

sg  
**post**  
**süd**  
regensburg

Anerkannter  
Stützpunktverein  
2011

INTEGRATION  
DURCH SPORT



# **kurier**

4/2011 Oktober-Dezember

*Frohes Weihnachtsfest  
und ein erfolgreiches  
Jahr 2012*

**Mitgliedsbeiträge**

**Anpassung** Seite 4

# 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**

## Das Präsidium berichtet

### Inhaltsverzeichnis

Einladung Jahresempfang	Seite 4
Mitgliedsbeitrag Anpassung	Seite 4
Ratisbona- Verdienstnadel	Seite 5
Wir gratulieren	Seite 6
Herzlich willkommen	Seite 6
Durchwachsene Saison	Seite 7
Stade Zeit und flotter Start	Seite 9
Neuer Rekord	Seite 9
Panther bekommen Zuwachs	Seite 11
Start der neuen Saison	Seite 13
Schach mit eigenem Körper	Seite 15
Die Abteilung stellt sich vor	Seite 15
Kraft und Dehnung	Seite 16
Kindersport	Seite 17
Meisterschaften	Seite 18
Schule des unverrückbaren	Seite 20
Turniervorbereitung	Seite 21
Schützen	Seite 23
Rück- Ausblick	Seite 25
Tennissaison 2011 zu Ende	Seite 26
Wandern	Seite 27
Unser Sportangebot	Seite 30
Nichts Unwichtiges	Seite 31

Umschlagseite Bildnachweis  
5175 x 3375 - 推荐素材 web07.cn

### 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 :

**17. Februar 2012**

## Liebe Mitglieder,

Das Jahr geht schon wieder dem Ende zu. Es sollen die stille Zeit und die besinnlichen Tage kommen. Auch im Präsidium warten wir auf diese ruhigen Stunden. Im Laufe eines Vereinsjahres gibt es neben dem Tagesgeschäft immer wieder unvorhergesehene Ereignisse, die uns herausfordern. Die Vereinsführung ist ein Team aus mehreren Leuten, die nicht immer der gleichen Meinung sind. Doch sind wir stets bestrebt, alles so zu regeln, dass es im Sinne der Mitglieder und des Vereins ist. Natürlich kann man es nicht immer Allen recht machen, aber wir bemühen uns trotzdem, genau das zu tun. Auch ist das Präsidium stets bestrebt den Verein voran zu bringen. Nicht nur das bestehende Sportangebot zu fördern, sondern auch Neues anzubieten. So wurde im vergangenen Jahr die ein, oder andere Aktion gestartet und eine neue Abteilung gegründet. Barzilian Jiu Jitsu ist neu im Programm der SG Post/Süd. Somit gibt es ab 2012 nun 23 Abteilungen in unserem Verein, die alle gleichberechtigt sind und auch so behandelt werden. Ein Verein ist eine Solidargemeinschaft, die nur funktionieren kann, wenn alle an einem Strang ziehen. D.h. in unserem Fall, dass Mitglieder, die eine kostenintensive Sportart betreiben, eben durch Mitglieder mit einer Sportart, die weniger Kosten verursacht, unterstützt werden. Unser Angebot ist so breit gefächert, dass bestimmt für Jeden, der unserer Gemeinschaft angehört, viele Möglichkeiten geboten werden, damit sein Beitrag gerechtfertigt ist. **Es wurde durch die letzte außerordentliche Delegiertenversammlung eine korrigierte Beitragsstruktur beschlossen. Diese überarbeiteten Beiträge werden im Februar 2012 eingezogen. Die aktuelle Beitragsstruktur finden sie auf der nächsten Seite.**

Ich habe unseren Verein beworben bei der Aktion „Ing-diba Dein Verein“, leider haben einige auf eigene Faust ebenfalls eine Bewerbung abgegeben, ohne das Präsidium zu verständigen. Es stehen nun 4 Abstimmungsadressen auf der Abstimmungsseite der [www.ing-diba](http://www.ing-diba), hierdurch werden die abgegebenen Stimmen

aufgesplittet und nicht als ein Gemeinsames gezählt. Ich bitte solche Engagements mit dem Präsidium abzusprechen, um den gewünschten Erfolg zu erzielen.



Ich möchte an dieser Stelle noch etwas in eigener Sache bemerken. Es erscheinen immer wieder Artikel in der ein oder anderen Zeitung, in denen Statements von mir, oder einem anderen Präsidiumsmitglied wieder gegeben werden. Nicht immer gibt der Inhalt auch das wieder, was von uns gesagt wurde. Leider ist es nicht immer möglich, dies zu beeinflussen. Erst in der Ausgabe der Rundschau, vom 28.10. war ein Artikel über die Youngstars erschienen. In diesem Text wurden Karin und ich als Initiatoren der Adipositasgruppe genannt. Wir hatten während des Interviews immer wieder betont, dass die Initiative nicht von uns, sondern von Frau Brenninger und Dr. Leipold aus gegangen ist, und wir uns gerne bereit erklärt haben, diese Aktion zu unterstützen. Ohne die Mithilfe der Abteilungen und Übungsleiter wäre dies allerdings nicht zu verwirklichen gewesen. Wie Sie alle lesen konnten, war davon leider nichts gedruckt worden. Daher heute noch mal der Dank an alle Beteiligten, wir wollen das Lob nicht für uns behalten und an dieser Stelle weitergeben, dass diese Aktion, Sport im Verein für Kinder mit Adipositas, einmalig in Bayern bei der SG Post/Süd zu finden ist. (Lt. Frau Brenninger, YoungStars)

Da es in diesem Jahr keine gemeinsame Weihnachtsfeier gegeben hat, möchte ich allen Mitgliedern, Freunden und Sponsoren der SG Post/Süd, eine ruhige Adventszeit, ein friedliches Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins Jahr 2012 wünschen.

