigt wird und auch die Teilnehmerzahl in der Urlaubszeit erfahrungsgemäß sehr gering ist.
Doch ganz faul waren die Mitglieder der Abteilung nicht.
So sind die Nordic-Walking-Termine auch in den Ferienzeiten weitergelaufen. Bewegung im Freien ist in den Sommermonaten doch die bessere Alternative.
Gegenüber der regulären Treffen am Kaulbachweg, hat sich die Gruppe vom Dienstag Abend hin und wieder an anderen Orten getroffen, um auch mal die Natur in und um Regensburg beim Sporteln zu genießen. Als Abschluss haben die Walker das eine oder andere Mal eine Einkehr im Biergarten eingeplant. Das gemeinsame Auffüllen der verbrauchten Kalorien war stets ein schönes geselliges Ereignis.

So wurde am 2. August eine kurze Tour zum „Drei Bäumerlberg“ geplant, um nach getaner körperlicher Leistung ein kühles Getränk und eine Brotzeit im Wirtsgarten zu genießen. Wenn auch die Teilnehmerzahl eher gering war, die Freude am Walken und an der Brotzeit war es nicht.

Am 9. August war eine Tour auf den Winzerer Höhen geplant, mit anschließendem Picknick. Leider hielt sich Petrus nicht ganz an die Abmachung und ließ dunkle Wolken am Himmel zu. Daher wurde die Tour um eine Woche verschoben. Eine gute Entscheidung, wie sich herausstellte, denn am 16. August war das Wetter optimal für unser Vorhaben.

20 Fitnessler trafen an der ehem. Seidenplantage und machten sich auf den Weg über die Winzerer Höhen zum Grillplatz. Dort erwartete sie ein Picknick, das von Karin und Traudl liebevoll vorbereitet war. Am großen runden Tisch war Platz und Gelegenheit sich kennen zu lernen und zu unterhalten. Nach ca. 2 Stunden ging's wieder zurück zum Ausgangspunkt. Alle waren sich einig: Einer Wiederholung steht nichts im Weg.

Der nächste Termin, den die Mitglieder der Fitnessabteilung in ihrem Kalender vermerkt haben sollten, ist natürlich die SG Post/Süd Nordic-Walking-Tour, am 25. September. Wer keine Lust hat aktiv an der Tour teilzunehmen, ist herzlich eingeladen auch als Besucher zum Dultplatz zu kommen. Die an den Ständen aktiven Vereinsmitglieder freuen sich über jeden Gast, der an ihren Stand kommt. Ihr unterstützt damit unsere engagierten Abteilungen, die sich bereit erklärt haben ein Wochenende im Dienste des Vereins zu arbeiten.

Wenn auch Manche ihren Urlaub erst kurz hinter sich haben, so planen wir doch schon für Weihnachten. In diesem Jahr wird die Fitnessabteilung für ihre Mitglieder eine Adventsfeier organisieren. Am 13. Dezember, um 18.00 Uhr, wollen wir uns gemeinsam in der Gaststätte Hubertushöhe auf Weihnachten einstimmen. Bitte auch diesem Termin einplanen.

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

Wir sind immer bestrebt das Angebot des Vereins für unsere Mitglieder so vielseitig und umfangreich wie möglich zu machen und freuen uns daher sehr über eine gute Resonanz. Gerne nehme ich auch Eure Anregungen entgegen, um die Fitnessabteilung für Mitglieder und solche die es werden wollen attraktiv zu gestalten.

Leider sind nicht alle guten Ideen in die Praxis umzusetzen, da Hallenzeiten, oder auch finanzielle Mittel nur sehr eingeschränkt zur Verfügung stehen.

Unsere Übungsleiter stehen zum Großteil ehrenamtlich mit einer geringen Aufwandsentschädigung in den Stunden und haben trotzdem viel Spaß an dem was sie tun, besonders, wenn von den Teilnehmern großer Zuspruch herrscht.
Darum freut Euch mit uns, dass die hallenfreie Zeit vorbei ist und kommt fleißig und zahlreich in die Trainingstunden. Wir lassen uns wieder was für Euch einfallen, damit neben dem gesundheitlichen Aspekt auch der Spaß nicht zu kurz kommt.

Ran an die Stöcke – die SG Post/Süd Nordic-Walking-Tour steht vor der Tür!

Nur noch ein paar Tage, dann ist es wieder so weit. Am 25. September startet die 6. Auflage der Nordic-Walking-Tour „… durch's grüne Regensburg".
Pünktlich um 13.00 Uhr fällt der Startschuss auf dem Regensburger Dultplatz durch unseren Schirmherren, Bürgermeister Wolbergs.
Durch das Programm führt wieder Mathias Walk von TVA.

Die Vorbereitungen laufen jetzt natürlich auf Hochtouren. Dank der Erfahrung der letzten fünf Jahre ist der Planungsaufwand nicht mehr so hoch und wir können uns auf das Wesentliche konzentrieren. Die Versorgungsstände im Start- und Zielbereich mussten neu besetzt werden. So werden in diesem Jahr die Herren der Tennisabteilung am Grill stehen und am Zapfhahn werden die Teilnehmer wieder von der Badmintonabteilung mit Getränken der Spital Brauerei versorgt.
Am Kaffe- und Kuchenstand bietet wieder das bewährte Team der Fitnessabteilung die Süßen Köstlichkeiten an. Auch der Sektstand wird wieder von den Tennisdamen besetzt. Sie haben sich für dieses Jahr einige neue Schmankerl überlegt, auf die wir schon neugierig sein dürfen.

Die Serviceangebote, wie Blutdruckmessung und Entspannungsmassage werden wieder vom professionellen Team der Praxis Morgenroth und Edenhofer angeboten.

Wie jedes Jahr wurde auch 2011 ein vorbereitender NW Kurs in Zusammenarbeit mit der Rundschau ausgeschrieben. Er startete mit 16 Teilnehmern am 29. August.
An 6 Tagen haben Peter und Karin Gritsch versuchet die Teilnehmer in die Geheimnisse des Nordic-Walking einzuführen. Gleich zu Beginn wurden die gesundheitlichen Aspekte des NW dargelegt, dann wurde auf dem Sportplatz praktisch in die Materie eingestiegen.
Am dritten Kurstag fand eine Beratung zur Ausrüstung bei unserem Sponsor Intersport Tahedl statt. Am 4. Tag wurden die erworbenen Fähigkeiten per Video aufgezeichnet, und am letzten Tag gemeinsam ausgewertet. Das Highlight ist stets der fünfte NW Tag, an dem zuerst in Bad Abbach gewalkt wird um anschließend in der Kaisertherme zu relaxen. Auch dieser Besuch wurde wieder von unserem Partner, der Kaisertherme, kostenlos angeboten.

Alle Teilnehmer des NW-Kurses können und sollen auch an der NWT teilnehmen. Die Startgebühr übernimmt wie jedes Jahr die Rundschau. Der ganze Kurs wird auch noch redaktionell von der Rundschau begleitet.

So sind wir auf die Nordic-Walking-Tour gut vorbereitet. Dank vieler Helfer und Sponsoren sind wir sehr zuversichtlich, diese Veranstaltung wieder erfolgreich über die Bühne zu bekommen. Einziger Risikofaktor ist natürlich das Wetter. Doch Petrus hat sicher ein Einsehen und schickt die Sonne zur Arbeit. Sie hatte ja in diesem Sommer noch nicht all zu viel zu tun.

Wir freuen uns auf die SG Post/Süd Nordic-Walking-Tour 2011, auf viele Teilnehmer, besonders von der SG Post/Süd, auf zahlreiche Besucher und auf einen schönen sportlichen Tag.
Die Online-Anmeldungen unter www.nordic-walking-tour.de ist noch bis 23.09. geschaltet.
Auch telefonische Anmeldungen sind unter 91069599 möglich. Wer diese technischen Möglichkeiten nicht nutzen möchte kann sich auch gerne persönlich bei uns anmelden.

SG Post/Süd

Nordic Walking Tour 11

INTERSPORT® TAHEDL

Schirmherr: Joachim Wolbergs, Bürgermeister der Stadt Regensburg
Moderator: Matthias Walk, TVA-Sportchef
Programm: ab 11 Uhr Ausgabe der Startnummern und Nachmeldungen
ab 12 Uhr Spiel, Spaß und Sport im Kinderpark
12.15 Uhr Begrüßung, anschließend Warm-up
13.00 Uhr Start der SG Post/Süd Nordic-Walking-Tour 2011
ca. 15 Uhr Showprogramm mit den Happy Shakers SG Post/Süd, Ninjutsu SG Post/Süd, und den „Skippies" des DJK-SV Keilberg

Für Ihr leibliches Wohl sorgen die Abteilungen der SG Post/Süd.

25. Sept.

Dultplatz Ost (Warendult)
Startschuss: 13 Uhr

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

AOK · rundschau · TVA regional kennenlernen · Kaiser Therme erholsam und gesund in Bad Abbach · expert RENG · Regensburger Spital Brauerei · Sonn-Bichl Hotel · Wald Wipfel Weg Sankt Englmar · MAIBRUNN · Morgenroth Edenhofer Praxis für Physiotherapie

V.i.S.d.P.: SG Post/Süd Regensburg e.V., Peter Gritsch, Görresstraße 7, 93051 Regensburg; Änderungen und Druckfehler vorbehalten

SPORT PRO GESUNDHEIT

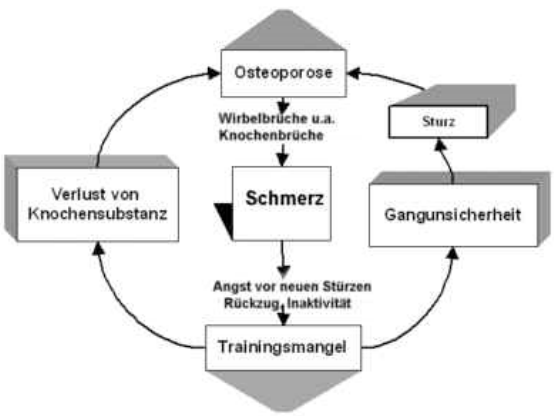
Kursangebot

Osteoporose – kein Grund für müde Knochen

Vorbeugung und Therapiebegleitung durch gezielte und kontrollierte Bewegung

Ohne regelmäßige Bewegung leiden Muskulatur und Knochen. Muskeln erschlaffen, Knochen werden schwach. Denn sie benötigen die auf sie einwirkende Zugkraft der Muskeln und die durch Bewegung ausgelöste Kompression, um stabil zu bleiben. Eine effektive Prävention der Osteoporose ist vor allem durch eine Optimierung der Ernährung, sowie der Steigerung der körperlichen Aktivitäten zu erwarten.
Essen und Trimmen- beides muss stimmen.
Dieser Kurs ist eine gute Gelegenheit sportliche Aktivitäten wieder in Ihr Leben zu integrieren, zur Prävention, oder Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit.

Kursbeginn:	**6.10.11 – 24.11.11**
Termin:	Donnerstag, 16.30 – 17.30 Uhr
Ort:	SG Post/Süd Regensburg e. V. Gymnastikraum Kaulbachweg 31 93051 Regensburg
Kursgebühr:	40,00 € Nichtmitglieder 20,00 € Mitglieder der SG Post/Süd
Kursleitung:	Karin Gritsch
Qualifikation:	Präventionstrainer/ÜL B Prävention Haltung und Bewegung
Teilnehmerzahl:	12 Personen
Anmeldung:	Karin Gritsch Tel.: 0941 99667 Email: karin-gritsch@t-online.de gültig mit Eingang der Gebühr auf folgendem Konto: SG Post/Süd Fitness BLZ 75090900 Kontonummer: 912 698 86 15 Betreff: Kursgebühr
Anmeldeschluss:	4.10.2011
Kursinhalt:	Aufwärm- und Dehnübungen Zur Vorbereitung auf körperliche Belastung Sturzprophylaxe durch Schulung von Koordination und Gleichgewicht Kräftigungsübungen Zur Verbesserung des Knochenstoffwechsels und Aufbau der stützenden Muskulatur Entspannungstechniken
Mitzubringen:	bequeme Kleidung, Handtuch Sportschuhe sind nicht erforderlich, da der Raum komplett mit Matten ausgelegt ist.



QUO VADIS FLOORBALL?

Christian Treutler - Abteilungsleiter und Kapitän der Floorballer

Sommerinterview mit Abteilungsleiter Christian Treutler

Seit nun drei Jahren ist die Floorball-Abteilung bei der SG Post/Süd aktiv. Es wird Zeit, ein zwischenzeitliches Fazit zu ziehen. Herr Treutler, noch vor fünf Jahren war Floorball/Unihockey nur wenigen Studenten an der Uni Regensburg bekannt. Was hat Sie im Sommer 2009 dazu bewegt, eine eigene Abteilung für diese Sportart auf die Beine zu stellen?

Nachdem es mich Ende 2006 beruflich nach Regensburg verschlagen hatte, musste ich feststellen, dass der Sport nur an der Uni angeboten wurde. Nach 2 Semestern als Spieler übernahm ich das Training dort, um den Sport voranzubringen. Als ich dann im Frühjahr 2009 von Ralf Lisiecki (ehemaliger Bundesligaspieler) angesprochen wurde, ob man nicht gemeinsam Energien bündeln und eine Vereinsmannschaft gründen könnte, war ich vollends begeistert. Ralf bot sich an, potentielle Vereine anzusprechen und bald darauf trafen wir uns mit Heiner Brömmel zum ersten Gespräch. Damit war unser Ziel einer Regensburger Floorball Mannschaft ein großes Stück näher gerückt.

Fühlen Sie sich seitdem in der Vereinsfamilie der SG Post/Süd wohl aufgenommen?

Ich denke die Floorballer haben einen guten Hauptverein in der SG Post Süd gefunden. Von Seiten des Vereins wurde viel unternommen, um unsere doch am Anfang recht unbekannte Sportart zu fördern. Auch bei Fragen und wenn wir Hilfe benötigen, ist immer jemand zur Stelle. Deshalb freue ich mich auch darüber, dass wir als Floorballer die SG Post Süd auf verschiedenen Veranstaltungen (Weltspieletag, Bürgerfest, Schulfest) präsentieren konnten.

Was hat sich seit der Gründung für Sie und Ihre Mitglieder verändert?

Im Wesentlichen haben wir immer versucht unsere Begeisterung für den Sport weiterzugeben. Dafür waren verschiedene Etappen notwendig. Im ersten Jahr hatten wir eine kleine Kleinfeld- Mannschaft für die Bayernliga. Im Jahr darauf war diese Mannschaft bereits stark genug, so dass wir uns immerhin auf dem dritten Platz behaupten konnten. In der letzten Saison haben wir mit Nürnberg als Spielgemeinschaft noch Großfeld gespielt. Aber auch das reicht uns als Abteilung nicht, da wir bisher keine Jugendarbeit machen konnten. Gemeinsam mit dem Verein und dem Sportamt haben wir in Ferienkursen nun erstmals Jugendliche motiviert und sogar erreicht, dass wir ein Jugendtraining über die Ferien hinaus anbieten können. Dies macht mich besonders froh, da Floorball gerade auch für Kinder und Jugendliche eine tolle Sportart ist!

Was sind ihre Ambitionen für die Zukunft der Abteilung?

Wenn es um Ambitionen geht, sehe ich mich in der Verantwortung, dass alle Spieler, die zu uns ins Training kommen, Spaß an unserer Sportart haben. Hinten angestellt würde ich mich über eine gute Jugendarbeit, kontinuierliches Wachstum der Abteilung und einen reibungslos funktionierenden Ligabetrieb freuen.

Sind in naher Zukunft Investitionen nötig, um diese Ziele zu erreichen?

Im Erwachsenenbereich haben wir in den letzten Jahren alle Ausrüstung über Spenden und Verein erwerben können. Eine Unbekannte stellt jetzt das Kindertraining dar. Falls wir viele U12 Spieler bekommen sollten, müssen wir noch Kinderschläger und eine Torhüterausrüstung anschaffen. Dies wird man aber mit der Entwicklung sehen und dann reagieren können.
Eine natürlich immer noch ausstehende Investition ist eine Bande. Leider sind selbst gebrauchte Floorball Banden mit 2000-3000 Euro sehr teuer und ohne größere Spenden nicht machbar. Aber ich will hier nicht zu schwarz malen, denn vielleicht findet man mittelfristig doch einen Weg die Bande zu finanzieren.

Wie viele Mitglieder hat die Floorball-Abteilung der SG und wie viele davon sind im Wettkampf aktiv? Wie ist die Tendenz?

Wir pendeln im Moment um die 25 aktiven Mitglieder herum. Durch die Jugendarbeit werden es hoffentlich bald noch einige mehr werden. Die größten Vereine in Bayern haben immer noch unter 100 Mitglieder, so dass wir keine riesigen Sprünge erwarten können und eben schauen müssen, langsam zu wachsen.

Letzte Saison hat die Herren-Kleinfeldmannschaft den 4.Platz in der Bayernliga erreicht. Welche Ziele haben Sie sich für die neue Spielzeit gesteckt?

Ich würde mich persönlich freuen, wenn wir unsere Leistung der Vorsaison wiederholen und vielleicht noch ein wenig ausbauen könnten. Und nächstes Jahr würde ich gerne eine Jugendmannschaft aufstellen. Ich freue mich auf den Tag, an dem das klappt!

Wird man die Panther auch kommende Saison wieder live in Regensburg erleben können?

Wir haben auf jeden Fall wieder mindestens einen Heimspieltag im März nächsten Jahres und werden den genauen Termin auch frühzeitig bekannt geben. Auch das erfolgreiche Oberpfälzer Floorball Meeting, das erste Regensburger Floorballturnier, soll nächstes Jahr wieder stattfinden.

Welche Perspektiven sehen sie langfristig für Floorball in Regensburg?

Langfristig wird der Sport hoffentlich eine Förderung durch den Schulsport erhalten. In anderen Bundesländern ist Floorball schon lange auf dem Lehrplan und das macht sich auch in den Vereinen sichtbar. Deshalb setze ich alles daran, jede Möglichkeit zu nutzen und Werbung in Schulen zu machen. Dafür hat die Abteilung schon viel gemacht und wird sich in Zukunft weiter engagieren. Was den Erwachsenenbereich angeht mache ich mir keine Sorgen. An der Universität ist der Anfängerkurs bestens besucht und einige Spieler wechseln nach ein paar Trainingszeiten in den Verein, da wir mit dem Spiel auf einen Torwart mehr bieten können.
Das bringt mich noch auf eine Bitte. Der Torwart ist auch im Floorball ein sehr wichtiger Spieler. Für unsere Jugendmannschaften brauchen wir unbedingt Torwärte/innen. Falls jemand das mal ausprobieren möchte, ist er/sie zu jedem Training herzlich eingeladen.

Für wen würden Sie Floorball generell empfehlen?

Floorball ist eine schnelle, leicht zu erlernende Hockeyvariante, die sich durch die Dynamik auf dem Feld auszeichnet. Ich würde es jedem empfehlen, der Teamsportarten mag und gerne Tore schießt. :)
Ein nicht zu verachtender Punkt ist auch, dass das Verletzungsrisiko beim Floorball sehr niedrig ist. Dies war auch ein Punkt für meine Entscheidung Floorball zu spielen.
Zu guter letzt ist Floorball auch nicht teuer. Alles was man benötigt ist ein Schläger und Hallenschuhe. Dann kann es losgehen. Und der günstigste Schläger fängt schon bei 30 Euro an.

Danke für das Interview.

Handball

Sommerpause

Die Ferienzeit ist immer die große Sommerpause im Handballsport. Die Turnhallen sind geschlossen wegen Reparaturen, Reinigungen und Sonstigem. Deshalb mussten wir noch vor den Ferien versuchen, so viel wie möglich im Training zu erledigen. Von Ausdauerübungen über Ballübungen bis zu verschiedenen Wurfübungen reicht das Repertoire der Trainer. Die Sprungwurfübung ist auf den nachfolgenden Bildern zu sehen.

Adler Yannick o. und Maier Katharina u. bei der Sprungwurfübung

Dabei stehen die Mädchen den Jungs in keiner Weise nach. Am Ende der Trainingszeit tragen die beiden A-Jugendmannschaften manchmal ein kleines Spiel aus. Dabei zeigt sich, dass die Mädchen sehr gut mit den Jungs mithalten können. Es ist schön mit anzusehen, wie die Mädchen manchmal die Jungs im Spiel austricksen.
Aufgrund ihrer physischen Stärke sind die Jungs aber den Mädchen noch überlegen.

Vor Ende des Schuljahres (22.07.2011) hatte die Grundschule Königswiesen ein Sportfest veranstaltet und auch die Handballabteilung eingeladen, um interessierten Schülern den Handballsport näher zu bringen. Neben den Trainern Kurt Blaß und Stefan Maier haben auch die Handballer Lengsfeld Cristina, Maier Katharina, Christoph Felix und Adler Yannick dazu beigetragen, dass die Jugendlichen der Grundschule viel Spaß und Freude beim Handball hatten. Die Resonanz der Schüler und Lehrkräfte war sehr positiv. Wir sind gespannt, ob sich daraus eine weitere Zusammenarbeit mit der Grundschule entwickelt bzw. ob von den Schülern nach den Ferien einige zum Training kommen.
In den Ferien werden auch die Termine, Gegner und die Sporthallen für die nächste Saison mit den BHV Ostbayern, dem Sportamt Regensburg und eventuell auch mit dem gegnerischen Verein festgelegt.

In der nächsten Saison wird die weibliche und männliche A-Jugend bei einigen Heimspielen in der Nordhalle am Nachmittag spielen und am Abend die Damen- und Herrenmannschaft der HG Nord. Dies wurde so vereinbart, damit Zuschauer die Möglichkeit haben, mehrere Spiele zu sehen und um die Hallenkapazität nicht unnötig zu blockieren.

Die Saison 2011/12 beginnt für die weibliche und männliche A-Jugend am 01.10.2011 mit einem Auswärtsspiel in Weiden gegen den HC Weiden.
Das erste Training nach den Ferien findet am Donnerstag 15.09.2011 ab 17:00 in der Sporthalle Königswiesen statt.

Aufgrund des unbeständigen bis schlechten Wetters an den Donnerstagen konnte leider unsere Beachanlage für das Training und für Spiele fast nicht genutzt werden.
Wir hoffen auf bessere Möglichkeiten im nächsten Jahr.