Beim Vereinsempfang, am 3. Februar 2012, bei dem auch wieder unsere Verdienten Sportler und Mitglieder geehrt werden, freue ich mich besonders Sie alle wieder persönlich zu treffen.

Der Präsident.

## Einladung Jahresempfang 2012

Liebe Mitglieder,  
wir haben 2011 auf die gemeinsame Adventsfeier verzichtet, daher freuen wir uns besonders die Mitglieder und Freunde der SG Post/Süd zum traditionellen Jahresempfang einladen zu dürfen.

**Am 3. Februar 2012, um 19.00 Uhr** findet in unserer Vereinshalle der Jahresempfang der SG Post/Süd statt. Es gibt wieder erfolgreiche Sportler, langjährige Mitglieder und auch verdiente Funktionäre unseres Vereins, die für ihren Erfolg, ihre Treue und ihren Einsatz geehrt wer-

den. Diese Menschen haben es verdient, in einem angemessenen Rahmen ihre Ehrungen entgegen zu nehmen.

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

Neben den Ehrungen wird es in diesem Jahr ein erweitertes Rahmenprogramm, mit Darbietungen unserer Abteilungen geben. Wir haben auch eine kleine

Überraschung geplant, mit der wir Sie unterhalten möchten.

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

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

Das Präsidium

## Mitgliedsbeiträge Anpassung \*

Einzelmitgliedschaft	Jahresbeitrag HV
Kinder und Jugendliche bis zum vollendeten 18. LJ (kein Elternteil ist Mitglied)	48,00 €
In Ausbildung Befindliche – gegen Nachweis – bis zum vollendeten 25. LJ (Schüler, Azubis, Studenten, BFD)	60,00 €
Erwachsene bis zum vollendeten 65. LJ	100,00 €
Senioren ab dem vollendeten 65. LJ	55,00 €
<b>Ehepaare, Lebenspartner, Familien</b>	
Ehepaare oder Lebenspartner in Haushaltsgemeinschaft (2 Erwachsene)	140,00 €
Seniorenehepaare oder Lebenspartner, wenn ein Partner das 65. LJ vollendet hat	110,00 €
Seniorenehepaare oder Lebenspartner, wenn beide Partner das 65. LJ vollendet haben	80,00 €
Ein Kind, Jugendlicher oder in Ausbildung Befindlicher bis zum vollendeten 25. LJ (gegen Nachweis), im Elternhaushalt eines Mitglieds (erstes Kind einer Familie)	20,00 €
Jedes weitere Kind, Jugendlicher oder in Ausbildung Befindlicher bis zum vollendeten 25. LJ (gegen Nachweis), im Elternhaushalt eines Mitglieds (alle weiteren Kinder einer Familie)	0€
Jedes Kind, Jugendlicher oder in Ausbildung Befindlicher bis zum vollendeten 25. LJ im Elternhaushalt eines alleinerziehenden Mitglieds (gegen Nachweis),	0€
<b>Passive Mitgliedschaft</b>	
Persönliche passive Mitgliedschaft (incl. Bezug der Vereinszeitung)	33,00 €
<b>Die Geschäftsstelle ist unverzüglich zu benachrichtigen:</b> Bei Adressenänderungen Bei Änderungen der Kontoverbindung Beitragsrelevanten Änderungen des Personenstandes <b>Auf begründeten Antrag hin kann das Präsidium Beiträge ermäßigen</b>	
Die zusätzlichen Abteilungsbeiträge finden sie bei den einzelnen Abteilungen.	

\* Beschluss durch die außerordentliche Delegiertenversammlung am 08.06.2011

## Verleihung der Ratisbona- Verdienstnadel

Am Dienstag, den 20. September hatten Oberbürgermeister Hans Schaidinger und Bürgermeister Gerhard Weber im Dollingersaal, Altes Rathaus, die diesjährige Verleihung der Ratisbona- Verdienstnadeln vorgenommen. Die Begrüßungsansprache hielt Bürgermeister Gerhard Weber, die musikalische Gestaltung war den „Brassy Boys“ der Städtischen Sing- und Musikschule vorbehalten. Zwei Mitglieder von der SG Post/Süd Regensburg waren bei den zu ehrenden dabei. Die Silberne Verdienstnadel wurde Alfred Koppenwallner, langjähriger Kassier der Schützenabteilung, durch OB Schaidinger überreicht. Mit der Goldenen Verdienstnadel wurde Altpräsident und Ehrenpräsident Fritz Schweinfurter geehrt. Insgesamt wurden vier Mitgliedern von Schützenvereinen und fünf von anderen Sportarten aus Regensburg ausgezeichnet. Im Anschluss waren alle Anwesenden zu einem Stehempfang geladen.