Anton Arnold
Abteilungsleitung Handball

Handballer der Grundschule + Trainer

Eine erfolgreiche Zwischenbilanz

Nach dem ersten Halbjahr 2011 lässt sich in der Abteilung Karate-Do bereits eine erfolgreiche Zwischenbilanz ziehen.

Im Rahmen der Projektgruppe Young-Stars haben neben anderen Abteilungen auch wir eine Trainingseinheit angeboten. An dem „Schnuppertraining" nahmen insgesamt sechs Jugendliche - davon jeweils drei Mädchen und drei Jungen - teil. In dem Training wurden alle Elemente des Karate-Do, angefangen von Ausdauer, Kraft und Dehnung über Grundtechniken bis hin zu Selbstverteidigungstechniken vorgestellt und gemeinsam geübt.

Im Juli hat eine Gürtelprüfung in der SG Post/Süd stattgefunden, bei der drei Karateka mit großem Erfolg eine weitere Gürtelprüfung bestanden haben. An dieser Stelle noch einmal herzlichen Glückwunsch an Tanja Zwickl, Andreas Zwickl und Simon Kerler zum Bestehen des 7. Kyu - Grades.

Im weiteren Verlauf des Jahres ist als Ergänzung zum üblichen, wöchentlichen Training die Teilnahme an landesweiten Lehrgängen geplant. Der Beginn mit Karate-Do ist grundsätzlich in jedem Jugendlichen- und Erwachsenenalter möglich. Trainiert wird immer montags und mittwochs von 19.00 Uhr bis 21.00 Uhr im Kampfsportraum.

Wir würden uns weiterhin über neue Interessenten freuen.

Andreas Pippig

Adipositas

Weg mit den Pfunden - her mit dem Spaß

Die SG Post/Süd hat von Mai bis Juli ein Projekt in Zusammenarbeit mit den Youngstars ein Projekt für übergewichtige Kinder und Jugendliche aufgenommen. Dabei wurden jeden Mittwoch von 16.00 – 17.30 Uhr verschiedene Sportarten aus unserem Angebot vorgestellt. Es wurde Sport und Spiel, Tennis, Karate, Floorball, Rock 'n' Roll und auch Schießen vorgestellt. Ein herzlicher Dank an alle Abteilungen die sich daran beteiligt haben.
Die Kids konnten kostenlos an diesem Programm teilnehmen und erfahren, dass Bewegung auch Spaß machen kann.
Mit Beginn der Sommerferien war diese Schnupper-Phase beendet.
Die Gesamte Teilnehmerzahl belief sich auf 17 Jugendliche, die jedoch nur sporadisch zu den Stunden erschienen sind. Trotzdem gab es bereits mehrere Anfragen auf Fortsetzung.
Da Adipositas gerade bei Kindern und Jugendlichen immer stärker zu verzeichnen ist, sehen wir uns als Sportverein in der Verantwortung und haben beschlossen das Projekt nach den Ferien wieder aufzunehmen.
Jedoch nicht mehr in der Form, wie es bisher abgewickelt wurde. So wird die Teilnahme nicht mehr kostenlos und unverbindlich sein, sondern wir erheben den üblichen Beitrag für Kinder und Jugendliche von 40,00 €. So hoffen wir die jungen Leute mehr an den Verein und vor allem an den Sport zu binden.
Denn wie es so schön heißt: „Was nix kost, is nix wert"
Die Kinder- und Jugendsportabteilung der SG Post/Süd stellt sich dieser Aufgabe und lädt die Kids ein, in der bereits bestehenden Stunde „Fit und Flott" etwas für ihr körperliches Wohlbefinden zu tun. Die erfahrene Übungsleiterin, Marion Hafner, hat sich bereit erklärt, sich den Kindern in ihrer Stunde besonders anzunehmen.

Neuer Termin der Adipositasgruppe ist ab 14. September,
Mittwoch, 18.00 Uhr in der Wolfgangschule.

Den Eltern dieser Kinder machen wir das Angebot in der parallel laufenden Fitnessstunde in der Nebenhalle, gleichzeitig mit ihren Kindern etwas für die Gesundheit und Fitness zu tun. Eine Mitgliedschaft der Eltern ist dafür nicht nötig, lediglich ein Beitrag von 1 Euro wird aus versicherungstechnischen Gründen. erhoben. Dieses Angebot gilt bis zum Jahresende 2011. Danach würden wir uns freuen, auch die Eltern für unseren günstigen Familienbeitrag als Mitglied im Verein begrüßen zu dürfen.

Daten und Fakten:

Spezielles Training für Kinder und Jugendliche mit Adipositas

Alter:	ab 10 Jahren
Trainingsbeginn:	14. September
Trainingszeit:	Mittwoch 18.00 Uhr
Trainingsort:	Schule St. Wolfgang Zweifachhalle Brentanostr. 13
Beitrag:	40,00 € jährlich Bei Eintritt September anteilig für das restliche Jahr Die Jugendlichen sind vollwertiges Mitglied der SG Post/Süd und haben somit die Möglichkeit auch an andern Sportangeboten teilzunehmen
Zusatzangebot:	Eltern trainieren zeitgleich in der Nebenhalle (1€ Gebühr Versicherung)
Übungsleiter:	Marion Hafner
Anmeldung:	erwünscht, aber nicht unbedingt erforderlich
Info:	Maria Ludwig Jugendleitung SG Post/Süd Tel.: 0941 999666 Email: maria.ludwig@t-online.de

Ninjutsu

Bujinkan Budo Taijutsu Ninpo

Am 18. Juni haben wir mit einer Auswahl von Schülern ein Seminar des außergewöhnlichen Lehrers Dr. Kacem Zoughari in Erlangen besucht. Themen des Lehrganges waren Shinden Fudo Ryu Taijutsu und Kukishinden Ryu Bo-Jutsu. Dr. Kacem Zoughari hat über viele Jahre direkt in Japan bei Soke Dr. Masaaki Hatsumi und Shihan Ishizuka Bujinkan studiert. Zusätzlich hat Dr. Kacem Zoughari seinen Doktortitel in japanischer Geschichte (spezialisiert auf die Kampfkünste) gemacht und kann so, wie vermutlich kein Zweiter, fundiertes Wissen erster Güte vermitteln.

Trainingsthema im III. Q war das Shinden Fudo Ryu Taijutsu und das Kukishinden Ryu Hanbojutsu in all seinen interessanten Ausprägungen (Kampf im Stehen, Sitzen und Bodenkampf).

Vom 1.-3.10.11 findet in Nürnberg das Deutschland Tai Kai (großes Treffen) statt. Dabei werden alle namhaften Lehrer des Bujinkan Deutschland Trainingseinheiten anbieten. Das Seminar ist für Anfänger wie Fortgeschrittene, auch aus anderen Kampfkünsten, bestens geeignet. Bei Interesse Info über Forster.R@bujinkan-regensburg.de.

Die Abteilung gratuliert zu den erfolgreichen Gürtelprüfungen:

Leandra Pflegerl	6. Kyu
Rilana Pflegerl	7. Kyu
Harriet Forster	8. Kyu
Vitalij Schmidt	8. Kyu
Gerhard Dietz	9. Kyu
Hermann Pauly	9. Kyu
Bastian Janker	9. Kyu

Seminar mit Kacem Zoughari in Erlangen (Juni 2011)
(Gerhard, Harriet, Kacem, Rudi, Wolfgang, Stephan, Arian)

Das Bujinkan ist eine Vereinigung von 9 alten japanischen Kampfkünsten. In jeder Ausgabe werde ich eine der Schulen mit ihrem geschichtlichen Hintergrund vorstellen:

Kukishinden Ryu

(Schule von der Überlieferung der neun göttlichen Dämonen)

Happo Bikenjutsu(Biken = Kunstvolles Schwert) Happo Hikenjutsu (Hiken = geheimes Schwert)

Die Schule der Neun Göttlichen Dämonen reicht zurück bis in die Kamakura Ära (um 1185-1333) reichen. Als frühester Soke wird Yasushimaru Kurando Takazane geführt, welcher zu Beginn des 14. Jahrhunderts lebte. Er und ein Samurai Namens Kaoshima Takanori unterstützten Kaiser Go-Daigo (1318-39) im Kampf um den Thron.

Im Verlauf dieser Kämpfe verlieh der Kaiser den beiden Kriegern den Namen

Kuki (Neun Dämonen), da sie wie beseelt kämpften (in der japanischen Mythologie sind Dämonen/Kami nicht unbedingt böse, es sind vielmehr Geister, die alles sein können).

Seit dieser Zeit wird im Kukishin Ryu der Kampf mit dem Bo (1,8m langer Stab) gelehrt.

In den Wirren des II. Weltkrieges sind viele der Schriftrollen des Kukishin Ryus verloren gegangen und zerstört worden.

Takamatsu Toshisugus rekonstruierte aus seinem Gedächtnis die fehlenden Rollen und überlies sie der Familie. Als Belohnung dafür durfte er mit den Inhalten des Kukishin Ryus die Kukishinden Ryu gründen, deren Soke er wurde.

Im Kukishinden Ryu werden viele Aspekte der alten Kriegskunst Japans unterrichtet, wie z.B. Bo, Dakentaijutsu, Hanbo, Jo, Nawanage, Bisento, Naginata und Jutte um nur einige zu nennen.

Da das Kukishinden Ryu im Schwerpunkt in den Kriegszeiten eingesetzt wurde, prägte dies entscheidend die Kamae (Kampfstellung) und die Art der Körperbewegung. Die Kamae sind sehr tief und das Gewicht ist gleichmäßig auf beide Beine verteilt, um die Belastung durch die Rüstung möglichst gut tragen zu können. Die Ryu wurde auch unter japanischen Seeleuten und Piraten eingesetzt, was auch eine Begründung für die Art der Kamae ist.

Ein Leitspruch des Kukishinden Ryu lautet:

„Verlasse die Linie des Angriffs und schütze die Flanken. Zwinge den Körper des Gegners in eine Biegung und achte auf den Verteidigungswinkel."

Hatsumi Sôke ist das 28. Oberhaupt dieser Ryu (Wurzeln des Kukishin Ryu mitgerechnet)

Ein Probetraining ist jederzeit ohne Voranmeldung möglich.

Die Trainingszeiten sind:

Sonntag 19.00-20.30
Dienstag 18.00-19.30

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

Forster Rudolf, Shidoshi-Ho

Turniersaison abgeschlossen

Allgemeines:

Im Juli wurde die fällige Mitgliederversammlung nachgeholt, da Neuwahlen anstanden dachten sich wohl die Meisten, ja nicht hingehen sonst droht ein Amt. Dennoch konnte eine Abteilungsführung ohne große Probleme gewählt werden. Werner Hubert wurde als Abteilungsleiter im Amt bestätigt, ebenso Sandra Obletshauser als Jugendwartin. Als neue Stellvertreterin wurde Caroline Vogl gewählt. Da sich unsere Kassenwartin Grit Hubert nicht mehr zur Wahl stellte konnte Marcus Hubert für dieses Amt gewonnen werden.

Sportliches:

Nach der Schwäbischen Meisterschaft haben wir die Turniersaison 2011 abgeschlossen, wir konnten unsere Leistung stark verbessern und erreichten auf allen Turnieren das Finale.

Damit nicht genug, unser Ziel für 2012 ist es an den Deutschen Meisterschaften teilzunehmen und dort ebenfalls das Finale zu erreichen.

Nach eingehender Beratung mit den Trainern und vor allem mit den Eltern wurden die Weichen für ein professionelleres Training gestellt. Gemäß Trainingsplan und neuer Musik wird nach den Sommerferien angegriffen.

Da unser Hallenboden in der Vereinshalle zum Tanzen vollkommen ungeeignet ist(Betonboden)haben wir einen Antrag an das Präsidium gestellt in den Hallen VMG oder Wolfgangschule trainieren zu können, wir hoffen auf positiven Bescheid.

Sportarbeitsgemeinschaft:

Beim Sommerfest der Grundschule Königswiesen und am Sportprojekttag konnten wir unsere Sportart vorstellen und einige neue Mädchen gewinnen. Der Grundstein für ein Weiterbestehen der Sportarbeitsgemeinschaft wurde gelegt.

Auftritte:

Die Happy Shakers vertraten die SG Post Süd bei Zahlreichen Auftritten in der Stadt.

Bürgermeister Wolbergs bedankte sich schriftlich bei Werner Hubert für die Teilnahme am „Bunten Wochenende“ für Toleranz und Demokratie am Rockzipfel.

Auch konnten wir unter großem Beifall beim Bürgerfest am Arnulfplatz den Verein vertreten, ebenso beim Salettlfest in Kumpfmühl.

Beim Sommerfest durften wir natürlich auch nicht fehlen, Werner Hubert nutzte diese Gelegenheit um mit allen Helfern der Bayerischen Meisterschaft einen gemütlichen Abend zu verbringen.

„Schade dass das Weißbier ausgegangen ist, sonst säßen einige zum Leid der Ehefrauen heute noch da.“

Mit Caro und Martin (C Klasse) und Kevin und Melli (Schüler) wollen wir 2012 versuchen ins Turniergeschehen einzugreifen.

Auch die Mädchen von Sandra sollen Wettkampfluft schnuppern.

Da unsere Internet Seite dringend renoviert gehört haben wir mit Martin einen neuen Internetbeauftragten gefunden, alle Neuigkeiten und Aktuelle Vorhaben sind also ab sofort unter www.happyshakers.de abzurufen.

mit rockigen Grüßen

Werner Hubert

Schützen

Sommerfest der SG Post / Süd

Am Samstag, den 16. Juli, fand das Sommerfest der SG Post / Süd statt. Zur Überraschung der Organisatoren kamen mehr Mitglieder und Gäste als erwartet waren. Unsere Schützen übernahmen das Grillen mit Halssteaks und Knacker. Vor allem die Knackersemmeln fanden die Gäste schmackhaft. So mussten wir schon gegen 18.00 Uhr nochmals 100 Knacker und Semmeln nachkaufen. Mit Musik und schönem Wetter war es ein gelungenes Sommerfest mit vielen Mitgliedern und Gästen. Schützenmeister und Vizepräsident Günter Leja hielt die Festansprache „25 Jahre SG Post / Süd Regensburg".

Eine Fusion von Post-Sportverein Regensburg e.V. und TSG Regensburg – Süd.

Stadtmeisterschaften 2011

Die Stadtmeisterschaften 2011 von Regensburg wurden heuer am Schießstand des Schützenvereins „Stilles Tal Graß 1921 e.V. durchgeführt. Folgende Platzierungen Erreichten unsere Sportschützen: Luftpistole Altersklasse 3. Platz Marko Djuric und 4. Platz Hans Rester. Die Mannschaft komplettiert mit Peter Wolfrum belegte einen guten 3. Platz. In der Luftgewehr Damenklasse kam Beate Leja auf den 5. Platz, ebenso belegte Anita Islinger in der Luftgewehr Jugendklasse, weiblich einen 5. Platz. Nachwuchsschütze Paul Seda erschoss sich in der Luftgewehr Schülerklasse A männlich voller Überraschung einen 2. Platz. Schützenmeister Günter Leja wurde Stadtmeister, in der Klasse Luftpistolen Auflage Senioren A belegte er den 1. Platz.

Gaupokal 2011

Bei den Gaupokal – Wettkämpfen, durchgeführt an fünf Wettkampftagen im Leitungszentrum das Oberpfalz und Donaugaues, gewann in der Klasse Luftpistole Senioren A männlich Günter Leja mit 832 Ringe den 2. Platz

Gaupokalsieger 2011, li. Günter Leja

Sommerpreisschießen

Das diesjährige Sommerpreisschießen war leider von unseren Mitgliedern sehr schlecht besucht und wir mussten ein finanzielles Minus schreiben. Doch die angetretenen Sportschützen erzielten hervorragend Ergebnisse. Die gewonnenen Preise und die Urkunden für die Vereinsmeisterschaften 2011 wurden bei einem rührigen Sommerfest in Lindach verteilt. Präsident der SG Post/Süd, Peter Gritsch und Vize Karin Gritsch gaben uns die Ehre mit ihrer Anwesendheit.

Standabnahme

Am 9. September 2011, 15.00 Uhr, wurde unsere Schießsportanlage gleich mehrfach überprüft. Für das Amt öffentliche Ordnung, Vollzug des Waffengesetzes- Überprüfung der Schießstätte, war die Sachbearbeiterin Frau Schmid anwesend und zuständig, aus dem gleichen Amt, aber für den Nachweis der Aufbewahrung von meldepflichtigen Sportwaffen, kam Sachbearbeiter Herr Riedl. Aus dem Umwelt- und Rechtsamt kam Sachbearbeiter Herr Kohler, er überprüfte die Entsorgung des Kehrichts mit Restpulver. Dieser Kehricht muss ab sofort abgebrannt werden. Für die gesamte Überprüfung war auch Heribert Freundorfer zuständig. Herr Freundorfer Ist öffentlich bestellter und vereidigter Sachverständiger für die Sicherheit von nichtmilitärischen Schießanlagen. Von der Seite des Vereins stand Anteilungsleiter Günter Leja dieser geballten Macht von Ordnungshütern und Prüfern gegenüber. Das Ergebnis dieser sicherheitstechnische Überprüfung kann sich sehen lassen. Unsere Schießsportanlage wurde für die nächsten fünf Jahre ohne Mängel und Auflagen zugelassen.

Die Vereinsmeister 2011

Luftgewehr

Jugend w	Anita Islinger 272
Junioren B m	Felix Holst 246
Damen	Beate Leja 361
Schützen	Tobias Bauer 352
	Wolfgang Siegmar 315
Herren Alt	Alfred Koppenwallner 345
Senioren B	Willi Bäumler 295

Luftpistole

Schützen	Jürgen Docekal 358
	Armin Weidinger 341
	Tobias Bauer 322
Herren Alt	Wolfgang Gans 309
Senioren Damen	Regina Ziebold 274
Senioren A	Günter Leja 330
Senioren B	Hans Rester 362

Luftpistole - Aufgelegt

Senioren A	Günter Leja 285,9

Mehrschüssige Luftpistole

Schützen	Armin Weidinger 23 Treffer
	Jürgen Docekal 21 Treffer
Senioren A	Günter Leja 23 Treffer
Senioren B	Hans Rester 27 Treffer

Sportpistole KK	**Ringe**
Schützen	Armin Weidinger 504
	Thomas Deininger 404
Herren Alt	Dietmar Lang 504
	Klaus Biendl 502
	Ulrich Kemeter 499
	Franz Pernpeintner 490
Senioren A	Dieter Drasch 515
	Klaus Drasch 496
	Günter Leja 429
Senioren B	Hans Rester 539
	Hermann Grötsch 444
	Gerhard Böhm 377

GK - Gebrauchspistole

Schützen	Armin Weidinger 319
	Thomas Deininger 211
Herren Alt	Dietmar Lang 228
Senioren A	Drasch Dieter 245
Senioren B	Hans Rester 328

GK - Gebrauchsrevolver

Schützen	Armin Weidinger 325
	Ulrich Kemeter 278
Herren Alt	Robert Griesbeck 245
Senioren A	Günter Leja 305
Senioren B	Hans Rester 340

Sommerpreisschießen

Sommerpreis Luftgewehr

1. Platz Wolfgang Siegmar
2. Platz Alfred Koppenwallner
3. Platz Hans Appel

Sommerpreis Luftpistole

1. Platz Wolfgang Gans
2. Platz Hans Rester
3. Platz Günter Leja

Sommerpreis Sportpistole

1. Platz Günter Leja
2. Platz Hans Rester
3. Platz Klaus Drasch

Königsscheibe Luftgewehr Willi Bäumler

1. Platz Hans Appel
2. Platz Wolfgang Siegmar
3. Platz Beate Leja

Königsscheibe Luftpistole Peter Wolfrum

1. Platz Wolfgang Gans
2. Platz Hans Rester
3. Platz Günter Leja

Königsscheibe Sportpistole Dieter Drasch

1. Platz Franz Pernpeintner
2. Platz Klaus Biendl
3. Platz Günter Leja

Jubiläumsscheibe „25 Jahre Post/Süd“

Luftgewehr

1. Platz Alfred Koppenwallner
2. Platz Beate Leja
3. Platz Felix

Luftpistole

1. Platz Günter Leja
2. Platz Hans Rester
3. Platz Tobias Bauer

Sportpistole

1. Platz Dieter Drasch
2. Platz Klaus Biendl
3. Platz Hans Rester

Die Gewinner der Jubiläumsscheibe, von links: Alfred Koppenwallner LG, Präsident Peter Gritsch, Dieter Drasch Spopi und Günter Leja LP

Die langjährige, ewig junge Jugendleiterin Renate Gans wurde nun im Club der Ü 50 aufgenommen. Sie zeigte sich sehr spendabel und lobte fünf Gutscheine aus einer Gastronomie ihrer Wahl aus. Wir gratulieren unserer Renate an dieser Stelle nochmals recht herzlich und bedanken uns für die Preise.

Geburtstagsscheibe – Renate Gans

1. Platz Günter Leja
2. Platz Hans Rester
3. Platz Beate Leja
4. Platz Alfred Koppenwallner
5. Platz Hans Appel

Geburtstagskind Renate Gans in Mitten der Gewinner

Vorschau:

Jahresplanung bis Dezember 2011

14. August Gautreffen in Höhenhof
01. September Ende der Sommeause
20. September Verleihung der Ratisbona Ehrennadel der Stadt Regensburg
01. Oktober Sektionsehrenabend
05. November Gauehrenabend
November Jahresend- und Königsschießen
10. Dezember Jahresend- und Königsfeier mit Königsproklamation

Günter Leja
Abteilungsleiter

Valentin **Z**ink
Dr.-Bruno-Sahligerstr. 20d
93096 Köfering
Tel.: 09406/284660
Mobil: 0174/9639388
E-Mail: zink.vneka@web.de

Ihr Partner rund ums Haus
V Z

Hausmeisterei – Gartenservice - Objektbetreuung

Wohnungsreparaturen jeder Art - Umzüge/Entrümpelungen

Arbeiten auf Nachfrage

Werkstatt: Spiegelgasse 3 in 93047 Regensburg Telefon: 0941/8903589

Dumme Frage... gute Antwort ...

Bekanntlich ist ja für Männer die letzte aller Schulen der Wehrdienst (oder – das Gefängnis!)
Keine Armee der Welt liebt ihr Land so sehr wie die australische... und ihr gehört auch Generalmajor Peter Cosgrove an.

Unlängst sollte eine Schulklasse seiner Kaserne einen einwöchigen Besuch abstatten. Hierzu wurde er u.a. auch von Radio ABC interviewt. Eine der Fragen betraf das Problem „Kinder und Waffen".