Hintere Reihe: Christian Poh, Schützengesellschaft Thurn &Taxis Regensburg, Fritz Schweinfurter und Alfred Koppenwallner, beide SG Post/Süd, Karl Altweg, Schützengesellschaft Teppichwerk, Samella, Schützengesellschaft Adler Sallern

Bericht Günter Leja



**Regensburger  
SPITAL  
Brauerei**



*spital.de*

**Frische mit Tradition.**

Spitalbrauerei Regensburg · Am Brückenfuß 1-3 · 93059 Regensburg · Telefon 09 41/83006-0

# Wir gratulieren herzlich

## 60 Jahre

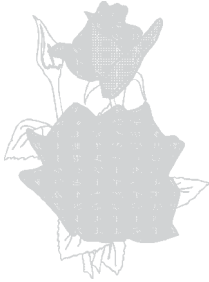
Hurlzmeier Edmund  
Kießling Charlotte

## 65 Jahre

Hüttinger Gerda  
Mohr Peter

## 70 Jahre

Brockard Hans  
Diehen Peter  
Krey Almut  
Neumeier Franz  
Schlegl Herbert  
Sixt Karlheinz



## 75 Jahre

Rudner Kurt  
Schindler Herbert

## 80-90 Jahre

Amann Anna  
Ascher Fritz  
Bartosch Gertraude  
Engelbrecht Johann  
Gröbner Irmgard  
Klingeis Margarete  
Müller Karl-Heinz  
Saradeth Anni  
Westerboer Irmgard



# Herzlich willkommen

Bäcker	Julia	Kronner	Hans
Benner	Michael	Kronner	Lucas
Bertold	Kevin	Kühlhorn	Thomas
Birner	Roland	Kuhnhäuser	Luis
Blaschke	Annabel	Lühmann	Jan
Böhm	Helga	Lupo	Patrick
Busl	Felix	Mantaj	Melanie
Demmler	Bernd	Mensah	Miriam
Faltermeier	Michael	Miller	Aleksej
Faltermeier	Sebastian	Molitoris	Ann-Kathrin
Friedl	Paul	Müller	Melanie
Gätzschmann	Florian	Müller	Raja
Gätzschmann	Sebastian	Nymark	Jarno Matias
Hamella	Eva	Nymark	Scott Lars Matias
Heider	Julian	Pöppl	Konstantin
Hörnlein	Luca	Powlak	Arthur
Holzapfel	Mariam	Rosenauer	Sophia
Huber	Annabell	Sachsenhauser	Gabriele
Huber	Maxilmilian	Schertl	Felix
Igl	Anneliese	Schießl	Bernhard
Jakob	Christian	Schmid	Irmgard
Karl	Benedikt	Schwarz-Thienst	Margarete
Kick	Sebastian	Weichselbaum	Konstantin
Kirchschlager	Maeva	Zimmermann	Moritz
Klebb	Gudrun		



## Professionelles Athletic Training



NEU: Athletic-  
Trainingshalle

Take your chance!



### Kontakt:

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

every injury is a new chance!

Jede Verletzung ist eine neue Chance!



direkt  
gegenüber  
KÖWE-  
Center!

PHYSIOWORLD  
Krankengymnastik Vielhuber-Stäbler

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

## Badminton

### Durchwachsene Saison – aber auf Kurs

Bereits nach einigen wenigen Punktspieltagen passierte das schreckliche – unser Neuzugang Christoph Clarenbach verletzt sich bei einem Punktspiel der 1. Mannschaft in der Bayernliga gegen einen der stärksten Konkurrenten schwer an der Achillessehne. Er wurde sofort ins Krankenhaus gebracht und hat nun bereits die wichtige Operation hinter sich, die zum Glück gut verlaufen ist. Dass das Spiel mit 7:1 verloren ging, interessierte vor diesem Hintergrund kaum noch jemanden. Christoph fällt nun für diese Saison komplett aus, aber wir hoffen, dass er sich bereits wieder auf dem Weg der Besserung befindet!

Lieber Clari, auf diesem Wege nochmal Danke für deinen Einsatz auf und ausserhalb des Feldes – im Namen der gesamten Abteilung wünschen wir Dir alles Gute und freuen uns, wenn Du wieder bei uns mitperformst!

Zwar schon länger her, aber ähnlich negativ ist die letzte Saison für Norbert Ebenhöf verlaufen, der sich bei einer Übungsleiterschulung das Knie so schwer verletzte, dass er für diese komplette Saison ausfällt und ebenfalls vor kurzem operiert wurde. Glücklicherweise ist auch hier die OP scheinbar gut verlaufen und er befindet sich auf dem Weg der Besserung. Wir freuen uns, wenn Du wieder dabei bist, lieber Nobbie!

Das gleiche wünschen wir auch Thomas Imlohn, der sich heuer ebenfalls für alle unerwartet einer OP unterziehen musste. Lieber Thomas, wir wünschen Dir gute Besserung und vor allem, dass Du in der Zukunft wieder gesund und munter mit uns zusammen übers Feld hüpfen kannst.

Trotz dieser Ausfälle und Probleme befindet sich die 1. Mannschaft auf einem soliden 4. Platz und dürfte so ohne größere Probleme über die Runden kommen für den Rest der Saison – wenn nicht noch weitere Verletzungen zu beklagen sind. Zwar sind die letzten beiden Spiele ebenfalls 3:5 verloren worden, aber die gute Leistung aus den ersten Spielen gibt hier noch Spielraum für die Zukunft. Wichtig wäre allerdings nun, dass der Trai-

ningseifer intensiviert wird und die Abende vor den Punktspielen etwas ruhiger gestaltet werden. Dann können auch die vollen Leistungen am nächsten Tag abgerufen werden. Florian Körber hat sich aber vorgenommen, hier als gutes Beispiel für alle anderen voranzugehen. Wir drücken also die Daumen, dass das Minimalziel Klassenerhalt durch weitere unvorhergesehene Ereignisse gefährdet wird.

Die 2. Mannschaft hat die letzten beiden Punktspiele leider unglücklich jeweils 3:5 verloren und befindet sich nun auf einem 4. Platz. Unter der Leitung von Florian Haas hat die Planung und das Coaching zwar einwandfrei funktioniert, leider ist jedoch die Fitness der Spieler teilweise verletzungsbedingt, teilweise durch Trainingsrückstand nicht optimal auf die nachrückenden, spielerisch immer stärker werdenden Nachwuchsspieler abgestimmt. Hier bedarf es sicherlich noch eines erhöhten Einsatzes um die Mannschaft wieder an die Spitze der Liga zu führen. Danke gilt aber trotzdem auf jeden Fall dem Mannschaftsführer Florian Haas, der sich sehr gewissenhaft und engagiert seiner neuen Bestimmung annimmt!

Gute Nachrichten gibt es aber wenigstens von unserer 3. Mannschaft, die heuer endlich den Weg aus der B-Klasse in die A-Klasse schaffen will, wo sie auch (mindestens) hingehört. Dank der sorgfältigen Planung und Akquise von neuen Spielerinnen und Spielern durch Daniel Schmitt ist die Mannschaft Tabellenführer und damit ziemlich sicher Herbstmeister und befindet sich damit auf dem richtigen Weg nach oben. Dies ist vor



Eine Auswahl an (ehemaligen) Spielern der Abteilung Badminton

v.l.n.r: hinten: Thomas Imlohn, Bernd Schwarz, Dieter Frick, Norbert Ebenhöf, Michael Schweinfurter. Damen: Laura Künzer, Katrin Helfensdörfer, Verena Krug

allem löblich, da Daniel im Moment Privat mit Hausbau viel um die Ohren hat und trotzdem als Mannschaftsführer und Spieler seinen Mann steht. Danke Daniel – weiter so! Wir wünschen Dir einen guten Start im neuen Haus und freuen uns, wenn wir uns wieder öfter im Training sehen!

Ausserhalb des Feldes hat sich auch im Sommer einiges bewegt, so haben wir mit der Unterstützung durch einige wenige Mitglieder die Nordic-Walking-Tour 2011 mit einem Getränkestand unterstützen können und dabei die Abteilungskasse etwas auffüllen können. Dank sei an dieser Stelle vor allem an Anita, Arthur, Dieter, Elke, Wentak, Roy, Thomas und noch einige andere gerichtet, die durch ihren vollen Einsatz das Event trotz hoher Arbeitsbelastung zu einem Erfolg werden haben lassen. Bedingt durch den Beginn des Spielbetriebes war es diesmal sehr schwierig eine größere Anzahl von Abteilungsmitgliedern zu finden – ich hoffe aber bei möglichen weiteren Ausschankgelegenheiten wieder mehr Spielerinnen und Spieler an meiner Seite zu finden.

Dank sei an dieser Stelle auch einmal Peter Gritsch, dem Präsidenten unseres Hauptvereines, zusammen mit seiner Frau Karin gezollt, die sich durch inten-

sive Planung des Events, tatkräftige Unterstützung bei allen Arbeiten und entspannte Durchführung der Events stets um alle Mitglieder, Abteilungen und Gäste bemühen – und all dies ehrenamtlich! Dies ist heutzutage nicht mehr selbstverständlich und sollte entsprechend honoriert werden.

Danke gilt auch Svenja Köhn, die sich bereit erklärt hat den Schiedsrichterschein zu machen und damit ihre Abteilung tatkräftig zu unterstützen.

Abschließend bleibt zu erwähnen, dass die Weihnachtsfeier der Abteilung heuer Anfang Dezember beim Ritteressen verbracht werden wird – ich persönlich bin schon sehr gespannt und freue mich riesig auf den Abend, wo wir bei einem 5-Gänge-Menü und Gauklern in mittelalterlichem Ambiente die Krüge heben werden. Wie weihnachtlich es danach in der Stadt noch wird, weiss der Himmel, aber je mehr dabei sind, umso lustiger! Um zahlreiches Erscheinen wird also gebeten!