Reporterin:
Also, Herr General, was werden Sie diesen Jungs anbieten, wenn sie zu Ihnen kommen?

General Cosgrove:
Wir werden ihnen alpines Klettern beibringen, Wildwasserpaddeln, Bogenschießen und Schießen.

Reporterin:
Schießen! Das ist wohl etwas unverantwortlich, nicht war?!

General Cosgrove:
Ich sehe nicht wieso. Die Jungs werden entsprechend überwacht sein.

Reporterin
Sie müssen aber zugeben, daß Schießen eine sehr gefährliche Beschäftigung für Kinder ist.

General Cosgrove :
Nein, das ist es nicht. Sie werden sicher nicht schießen bevor sie nicht gelernt haben mit einem Gewehr richtig umzugehen.

Reporterin:
Aber Sie bieten ihnen doch die Möglichkeit, sich einmal zu gefährlichen Mördern zu entwickeln!

General Cosgrove:
Ach Gott, Fräuleinchen, Sie wurden doch auch von Geburt her mit allem ausgestattet um sich zu einer Nutte zu entwickeln und Sie sind trotzdem keine – oder...?

Daraufhin herrschte für einige Sekunden Funkstille. Als der Sender das Interview wieder aufnahm war eine andere Reporterin am Mikrofon.

Senioren

Kulturfahrten

Kulturfahrt:

Am 14. Juli 2011 fand unsere diesjährige Kulturfahrt statt. Sie sollte uns in die fränkische Hopfenstadt Spalt und an den Brombachsee (seine Wasserfläche ist so groß wie der Tegernsee) führen. Da unsere disziplinierten Mitfahrer (Mitglieder der Abteilung und Gäste), aber auch Christian (unser Busfahrer der Fa. Laschinger) überpünktlich am Abfahrtsort

Kaulbachweg waren, stand einer vorzeitigen Abreise nichts im Weg.

Obwohl der Himmel aussah als ob er jeden Moment seine Wolken leeren würde, hatten wir das sprichwörtliche Glück der Reisenden, es blieb den ganzen Tag trocken. Nicht viele haben das Glück, dass einem ein ganzer Bus voll Leute zum Geburtstag gratuliert. Unsere Übungsleiterin Elisabeth hat uns trotz ihres Festes begleitet und sollte dafür mit einem „Traum Gedicht“ und einem Geburtstagsständ-

chen über die „Eigenarten des Alter“ belohnt werden.

In Spalt wurden wir schon von unseren Führern – Frau Hofmann und Herrn Rosenbauer – erwartet. Da wir pünktlich am Brombachsee zur Rundfahrt mit dem Schiff sein mussten, wurde die Führung etwas gekürzt. Trotzdem erfuhren wir Interessantes über die Geschichte der Stadt Spalt und seinen Hopfenanbau. Der Spalter Aromahopfen ist in der ganzen Welt bekannt, jedoch ist der Anbau in den letzten Jahren rückläufig. Gerade mal 7 landwirtschaftliche Betriebe bauen auf ca. 400 ha noch Hopfen an. Charakteristisch für Spalt sind seine hohen, spitz zu laufenden Dächer, in denen früher der Hopfen getrocknet wurde.

Sehenswert die Pfarrkirche St. Emmeram (für uns leider wegen Renovierung nicht möglich), die Stiftskirche St. Nikolaus, das Schlenzger Haus, der von dem Eichstätter Hofbaumeister Giovanni Domenico Barbieri erbaute Dekanatshof – welcher das Rathaus beherbergt -, usw. Alles aufzuzählen würde den Rahmen sprengen. Interessant jedoch ist noch, dass der Humanist Georg Spalatin 1484 in Spalt als Georg Burkhardt geboren wurde. Dieser war später ein Freund, Förderer und Beschützer (zusammen mit dem Kurfürsten Friedrich des Weisen von Sachsen) von Martin Luther.

In Enderndorf sollte unsere Fahrt auf der MS Brombachsee beginnen. Ein Schiff der Superlative. Einmalig in seiner Architektur und Konstruktion. Ein Trimaran (Drei-Rumpf-Schiff) mit einem gläsernen Panorama-Aufzug, der es auch Rollstuhlfahrern, Gästen mit Kinder- oder Gehwagen ermöglicht, Zugang zu allen 3 Decks (auch dem Sonnendeck) des Schiffes zu erhalten. Nach einer Kaffeepause im Cafe Hochreiter machten wir uns planmäßig auf die Heimreise und kamen wohlbehalten wieder am Kaulbachweg an. Ein besonderer Dank hierfür an unseren „altbewährten“ Reiseleiter, Kassier und Organisator Toni.

Weitere Aktivitäten:

Am 16. Juli 2011 fand am Kaulbachweg das Sommerfest der SG Post-Süd, anlässlich des 25-jährigen Zusammengehens der beiden Vereine statt. Auch die Seniorenabteilung war dabei vertreten, zu erkennen an den einheitlichen gelben Trikots.

Bei der Übungsstunde am 21. Juli 2011 konnten wir gleich 2 Geburtstagskinder begrüßen. Es waren dies unsere Abteilungsleiterin Judith, welche ihr 82. Wie-

genfeste feiern durfte und unsere älteste Aktive Charlotte Klee, mit 88 Jahren. Unsere Abteilungsmitglieder wurden von unserer Judith mit einer Eisbombe überrascht, deren Kalorien wir anschließend gleich wieder abtrainieren mussten.

Am 28. Juli 2011 fand unsere letzte Übungsstunde vor den Ferien statt. Nach der Übungsstunde stimmten wir uns bei Kaffee und Kuchen (nochmals vielen Dank an die Spenderinnen) bei unserem Vereinswirt Alex auf die Ferien ein.

Am 15. 09.2011 fand unsere erste Übungsstunde nach den Ferien statt. Schon jetzt verweisen wir auf unsere Weihnachtsfeier am 15. Dezember 2011 und bitten um zahlreiches Erscheinen. Näheres hierzu wird von Judith noch rechtzeitig bekannt gegeben.

Heinz Engerer

PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE

Sabine Morgenroth
Irmgard Edenhofer

Tel. 0941/ 97 111 oder 999 111

Dr. Gessler-Straße 2 Eingang: Friedrich-Ebert-Straße 93051 Regensburg

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

HAUS- UND HEIMBESUCHE

Tanzen hält fit - Tanzen macht Spaß - Tanzen macht schlau

Neugierig geworden?

ab Mittwoch, **14.09.2011** von **10.00 - 11.00** Uhr

Aktiv und Gesund

mit Seniorentanz

bei SG Post/Süd Regenburg e.V.

mit

Anna Schaal
Trainerin für Seniorentanz

Jeder kann mittanzen (Alter ca. 50 +). Man benötigt keinen Partner. Seniorentanz kennt keine Führungsrolle.

Seniorentanz hat viele Quellen. Volkstänze, alte und neue Tanzformen aus aller Welt.

Wir tanzen im Kreis, in der Gasse, im Block, als Square usw.

Getanzt wird auf die unterschiedlichste Musik, z.B. Volkstanzmelodien, Walzer, Schlager, Blues, Rumba, Cha cha cha, Salsa und vieles mehr.

Schauen Sie vorbei, machen Sie mit, ich freue mich auf Sie!

Ski

STARTSCHUSS! DIE SKI- UND SNOWBOARD-SAISON 2011/12 BEGINNT

Der vergangene Traumwinter bescherte der Ski- und Snowboardabteilung eine erfolgreiche Saison. Mit dem neuen Programm wollen wir daran anknüpfen.
In die neue Saison starten wir gleich mit einem Skiverwöhnwochenende. Wie im letzten Jahr geht es wieder zum Stubaier Gletscher. In einem schneesicheren und schönen Skigebiet können hier

zwei wunderbare Skitage verbracht und die neuesten Ski getestet werden. Anschließend kann man sich von den Strapazen des langen Skitages im Wellnessbereich des Hotels entspannen und schließlich den Tag bei einem guten Abendessen und gemütlichem Beisammensein ausklingen lassen.

Hompage: http://www.schnee-erlebnis.de

WINTERPROGRAMM 2011/2012 DER SKI-/ SNOWBOARDABTEILUNG

Auftaktfahrt: ***28.10.- 30.10.2011 ins Stubaital***
Buskosten für Mitglieder: 40.- €
Buskosten für Nicht-Mitglieder: 49.-€
Übernachtung m. Halbpension und Liftpass: ca. 205.- €
Abfahrt: 15:00 Uhr, Kaulbachweg
(ANGEBOT: SKITESTWOCHENENDE des Sporthaus Goldhacker – nicht im Preis enthalten!!!!)

Skibazar: ***Samstag 12.11.2011*** ***Vereinshalle am Kaulbachweg***
Annahme: 9:30 – 11:30 Uhr;
Verkauf: 12:30 – 14: 30 Uhr;
Rückgabe: 14:30 – 15: 00 Uhr
Je verkauften Artikel behält die Skiabteilung 10% der Einnahme ein.

Skikurs 21./22.01. & 28./29.01.2012 *(Ersatztermin 04./05.02.2012)*
NEU !!! 2 Tage-Erwachsenen-Skikurs *(21./ 22.01. oder 28./ 29.01.2012)*

	je Erwachsener	1.Kind:	2. Kind:	3. Kind:	Mitfahrer / Tag
Preis incl. Liftkarte*	170.-€*	140.-€*	+ 110.-€*	+ 100.-€*	12.- € 40.- €*

Sainsonabschluss: ***Februar 2012 Familienfahrt zum Kitzsteinhorn mit dem TSV-Alteglofsheim*** *(mehr dazu in der nächsten Ausgabe)*

Kurz darauf im November findet der Skibazar statt. Hier können sie wieder gut erhaltene Ski-, Snowboard- oder andere Winterartikel günstig verkaufen bzw. erwerben. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg bei der Schnäppchenjagd.

Mit der Adventsfeier des Hauptvereins am 1. Adventssonntag geht es dann in die staade Zeit, die uns hoffentlich alle etwas zur Ruhe kommen lässt.

Doch im Januar geht es dann gleich weiter. Wie gewohnt findet an zwei Wochenenden unser Ski- und Snowboardkurs statt. Mit dem Bus geht es zum Geißkopf, wo unsere Übungsleiter alle Teilnehmer /-innen in die Geheimnisse des Skifahrens bzw. Snowboardens einweihen. Am letzten Tag stellen schließlich alle ihr Können beim Abschlussrennen unter Beweis. Mit der Siegerehrung in der Vereinsgaststätte der SG Post/Süd lassen wir den Skikurs gemeinsam mit Eltern ausklingen.

Zu Ende geht die Saison mit der Familienfahrt des Skivereins Alteglofsheim zum Kitzsteinhorn an einem Wochenende im Februar. Genaueres hierzu geben wir in der nächsten Ausgabe des Kuriers bekannt.

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

Deutscher Olympischer Sportbund
In Zusammenarbeit mit der Bundesärztekammer
SPORT PRO GESUNDHEIT
GEPRÜFT&EMPFOHLEN

every injury is a new chance!
Jede Verletzung ist eine neue Chance!

PHYSIOWORLD
Krankengymnastik Vielhuber-Stäbler
Dr.-Gessler-Straße 16a · 93051 Regensburg
Telefon: 0941 / 999 393 · www.physioworld-regensburg.de

Professionelles Athletic Training

TWP
TRAINIEREN-WIE-PROFIS.DE

NEU: Athletic-Trainingshalle

Take your chance!