Alles in allem hat der Saisonstart also helle wie auch dunkle Seiten und ich hoffe, dass die nächsten Monate wieder mehr Licht in den spielerisch etwas verkorksten Start bringen!

Licht wird aber die nächsten Monate auch im privaten Bereich wieder wichtig – und so wünsche ich in diesem Sinne allen Mitgliedern der Abteilung Badminton eine besinnliche Vorweihnachtszeit, ein frohes Fest und einen guten Rutsch ins neue (Badminton-)Jahr 2012!

Alles Gute und bis bald

Euer  
Bernd Schwarz  
Abteilungsleiter



Ein frohes Fest wünscht allen auch Elias, der Nachwuchs vom Abteilungsleiter Bernd





## Fitness

### Stade Zeit und flotter Start im Neuen Jahr

Weihnachten steht vor der Tür, lassen wir es rein. Wenn es draußen ungemütlich und es drinnen umso gemütlicher wird, dann machen auch die Trainingsstunden in den Hallen Weihnachtsferien. Wir gönnen unseren Übungsleitern diese kurze Pause und freuen uns darauf, dass es im Neuen Jahr wieder mit neuem Elan weitergehen wird. Die Weihnachtsgans, der Glühwein und die Plätzchen wollen schließlich wieder abgebaut werden und dafür eignen sich die Stunden der Fitnessabteilung besonders.

Ich freu mich daher, dass ich Euch heute ein neues Angebot unserer Abtei-

lung ankündigen kann. „Zumba“, was in der spanischen Umgangssprache soviel, wie sich bewegen und Spaß haben bedeutet, wird nach den Weihnachtsferien ins Programm der Fitnessabteilung aufgenommen. Es ist ein Training, das latein-amerikanischen Tanz mit Fitness vereint und durch einfache Choreografien für Jedermann geeignet ist. Diese flotte Stunde wird von unserer neuen Übungsleiterin, Emine Dirik, jeden Montag und Freitag, um 10.00 Uhr in der Vereinshalle gehalten. Sie freut sich schon auf Euch, also schwingt die Hüften.

Ich freue mich, dass sich am 13. Dezember die Mitglieder der Fitnessabtei-

lung in der Gaststätte Hubertushöhe zu einer gemeinsamen Weihnachtsfeier trafen. Bei dieser Adventsfeier konnten wir einen geselligen Abend verbringen, in dessen Rahmen allen Übungsleitern für ihren Einsatz gedankt werden konnte.

Ich wünsche Euch allen ein frohes Weihnachtsfest und ein fites und vor allem ein gesundes Neues Jahr.

Karin Gritsch

### Rekord bei der Nordic-Walking-Tour



Größte Gruppe BVS Weiden

Die SG Post/Süd Nordic-Walking-Tour „... durch's grüne Regensburg“ konnte heuer eine Rekordteilnehmerzahl vermelden. Mit über 250 Anmeldungen war die Tour 2011 die bestbesuchte von allen sechs bisherigen Veranstaltungen. Wenn auch Anfangs die Anmeldungen sehr zäh eingegangen sind, so waren es bei Meldeschluss schon 170, die am 25. September vom Dultplatz aus Regensburgs Alleengürtel mit Nordic-Walking-Stöcken erkunden wollten. Dank „Rene“, dem konstanten Hoch, hatten sich kurzfristig noch mal ca. 70 Sportler entschlossen, an der Tour teilzunehmen. Es war

chen von der Fitnessabteilung, bei den Getränken der Badmintonabteilung, am Grill von den Leichtathleten und am Schmanckerlstand der Tennisdamen hat das Geschäft schon begonnen. Viele Nordic-Walker haben vor dem Start die Gelegenheit zur Blutdruckmessung

schön anzusehen, wie sich der Dultplatz füllte und die Damen an der Anmeldung reichlich zu tun hatten, alle mit Startnummern zu versorgen. Auch an den anderen Ständen, die von unseren Abteilungen betrieben wurden, war schon einiges los. Bei Kaffee und Ku-

wahrgenommen, die von unseren zwei erfahrenen Damen, Petra und Angelika, fachgerecht ausgeführt wurde.

Pünktlich um 13.00 Uhr wurden, bei herrlichem Sonnenschein und Temperaturen von 25°, die Teilnehmer von Schirmherr Joachim Wolbergs auf die Strecke geschickt.

Als nach ca. 2 Stunden alle wieder im Ziel waren, konnte unser Rahmenprogramm beginnen. Unser Moderator, Matthias Walk führte wieder professionell durch das Programm. Die Ladies der Rock 'n' Roll Abteilung begeisterten mit ihrer Formation die Zuschauer. Im An-



Start pünktlich 13:00 Uhr



Am Grieser Spitz (Rockzipfl)



Sehr gut drauf, im Herzogspark



Physiotherapeuten Morgenroth & Edenhofer

schluss zeigten wieder die Skippies aus Keilberg ihr Können mit dem Sprungseil. Auch sie wurden mit reichlich Applaus bedacht. Die Verlosung der Preise unter den Teilnehmern ist jedes Mal ein Höhepunkt der Veranstaltung. Mit Spannung wurde die Ziehung des Hauptpreises, dem Wellnesswochenende, erwartet. In diesem Jahr musste die Gewinnerin noch länger warten, da wir, Dank unserer Sponsoren, 10 Sachpreise, und drei Hauptpreise zu vergeben hatten. Der Sonderpreis an die größte teilnehmende Gruppe ging auch in diesem Jahr wieder nach Weiden, zum

BVS Weiden. Sie werden mit einer speziellen Stadtführung durch das Welterbe Regensburg für ihr Mitmachen belohnt.