Kontakt:
TWP-Regensburg - Dr. Gessler Str. 16a · 93051 Regensburg
Telefon: (0941) 999 393 · www.twp-regensburg.de

Tennis

Punktspielsaison von durchwachsen bis sehr erfolgreich

So könnte man die Medenrunde 2011 bezeichnen. Als erstes jedoch ein Bericht über den tollen Erfolg unserer Damen 50. Danach die Berichte der Mannschaftsführer zu den einzelnen Teams. Alles über die Ergebnisse, Platzierungen und die Einzelspieler aller Mann- schaften könnt ihr auf unserer Homepage mit Link auf den BTV entnehmen. Sehr interessant auch die „Fotogalerie“ und alles, was Irmgard Kramel auf unsere Homepage gezaubert hat.

Damen 50 – Meister der Landesliga Nord

Ungeschlagen mit 12:0 Punkten und 43:11 Matchpunkten gelang den Damen 50 der Aufstieg in die Bayernliga. Nachdem sie letztes Jahr erst in die Landesliga aufgestiegen waren, konnte die Mannschaft um Heidi Gräfenstein auch heuer unangefochten alle Spiele für sich entscheiden. Mit den Neuzugängen Hannelore Winkler an Position 1 (4:1) und Hanni Buss an Position 2 konnte sich die Mannschaft deutlich verstärken. Aber auch die übrigen Spielerinnen waren an ihren jeweiligen Positionen eindeutig überlegen: Marianne Mandl (6:0) – Traudl Islinger (5:1) - Heidi Gräfenstein (3:2) - Brigitte Geuss (3:0) - Doris Giptner (2:1). Die beiden aktiven 40-iger Irmgard Kramel und Uschi Langer halfen ebenfalls mit je einem Sieg. Zu diesem großartigen Erfolg **herzlichen Glückwunsch.** Die kommende Saison wird sicherlich sportlich sehr viel anspruchsvoller, aber bestimmt auch um einiges interessanter.
I.Kramel/H.Küster

Damen 50 – Meister der Landesliga Gruppe Nord
Von links hinten: Heidi Gräfenstein, Brigitte Geuss, Traudl Islinger, Uschi Langer, Irmgard Kramel, Marianne Mandl, vorne: Marianne Hüttner, Doris Giptner, Hanni Buss, Hannelore Winkler.

Damen 40 - Regionalliga Süd-Ost

Nachdem wir im letzten Jahr mit einem 3. Platz abgeschlossen hatten, gingen wir mit viel Enthusiasmus in die neue Saison. Nach zwei sehr deutlichen und einer knappen Niederlage zu Beginn (1:8/1:8/4:5) konnten dann zwei dringend benötigte Siege gegen Flügelrad Nürnberg (5:4) und TC Herrsching (6:3) verbucht werden. Das folgende Heimspiel gegen TC Hof ging mit 3:6 verloren. Leider konnte Hof an diesem Spieltag eine sehr starke Spielerin (LK 1) aus einer ihrer anderen Mannschaften (ausgerechnet) gegen uns einsetzen und damit hatten wir kaum eine Chance. Bei der letzten Begegnung gegen Luitpoldpark München hofften wir darauf, dass der Gegner nicht in Bestbesetzung antreten könnte, was dann auch so war. Wir konnten also zu unserer großen Freude 4 Einzel gewinnen, mussten uns aber leider in allen Doppeln geschlagen geben. Trotzdem war bei diesem letzten Spiel, wie auch bei allen anderen Begegnungen, die Stimmung ausgesprochen gut und wir hatten alle viel Spaß. Ausnahmslos alle Spiele verliefen sehr harmonisch und ohne jegliche Streitigkeiten und letztendlich reichen uns die vier gewonnen Punkte für den Klassenerhalt. Weil aber die Gegner in dieser Spielklasse jedes Jahr stärker werden, werden wir versuchen, auch unsere Mannschaft für die kommende Saison durch eine neue Spielerin weiter zu verstärken .
Irmgard Kramel (MF)

Bericht Herren 70 - Bayernliga Nord

Die Herren 70 haben den Klassenerhalt in der Bayernliga geschafft. Das ist die zweithöchste
Liga in Bayern, die heuer nach Neueinteilung und Aufstockung durch 3 Teams von der höheren Regionalliga noch spielstärker war. Bei 7 Spielen (4 Heim-, 3 Auswärts-) wurden 6:8 Punkte erzielt und als Vorletzter punktgleich nur durch das schlechtere Satzverhältnis ein besserer Rang verfehlt. Nach gutem Start, ein Heimsieg, ein Unentschieden auswärts, wurden die nächsten 3 Heimspiele teils etwas unglücklich und verletzungsbedingt ohne die Nr. 2 verloren. Bemerkenswert ist, dass Blau/Weiß Würzburg gegen uns seine Nr. 1 extra aus Prag hat anreisen lassen, um in Regensburg 4:2 zu gewinnen. Bei positivem Ergebnis für uns stünden wir 3 Plätze besser in der Tabelle. So eng liegen die Mannschaften beieinander.

Die Mannschaft der Herren 70
von links: Heinz Mehringer, Diethard Czech, Heinz Gröhlich, Oskar Duchardt, Horst Küster, Wolfgang Wattolik.

Der letzte Auswärtssieg mit 5:1 in Lichtenfels war ein sehr positiver Abschluss. Die Hauptsache ist, die Klasse gehalten und das als Motivation in die neue Saison mitnehmen.
Abschließend seien noch die beiden Spieler mit positiver Bilanz erwähnt: Nr.1 Heinz Mehringer 5:2 im Einzel und 4:3 Siege im Doppel und die Nr. 2 Oskar Duchardt 3:1 im Einzel und 4:1 Siege im Doppel.
Oskar Duchardt (MF)

Herren 60 – Bezirksklasse 1

Wie Ihr alle wisst, mangelt es jedes Jahr sowohl bei den 4-er als auch den 6-er Mannschaften bei den Punktspieltagen an Spielern; egal aus welchen Gründen auch immer. Um dieser Situation zu entgehen, haben wir uns nach der letzten Saison entschlossen, die H55 und die H60 zusammenzulegen und eine gemeinsame H60 zu melden. Und siehe da, der Erfolg gab uns recht. Im Gegensatz zu früheren Jahren haben wir uns in dieser Saison von den hinteren Tabellenplätzen absetzen und dabei so manchen Gegner in die Schranken weisen können. Durch eine geschlossene Mannschaftsleistung ist es auch nicht nötig, irgend einen Spieler besonders hervorzuheben, so dass mir nur noch die freudvolle Pflicht bleibt, mich bei Euch für Euren Einsatz und die dabei gezeigte Kameradschaft zu bedanken; wobei ich die Kameradschaft und die Freude am Tennisspiel vor den Punktgewinn stellen möchte. In unserem und im Interesse der Tennisabteilung hoffe ich – auch durch so manchen Neuzugang bei den H60 – auf einen weiteren Aufschwung.
Hans Zierer (MF)

Herren 30 – Bezirksklasse 2

Das letztjährige Experiment, es mit einer Herren 30-Mannschaft zu versuchen, kann nunmehr nach dieser Saison als klarer Erfolg gebucht werden. Zum einen konnten wir 2 neue Spieler (Matthias Gorski, Friedrich Ruppe) gewinnen und zum anderen verlief die Saison erfolgversprechend. Mannschaftlich passte alles, vor allem die beiden Neuen fügten sich nahtlos in unser Gefüge ein. Insbesonders Matthias Gorski trug mit seinen 5 Siegen zu einer deutlichen Verstärkung unserer Spielstärke bei. Insgesamt war die Runde gekennzeichnet von einem guten Miteinander in unserer Truppe als auch mit den gegnerischen Spielern. Dabei ist letztlich ein guter 4. Platz heraus gesprungen. Fast jeder eingesetzte Spieler konnte mit einer ausgeglichenen Bilanz abschließen. Für das nächste Jahr wünsche ich mir eine weitere Verjüngung der Mannschaft, so dass der eine oder andere ältere Spieler sich aufs Doppel konzentrieren bzw. aussetzen kann. Vor allem ich als Mannschaftsführer wünsche mir eine Verteilung der Verantwortlichkeit hin zu den jüngeren Spielern. Vielleicht stößt der eine oder andere neue Mitspieler zu uns. Soviel mein Wunsch für die kommende Saison.
Josef Danneck (MF)

Reanimation in Theorie und Praxis

Unter diesem Motto ist es mir gelungen nach über 3 Jahren wieder eine Info-Veranstaltung über ein wichtiges, möglichweise lebensrettendes Thema zu organisieren. Freundlicherweise hatte sich Herr Dr. Piberger, Sohn unseres SG-Spielers Rudi und selbst als Notarzt tätig, zur Verfügung gestellt. Rund 20 interessierte Vereinsmitglieder, nicht nur aus der Tennisabteilung, folgten aufmerksam den Ausführungen des Fachmannes und konnten anschließend an Dummies praktisch die Wiederbelebung üben. Als ich in diesem Jahr auf unserer Anlage Sportkamerad Karl Loscher im Punktspiel gegen TC Weiß-Blau Würzburg, den wir (Oskar Duchardt, Heinz Gröhlich und ich) vor 3 Jahren auf Platz 1 erfolgreich reanimieren konnten, mit großer Freude begrüßte, wurde mir wieder bewusst, wie wichtig diese Ausbildungsmaßnahme ist. Herr Dr. Piberger sagte zu in etwa 2 Jahren diese Informationsveranstaltung mit neuesten Erkenntnissen zu wiederholen.

Jugendtraining läuft

Unter der Leitung von Kathi Langer, Helena Caniparoli, Stefan Uhrmann und Josef Danneck wurde in verschiedenen Gruppen bis zu den Ferien das Nachwuchstraining abgehalten. Helena hat dabei auch die Eltern mit eingebunden. So war besonders am Freitag ab 17:00 Uhr einiges auf der Anlage los. Josef leitete in mehreren Schulen auch ein Schnuppertraining. Es bleibt zu hoffen, dass auch einige dieser Kinder und Jugendlichen als neue Mitglieder bei uns „hängen bleiben", damit sich der Aufwand der engagierten Übungsleiter lohnt. Leider hat unsere Abteilung keinen Ferienkurs angeboten, wie das andere Vereine sehr erfolgreich machen. Vielleicht stellt sich im nächsten als Organisator jemand zur Verfügung.
Hinweis: Homepage unter „Jugend" und „Fotogalerie"

Nachwuchstalent Benedikt Fischer

Mit dem erst 10-jährigen Benedikt Fischer, überwiegend trainiert von Josef Danneck, reift offenbar ein großes Nachwuchstalent heran. Nachdem er ein Abschlussturnier eines Ferienkurses des TC Rot-Blau gewonnen hatte, wagte er sich an eine größere Aufgabe heran. Beim BTV-Turnier in Amberg, mit mehreren Kaderspielern und Bezirksmeistern hochklassig besetzt, erreichte er in der Altersklasse U 10 als bester Vertreter der Oberpfalz das Halbfinale, nach dem er mit Julius Trager aus München (6:1/6:1) und David Roos aus Auerbach (6:3/6:3) zwei starke Konkurrenten besiegt hatte.