Nachdem, gegen 17.00 Uhr, sich der Dultplatz wieder geleert hatte, konnte das gesamte Organisationsteam auf eine erfolgreiche Veranstaltung anstoßen. Wenn auch viel Arbeit und Engagement in diesem Event steckt, so lohnt sich der Aufwand doch, wenn der Erfolg sichtbar wird.

Es ist allerdings nicht möglich, ohne Hilfe der Abteilungen diesen Erfolg zu erzielen, Daher der allergrößte Dank an alle, die mitgeholfen haben, dass dieser Tag gelingt.

Als kleinen Dank trafen wir uns alle beim Helferfest wieder um in geselliger Runde und ohne Arbeitseinsatz noch mal die Nordic-Walking-Tour 2011 zu feiern.



So seh'n Streckenposten aus!



Gewinner Verlosung

Ein besonderer Dank geht an unsere Sponsoren, denn aller Einsatz ohne finanzielle Unterstützung reicht nicht aus, um eine Veranstaltung in dieser Form durchzuführen.

Wir freuen uns schon auf die SG Post/Süd Nordic-Walking-Tour 2012. Rene, oder wie das zuständige Hoch dann heißen wird, laden wir schon heute als VIP dazu ein.

Peter Gritsch



# Floorball

## Panther bekommen Nachwuchs

Schon lange Zeit bemühte sich unsere Abteilung konsequent eine eigene Jugend auf die Beine zu stellen und zu Beginn des Schuljahrs war es endlich soweit. Nach recht gut besuchten Trainingszeiten in den Ferien, vor allem durch motivierte Teilnehmer der Pfingstferien-Aktion, konnte das erste offizielle Jugendtraining der Floorball-Abteilung von statten gehen. Seitdem wurde das Training erfolgreich weitergeführt und mittlerweile sind wir stolz darauf, an die fünfzehn Kinder und Jugendliche zwischen sechs und fünfzehn Jahren jeden Montag im Training begrüßen zu dürfen. Um den Alters- und Leistungsunterschied gering zu halten und den Kids sowohl den größtmöglichen Spaß, als auch die bestmögliche Talentförderung zu bieten, wurde das Training für Kinder und Jugend geteilt. Im Kindertraining werden die Grundzüge des Floorball spielerisch beigebracht. Hier stehen Spiel und Spaß im Vordergrund. Das Kinder-

training befindet sich zurzeit noch in der Aufbauphase und unser Trainerteam um Sebastian Kremser würde sich über Zuwachs von Grundschulern im Alter zwischen sechs und acht Jahren freuen. Das Jugendtraining wird vom Team um Martin Drienovsky betreut und ist für die fortgeschrittenen Kinder und älteren Jugendlichen reserviert. Hier werden in ausgewählten Übungen die für den Wettkampf wichtigen motorischen und technischen Grundzüge des Sports beigebracht. Außerdem wird hierbei mit einem fixen Torhüter gespielt. Floorball ist ein Mannschaftssport, in dem man nur gemeinsam seine Ziele erreichen kann. Deshalb gilt für alle Trainingsgruppen der Leitsatz, dass das Miteinander und Füreinander im Vordergrund steht. Dies schließt natürlich auch die Eltern ein, die wir hiermit ebenfalls an Bord begrüßen dürfen und ihnen einen Dank für ihr Engagement, sei es das Fahren der Kinder zum Training oder die Sponsorsuche,



### Floorball-Trainingszeiten:

Kinder (6-8J)	18:00-19:00
Jugend (8-15J)	18:00-19:30
Erwachsene(15+)	19:30-21:00
	19:00-21:00

Ort: Wolfgansschule

ausprechen. Wir wollen uns natürlich nicht auf dem bisherigen Erfolg ausruhen, vielmehr werden wir auch weiterhin versuchen, durch Präsentationen Werbung für unseren tollen Sport an Schulen zu machen, sowie langfristig den Einstieg einer Jugendmannschaft in eine der bayerischen Jugendligen zu ermöglichen.

## Bayernliga: Regensburg findet Anschluss an Spitze

### 1.Spieltag

Am 02.10. war es endlich soweit. Die neue Floorball-Saison 2011/2012 begann für die Kleinfeldmannschaft der Panther Regensburg in Ingolstadt mit drei Spielen gegen den SV Haunwöhr, den SV Nordheim und gegen den FC Stern München. Trotz mancher Ausfälle präsentierte sich



Youngster Florian Kerscher hat sich gut eingefügt

die Mannschaft um Kapitän Christian Treutler dabei in guter Form und konnte das Auftaktspiel gegen Haunwöhr mit 9:4 verdient für sich entscheiden.