Siegerehrung der U 10
Spieler beim Turnier in Amberg,
ganz rechts Dominik Fischer.

Die Abteilungsleitung gratuliert Benedikt recht herzlich zu diesem tollen Erfolg und hofft, dass er auch künftig die Farben unseres Vereins erfolgreich vertritt.

Jux-Turnier trotz Regen

Kurz vor Ferienbeginn lud unser Abteilungsleiter zu einem Jux-Turnier mit anschließender Grill-Party. Obwohl das Wetter nicht mit spielte und manche Matches bei leichtem Regen absolviert wurden, hat es den 24 Teilnehmern, darunter erfreulicherweise auch 3 Jugendliche, viel Spaß gemacht. Nach jeder Runde wurden die Doppelteams neu zusammen gelost. Sportkamerad Dr. Günter Rothmeier leitete souverän alle Spiele, wobei sich die Teilnehmer nach den ersten beiden Runden mit Kaffee und Kuchen, gestiftet von Irmgard Kramel, stärken konnten. Nach Spielschluss fungierte Abt.leiter Robert Wingerter als Grillmeister und stellte, unter tatkräftiger Mithilfe der fleißigen Damen, die noch Anwesenden mit Speis und Trank voll zufrieden. Hinweis: Homepage „Fotogalerie“

Neue Spülmaschine

Er hat nicht locker gelassen, unser Robert. Nun steht sie seit einigen Wochen, von ihm selbst (tatkräftig unterstützt durch Viktor) mit Zusatzschränken eingebaut, in unserer Tennisküche und leistet wertvolle Dienste. Die Damen sind begeistert und auch die männlichen Küchenmeister beherrschen den Umgang mit dem einfach zu bedienenden Gerät. Wieder ein Schritt nach vorne. Dank des guten Gastspielbetriebes konnte die Abteilung die Spülmaschine selbst finanzieren.

Mitgliederentwicklung

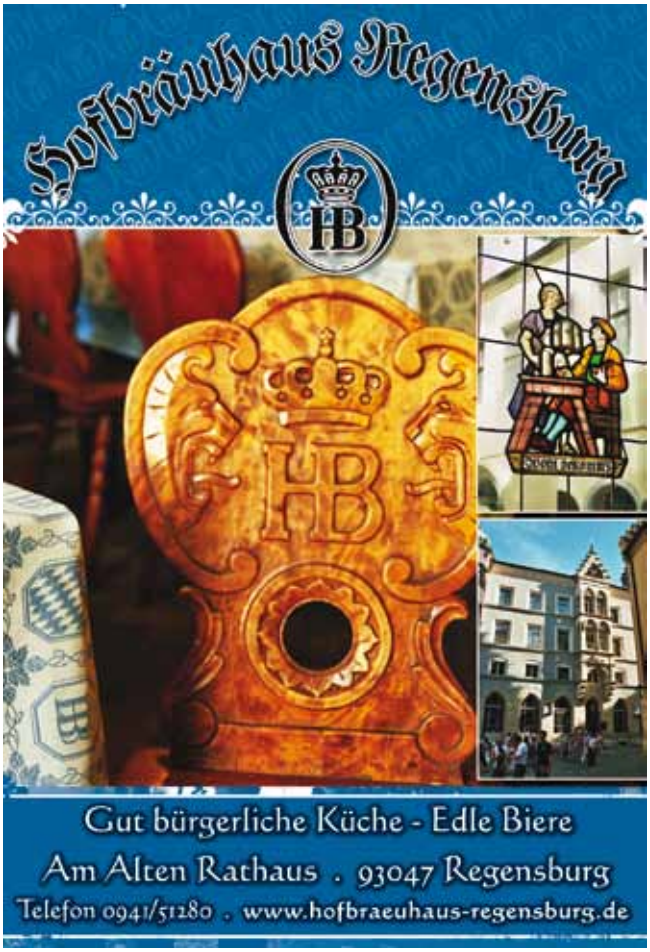
Die positive Mitgliederentwicklung hält erfreulicherweise an. Letzter Stand bei Redaktionsschluss: 153. Somit konnten wir unter Berücksichtigung der Abgänge in den letzten 3 Jahren fast 70 Neumitglieder gewinnen. Es scheint, wir sind auf dem richtigen Weg.

Dank an Viktor

Obwohl uns unser Platzwart Viktor Radjukin nur noch wechselweise entweder am Vormittag oder am Nachmittag zur Verfügung steht, sind die Plätze in sehr gutem Zustand. Leider passiert es auch, dass die ausgiebigen Regengüsse in diesem Sommer die Plätzen arg zurichten, unterstützt durch unvernünftige Tennisspielern, die auf aufgeweichten Plätzen deutliche Spuren hinterlassen. Da kann es durchaus passieren, dass Viktor wegen seines Schichtdienst nicht am nächsten Vormittag den Schaden in Ordnung bringen kann und der Zustand mancher Plätze zu wünschen übrig lässt. Dafür bitten wir auch im Namen von Viktor um Verständnis. Er tut sein Möglichstes. Die aktiven Spieler wissen, dass unserer Plätze im Vergleich zu manch anderer Anlage Top sind und auch von unseren Gastspielern sehr gelobt werden.

Für die Abteilungsleitung
H. Küster

Infos und Aktuelles unter
www.tennis-sgpostsued.de



Tischtennis

Saisonstart 2011/2012

Wie jedes Jahr im Sommer passierte auch heuer wieder in der TT-Abteilung nichts besonderes. Erfreulich ist dass trotz Sommerpause und Urlaubszeit das wöchentliche Training fleißig besucht wurde.

Mit Schulbeginn beginnt auch wieder die neue Spielsaison. Die 1. Herrenmannschaft ist heuer in der 1. Kreisliga Regensburg, die anderen Mannschaften konnten in ihre Ligen bleiben.

Ich wünsche allen 3 Herren- und der Jugendmannschaft einen erfolgreichen Start.

Jürgen Scholze
Abteilungsleiter

Das Wandern ist ...

Wanderfahrt in die Fränkische Schweiz
Samstag, den 7. Mai 2011

Bei herrlichem Sonnenschein und blauem Himmel startete der mit 55 Personen voll besetzte Bus pünktlich um 8.30 h am Kaulbachweg. Auf der Autobahn kamen wir flott voran über Nürnberg weiter nach Hiltpolststein. Das letzte Stück auf Landstraßen und durch Dörfer verlangte dem Fahrer einiges Geschick ab. Unterwegs erhielten wir Informationen zu den Sehenswürdigkeiten, an denen wir vorbei kamen.
Um 10.30 h erreichten wir unser erstes Ziel Gößweinstein. Vor der Basilika versammelten wir uns bei inzwischen gestiegener Temperatur. Wir lauschten der Erklärung unserer Reiseleiterin über die wunderbare Fassade der Kirche, welche der Heiligsten Dreifaltigkeit geweiht ist. Im Inneren konnten wir dann die Altäre und sonstigen Ausschmückungen besichtigen. Leider wurde unserer Sigrid nach kurzer Zeit das Wort entzogen , da eine weitere, aber wohl zu einer offiziellen Führung angemeldete Gruppe kam. Nachdem wir trotzdem noch einige Ausführungen über die Figuren usw. gehört hatten und uns noch kurz umgesehen hatten stiegen wir noch auf die Wagnerhöhe. Oben bot sich ein schöner Blick auf die Basilika auf der einen und auf 3 Täler auf der anderen Seite.
Anschließend fuhren wir mit dem Bus nach Tüchersfeld. Im Gasthaus Püttlachtal war das Mittagessen vorbestellt. Wir konnten im Freien sitzen und die gewaltigen Felstürme auf uns wirken lassen. Das Essen zog sich etwas hin, so dass erst um 13.45 h alle fertig waren zum Aufbruch. 2 Stunden marschierten wir auf schönen Wegen durch den Wald am Wasser entlang, umgeben von imposanten Felsformationen zum Waldcafe. Dort warteten bereits die Leute, welche nicht mehr so gut zu Fuß sind und diese Strecke mit dem Bus zurückgelegt hatten. Hier konnten wir uns in der Sonne oder im Schatten an Kaffee und Kuchen, einem Eis oder anderen Erfrischung gütlich tun. Auch hier war die Bedienung nicht die schnellste.
Um 16.45 h machten wir und an die letzte Etappe unserer Wanderung. Durch den Wald mussten wir nun ein bißchen steigen ehe uns nach einer Stunde im Kapellenhof in Elbersfeld die Brotzeit aufgetischt wurde. Der Bus brachte auch die Nichtwanderer dorthin. Das Wetter ließ uns auch hier noch die Sonne genießen.
Eine Stunde später als geplant traten wir um 19.30 h die Rückfahrt an. Auf Landstraßen gelangten wir auf die Autobahn Richtung Nürnberg und Regensburg. Es ging zügig voran. Um 21.15 h erreichten wir gut gelaunt und wohlbehalten den Kaulbachweg. Wir dankten dem Reiseleiterpaar für die gute Organisation des rundum gelungenen Tages und steuerten unsere Wohnungen an.

Girnitztalwanderung
Samstag, 21. Mai 2011

Das Wetter war an diesem Tag herrlich, blauer Himmel und Sonnenschein.
Bis 9.30 h sammelten sich die Wanderlustigen in Heitzenhofen bei der Brücke über die Naab und wir konnten loszuziehen. Durch den Wald stiegen wir bergauf Richtung Hochdorf. Oben angekommen führte uns die Route über die Felder in der Sonne. Die Wärme war aber noch erträglich, auch wenn einige ins Schwitzen kamen. Die letzten Kilometer von Hochdorf nach Wischenhofen legten wir auf der Straße zurück.
Um 11.45 h erreichten wir dort den Gasthof Hummel. Einige Autofahrer warteten schon auf uns. Es wurden die vorbestellten Brustspitzen serviert. Außerdem gab es Wiener Schnitzel mit Pommes Frittes oder Rahmschnitzel mit Spätzle, alles mit Salat. Nachher konnte man noch einen Kaffee bekommen.
Um 13.30 h etwa brachen wir zum Rückweg auf. Durch den Wald kamen wir schnell hinunter zur Naab und an ihr entlang eben wieder zu den Autos in Heitzenhofen.. Schon um 14.15 h schloss sich die Rundwanderung. .Wir verabschiedeten uns, bestiegen die Autos und fuhren nach Regensburg zurück. Etliche kehrten in Penk noch beim Spitzauer ein.
Wir hatten einen wunderbaren Tag erlebt.

Spargelwanderung
Samstag, den 18. Juni 2011

Um 9.30 h hatten sich etwa 20 Personen am Bahnhof in Abensberg eingefunden. Sie waren mit dem Zug oder dem Auto gekommen.
Nach einer kurzen Begrüßung zogen wir bei wolkenverhangenem Himmel los über die Felder und später durch

den Wald. Die Temperatur war ganz angenehm. Nach einiger Zeit fing es an zu regnen und die Schirme mussten ausgepackt werden. Es gab eine Pause mit Erdbeerbowle und Knabbereien. Einem Ver-

einsmitglied gratulierten wir mit einem Ständchen zum 92. Geburtstag. Diese Feier fand unter dem Schirm statt.

Gegen 12.15 h erreichten wir in Sandharlanden den Waltlhof. Dort erwarteten uns einige Nachfahrer. Der Spargel in den verschiedenen Variationen schmeckte sehr gut. Während wir aßen ging ein heftiger Schauer nieder.