Mit einigen starken Aktionen konnte erstmals unser finnischer

Neuzugang Jarno Nymark seine technischen Fähigkeiten unter Beweis stellen. Neu dabei waren auch Florian Kerscher und Sebastian Kick, die sich von Anfang an gut in das Team einbrachten. Im zweiten Spiel ging es für die Panther gegen den Liganeuling SV Nordheim. Das Spiel gegen den noch unerfahrenen Gegner entpuppte sich schnell als klare Angelegenheit, so dass die Panther mit 23:1 als Sieger vom Platz gingen. Nennenswert neben der geschlossenen Mannschaftsleistung der Panther war das Comeback von Christian Ritter, der in der zweiten Spielhälfte wegen Handspiels eine 2-Minuten Strafe erhielt, welche jedoch



Christian Ritter wärmt die Strafbank



Martin Drienovsky beim Bully

ohne Folgen blieb. Im dritten Spiel des Tages gegen den FC Stern München holten sich unsere Jungs den erhofften Sieg und gewannen 6:4. Dabei dominierten sie über den gesamten Verlauf das Spielgeschehen, hatten jedoch teilweise Pech beim Torabschluss. In herausragender Form präsentierte sich Torhüter Franz Schrettenbrunner, der mit schellen Re-

flexen und spektakulären Paraden sein Können unter Beweis stellen konnte. Da es zur Halbzeit 2:2 stand, bedurfte es in der zweiten Halbzeit einer kämpferischen Leistung unserer Jungs, die am Ende belohnt wurde.

## 2. Spieltag

Am 12.11.2011 traten die Panther aus Regensburg die weite Anreise nach Kaufering zu ihrem zweiten Spieltag an. Aufgrund der drei Auftaktsiege am ersten Spieltag fuhren unsere Jungs durchaus mit einer gewissen Portion Selbstvertrauen an den Austragungsort der Spiele vier und fünf der laufenden Saison. Wir waren uns im Vorfeld bewusst, dass dies wohl der schwerste Spieltag werden würde. Die Gegner waren der bayerische

Meister VfL Redhocks Kaufering 1 und die Nuts' aus Nürnberg.

Im ersten Spiel des Tages konnten die Panther lange Zeit mithalten und waren nicht chancenlos. Der schnelle Führungstreffer der Redhocks nach 50 Sekunden konnte in der achten Minute egalisiert werden. Allerdings hielt die Euphorie nicht allzu lang, denn der Gastgeber aus Kaufering wurde seiner Favoritenrolle noch vor der Pause gerecht und lag nach der ersten Hälfte mit 1:4 in Führung. Im zweiten Spielabschnitt kamen unsere Jungs nochmal auf 3:4 heran. Am Ende zwangen uns die Kauferinger ihr technisch anspruchsvolles Offensivspiel auf und setzten sich mit 3:8 verdient durch.

Im zweiten Spiel gegen die Nut's aus Nürnberg rechneten sich unsere Jungs

durchaus was aus. Leider kamen die Panther zunächst schlecht ins Spiel, so dass es nach gut sechs Minuten 0:3 für die Nut's stand. Daraufhin fing sich die Mannschaft aber schnell und konnte noch in der ersten Hälfte auf ein leistungsgerechtes 3:3 ausgleichen. Auch wenn die Nürnberger in der zweiten Halbzeit die besseren Torchancen hatten, konnten unsere Jungs einiges entgegensetzen. Leider reichte es am Ende knapp nicht. Als der Schlusspfiff ertönte, lautete der Spielstand 7:9, so dass auch das zweite Spiel des Tages verloren ging.

Obwohl die Enttäuschung kurz nach Spielende groß war, versuchen wir insbesondere aus dem ersten Spiel gegen den Ligaprimus aus Kaufering das Positive mitzunehmen.

Genieße deine eigene Welt.



[www.thurnundtaxisbiere.de](http://www.thurnundtaxisbiere.de)



Der Topscorer der Panther Christian Lang

Text: Kremser, Drienovsky

Fotos: Kerscher



# Handball

## Start der neuen Saison 2011/2012 im Handballsport

Mit einer weiblichen A-Jugend und meiner männlichen A-Jugend ist die Handballabteilung in die neue Saison 2011/2012 gestartet.

Während die weibliche A-Jugend ihre Gegner sicher beherrschten (siehe Bericht von Christina Lengsfeld weiter unten), tat sich die männliche Jugend schwer einigermaßen mit den Gegnern mitzuhalten.

So hielten sich bisher die Siege und Niederlagen die Waage. Es ist vom Trainer Stefan Maier noch einige Arbeit zu leisten, im Angriff und in der Abwehr das Spielverhalten der Mannschaft zu verbessern.