Um 14.15 h brachen wir zum Rückmarsch auf. Leider hatte sich der Regen verstärkt. So verbrachten wir die Schnapspause nach dem Aufstieg über eine feuchte Wiese ebenfalls gut beschirmt. Weiter ging es im strömendem Regen auf schmutzigen und nassen Pfaden zwischen den Feldern und durch den Wald. Um 16.00 h gelangten wir ziemlich durchnässt und mit schmutzigen Schuhen.zum Bahnhof in Abensberg. Unser Zug nach Regensburg fuhr pünktlich um 16.32 h. und brachte uns wohlbehalten nach Hause.

Dieser Wandertag stand unter dem Motto: es gibt kein schlechtes Wetter sondern nur unpassende Kleidung. Wir hatten aber trotzdem unseren Spaß.

Wanderung auf dem Franzikus-Besinnungsweg um Hainsacker

Samstag, den 23. Juli 2011

Der Treffpunkt für diese Wanderung war beim Gasthaus Prößl in Hainsacker. Bei trüben, aber trockenem Wetter und wenig sommerlicher Temperatur hatten sich dort 17 Personen eingefunden. Gekommen waren sie mit dem Bus oder dem Auto.

Nach einer kurzen Begrüßung durch den Wanderführer Willi setzten wir uns um

9,45 h in Bewegung in Richtung des Franziskus-Besinnungsweges. Dieser wurde vor etlichen Jahren durch die Pfarrei Hainsacker angelegt und stellt Stationen aus dem Leben des Hl. Franz von Assisi dar, welche rund um Hainsacker im Wald und neben den Feldern aufgestellt sind. Wir gingen nicht alle Punkte ab, aber doch einige. Wir hielten am Vormittag inne beim „Franz dem Mitleidenden", beim Falken, bei den Stelen der Pfadfinder mit Motiven aus dem Sonnengesang z. B. Erde, Sonne, Tod, des weiteren beim Sonnengesang selbst und beim Wolf von Gubbio, den laut Legende der Hl. Franziskus durch seine Predigt dazu gebracht hat, nicht länger sein Unwesen in Gubbio zu treiben. Überall erhielten wir Erklärungen durch Willi.

Um 12.00 h erreichten wir das Gasthaus Spanner in Eitlbrunn. Dort warteten 2 Kameraden auf uns, welche mit dem Auto direkt dahin gekommen waren. Es gab für alle Schweinebraten mit Knödel und Salat. Der Braten, die Sosse und die Knödel wurden auf großen Tellern bzw. einer Terrine für den ganzen Tisch serviert. Jeder konnte sich selbst bedienen und nehmen soviel er wollte. Es schmeckte sehr gut.

Um 14.00 h brachen wir wieder auf. Nun kamen wir vorbei an der Bismarcksäule, der Entstehung des Evangeliums, wo eine Bibel im einem Kasten lag, dem Lazazusgrenzstein, dem Igl-Kreuz, dem Mayer-Kreuz und dem Playboy. Natürlich gab es überall Erläuterungen dazu.

Um 16.00 h schlossen wir unsere Wanderrunde beim Gasthaus Prößl in Hainsacker. Mit dem Bus oder Auto ging es zurück nach Regensburg. Es war ein gelungener Tag an der frischen Luft und einigen besinnlichen Betrachtungen.

Wanderung Teugn Lengfeld

Samstag, den 6.August 2011

Das Wetter war an diesem Morgen sonnig und warm. Die 22 Wanderfreunde, die sich in Teugn auf dem Parkplatz bei der Kirche eingefunden hatten, freuten sich auf einen schönen Tag. Um 10.00h waren wir abmarschbereit. Die Route führte uns leicht bergan über die Perzlmühle Richtung Frauenbrünndl und über den Schwendhof nach Lengfeld. Im Wald war es angenehm, die Wege aber noch ziemlich feucht vom Regen der letzten Tage. Auch wurde es gegen Mittag recht schwül. Natürlich gab es unterwegs eine Pause mit Schnapsverkostung.

Um 12.00 h warteten im Gasthaus Schreiner in Teugn einige Nachfahrer. Wir waren nun 30 Personen. Das vorbestellte Essen, es gab Schweinebraten oder Schnitzel schmeckte allen, besonders denen, die vom Wandern hungrig waren. Wer wollte, konnte noch einen Kaffee trinken.

Um 13.45 h traten wir den Rückweg an. Durch den Wald westlich des Golfplatzes Deutenhof erreichten wir auf nassen Wegen um 16.00 h wieder den Parkplatz bei der Kirche in Teugn.

Die Fahrgemeinschaften verabschiedeten sich voneinander und fuhren zurück nach Regensburg.

Berichte
Maria Listl

Unser Sportangebot

AIKIDO Thomas Noszko Mob. 0179 4610479	**BADMINTON** Bernd Schwarz Mob. 0151-40344667 Tel. 09405 - 609871	**BASKETBALL** Andrej Schleicher Mob. 0151 17984470	**DAMENGYMNASTIK** Roswitha Lehner Tel. 0940-38349	**FITNESS** Karin Gritsch Tel. 0941-99667	**FLOORBALL** Christian Treutler E-Mail: sgps@teadrinker.de
HANDBALL Arnold Anton Mob. 0170 5639594	**KARATE** Andreas Pippig Mob. 0179 7744143	**KEGELN** Christa Schuster Tel. 09402 8596	**KINDERSPORT** Maria Ludwig Tel. 0941 999666	**KORONARSPORT** Kurt Rudner Tel. 0941 48936	**LEICHTATHLETIK** Marga Graf Tel. 0941 92132
NINJUTSU Rudolf Forster Mob. 0160 94928200	**ROCK `N` ROLL** Werner Hubert Tel. 0941 63639	**SCHACH** Karl Geiger Tel. 0941 400261	**SCHÜTZEN** Günter Leja Mob. 0171 9340851	**SENIORENSPORT** Judith Bachleitner Tel. 0941 92756	**SKI** Alexander Busch Tel. 0941-6400412
TENNIS Robert Wingerter Tel. 0941-97289	**TISCHTENNIS** Jürgen Scholze Tel. 0941 999466	**VOLLEYBALL** Albert Kellner Mob. 0177 2936952	**WANDERN** Sigrid Bitomsky Tel. 09498 8389		

BLSV
BAYERISCHER LANDES-SPORTVERBAND e.V.

BAYERISCHER SPORTSCHÜTZENBUND

HIER BETREIBEN WIR SPORT

Sportpark SG Post/Süd - Kaulbachweg 31, 93051 Regensburg mit:

- **Tennisanlage**
- **Vereinsheim**
- **Vereinsgaststätte**
- **Vereinshalle**
- **Kegelbahn**
- **Schützenstand**
- **Beachballanlage**
- **Leichtathletikanlage**

DFH Köwi - Dreifachhalle Königswiesen, Klenzestraße

VMG Halle 1 u. 2 (links/rechts) - Von-Müller-Gymnasium, Erzbischof-Buchberger-Allee

Wolfgangsschule, alt - Brentanostraße/Theodor-Storm-Straße

Wolfgangsschule, neu (Halle 1 u. 2) - Brentanostraße/Theodor-Storm-Straße

Killermannschule - Killermannstraße

Nichts Unwichtiges

Vereinsanschrift:

SG Post/Süd
Regensburg e. V.
Sportpark am
Kaulbachweg 31
93051 Regensburg

Bankverbindung

Sparkasse Regensburg
BLZ 750 500 00
Kontonr. 141440

Geschäftsstelle

Montag - Freitag
10.00 - 12.00 Uhr

Sportgaststätte

Telefon:
0941 90218

Der Post/Süd Kurier erscheint vierteljährlich zum Quartalsende. Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten. Bitte reichen Sie Berichte per E-Mail an:
kurier@postsued-regensburg.de
Bilder können als Papierabzüge (schwarz-weiß oder farbig, jeweils Hochglanz) oder in den gängigen Grafikformaten verwendet werden.

Geschäftsstelle Organisation + Mitgliederbetreuung

Margit Ebnet,
Telefon: 0941 92052-10
Fax: 0941 92052-15
E-Mail: ebnet@postsued-regensburg.de

Geschäftstelle allgemein,

Telefon: 0941 92052-0
Fax: 0941 92052-15
E-Mail : sg@postsued-regensburg.de

Internet: www.postsued-regensburg.de

Geschäftsverteilungsplan der SG Post/Süd Regensburg e. V.

Präsident	Vize-präsident	Vize-präsident	Vize-präsident	Vize-präsident	Schatz-meister	Jugend-wartin	Mitglied des erweiterten Präsidiums	Mitglied des erweiterten Präsidiums	Mitglied des erweiterten Präsidiums
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	Hermann Grötsch ☎ p 0941 73201	Maria Ludwig ☎ p 0941 999666	Uschi Grundl ☎ p 0941 999986	Joachim Wolbergs ☎ g 0941 5073000	Dr. Thomas Fischer ☎ 0941 51616
Repräsentation des Vereins, Kontakte zu Behörden, Verbänden und den Eigentümern der Sportanlagen, Einberufen und leiten der Präsidiums- und Vereinsausschusssitzungen, Allgemeine Betreuung der Geschäftsstelle und des Personals, Mitglied der Schiedsstelle	Vereinsrecht, Steuerangelegenheiten. Jahresabschluss, Rechnungswesen, Lohnbuchführung. Rechts-Versicherungs- und Vertragsangelegenheiten. Mitglied der Schiedsstelle	Ansprechpartner für Abteilungs- und Übungsleiter, Integrationsbeauftragter (IDS), Mitgliederverwaltung CVP, Ehrungen, Geburtstage, Betreuung der Geschäftsstelle	Hallenbelegungen, Betreuung der Sportstätten, Führung der Vereinschronik	Breiten-Familien- und Freizeitsport, Marketing, Werbung, Öffentlichkeitsarbeit, Betreuung Schaukasten, Koordination Veranstaltungen, Inventarverwaltung	Finanzen aller Art, Zahlungsverkehr, Beantragung v. Zuschüssen der Stadt und BLSV, Übungsleitervergütung, Großgerätebeschaffung, Finanz-Haushaltsplan Kontenführung Budgetierung Abteilungen	Leiten des Jugendrates, Ansprechpartner für alle Jugendwarte des Vereins	Schriftführung Sitzungsvorbereitung, Sitzungseinladungen, Sitzungsprotokolle.	Marketing, Werbung, Breiten-, Familien- und Freizeitsport.	Marketing, Sponsoren, Netzwerke, strukturelle und organisatorische Beratung der Geschäftsführung
						Jugendsprecher			
						NN			
Vertreter Heinrich Brömmel	Vertreter Hermann Grötsch	Vertreter Günter Leja	Vertreter Heinrich Brömmel	Vertreter Dr. Thomas Fischer	Vertreter Horst Küster	Vertretung intern	Vertretung Geschäftsstelle		Vertreter Karin Gritsch

Stand, Juli 2011

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

BTT BAUTEAM TRETZEL GmbH

Gesellschaft für Architektur und Immobilienmanagement

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 unser neues Bauvorhaben ***"La Serena"*** in bester Wohnlage im **Regensburger Westen** vorstellen zu können.

BTT BAUTEAM TRETZEL GmbH
Gesellschaft für Architektur und Immobilienmanagement
Hochweg 83 93049 Regensburg
Tel. 09 41 / 30 70 30 www.bauteam-tretzel.de