Leider wird im Spiel gegen einen Gegner nicht immer das im Training geübte angewandt. So bleibt nur zu hoffen, dass sich dies in den nächsten Spielen zum Besseren ändert.

begrüßen zu dürfen, die jetzt auch in den Spielen unsere Mannschaft unterstützen dürfen: Pia Jansche und Victoria Biedermann. Nachdem unser erstes Spiel am 1.10.2011 aufgrund Spielermangels des HC Weiden nicht stattfinden konnte, mussten wir uns bis zum 9.10. gedulden, bis wir unser Können gegen den SC Eltersdorf endlich wieder unter Beweis stellen konnten. Aufgrund der Krankheit unserer beiden Torwärtler musste sich eine Feldspielerin „opfern“ und sich ins Tor stellen. Aber trotz ihrer Unerfahrenheit im Tor ließ Anja Prill im Spiel nur 10 Tore zu und so konnten wir unser erstes Spiel 24:10 für uns entscheiden! Zu bemerken ist, dass der Großteil unserer Mannschaft Jahrgang 95 ist und eigentlich noch in der B- Jugend spielen würde und somit dieser Erfolg in der A- Jugend noch positiver zu bewerten ist.

falls einen Großteil der Würfe und wir gewannen das Spiel mit 21:12.

Als nächstes traten wir gegen den TSV Schwandorf an, gegen den wir schon zwei Freundschaftsspiele in der letzten Saison hatten. Das Spiel verlief nach einer kritischen ersten Halbzeit trotzdem mit 22:15 zu unseren Gunsten, wobei Carolin wieder ihre Fähigkeiten als Torwart präsentierte. Trotzdem hoffen wir, bald wieder unsere Torwärtler Laura und Ilona im Spiel dabei zu haben.

Im Moment sind wir nach 3 Spielen am 1. Platz in der Tabelle mit 6:0 Punkten. Die Mannschaft auf Platz 2 hat dagegen schon 5 Spiele was uns auf einen 1. Platz am Ende dieser Saison hoffen lässt!

Außerdem freuen wir uns sehr, dass bereits einige Jüngere (7-12 jährige Mädchen und Jungen) zum Training kommen, um von den Trainerinnen Laura



Vor dem Spiel gegen Neuenburg v.W



Spiel gegen Eltersdorf (blau)

### Hurra, Hurra die neue Saison ist da!

Bericht von Christina Lengsfeld

...aber erstmal wurde natürlich die erfolgreiche letzte Saison gefeiert. Und zwar mit einem Grillfest bei unserem Trainer Kurt zu Hause. Jeder von uns brachte etwas zu essen, wie Tomatensalat, Tiramisu oder Kuchen mit und Kurt sorgte für fleischliche Versorgung und so genossen wir unseren Saisonabschluss.

Nach einer langen Sommerpause starteten alle wieder am 18.9. hochmotiviert ins Training. Zudem freuen wir uns für die neue Saison, zwei neue Spielerinnen

Eine Woche später kam es dann zum nächsten Spiel in Amberg gegen den HG SGS/TV Amberg. Da immer noch kein Torwart zur Verfügung stand, erklärte sich zum Glück Carolin Schoen bereit, diesmal das Tor zu hüten und siehe da, sie hielt eben-



Spiel gegen Amberg (gelb)



Spiel gegen Amberg

Schönhütl und Christina Lengsfeld sich das Handballspielen mit viel Spaß beibringen zu lassen.

Wir suchen trotzdem immer noch Verstärkung für das Team, also falls ihr zwischen 7 und 12 Jahren alt seid und Spaß am Sport habt, schaut doch einfach mal am Donnerstag um 17.00 Uhr in die Königswiesener Sporthalle herein!

Das Team braucht wirklich jede Verstärkung! Ihr könnt gerne bis zu 3 Trainingstage kostenlos teilnehmen und feststellen, ob euch diese

Sportart, die einmal von der Zeitschrift FOCUS als eine der besten Sportarten für Kinder und Jugendliche bezeichnet wurde, gefällt.

Am 09.12.2011 fand die Weihnachtsfeier der Handballabteilung im Vereinsheim statt.

Die Abteilungsleitung wünscht allen Mitgliedern ein frohes und friedliches Weihnachtsfest sowie ein gutes, gesundes und erfolgreiches neues Jahr 2012.



Einwurfübung vor dem Spiel

Anton Arnold  
Abteilungsleiter

**TWP-Halle ab sofort geöffnet!**  
...für Mannschafts- und Personal-Athletic-Training.

Jetzt gleich buchen und 10% sparen!

**TWP**  
TRAINIEREN-WIE-PROFIS.DE

in Regensburg/Königswiesen!

→ Speed → Koordination → Agility → Sprungkraft → Explosive Power → Antrittsschnelligkeit

**HALTET  
EURE KISTE  
STETS  
SAUBER!**

**BEST CARWASH**  
Servicepark **KM20D**  
Kirchmeierstraße 20  
93051 Regensburg  
[www.BEST-R.de](http://www.BEST-R.de)

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

Die reinste Freude

**BEST**  
CARWASH

**STREET-FIT**  
powers your fitness!

individuelles & funktionelles  
Zirkel-Training inklusive  
Suspension-Training

jedes Training geleitet  
von Physiotherapeuten  
/TRX-Instruktoren

**JETZT  
NEUE KURSE!**

Man kann es nicht beschreiben  
...man muss es erleben!

## Brazilian Jiu Jitsu

### Schach mit dem eigenen Körper

Das „Brazilian Jiu Jitsu“ ist nicht bloß ein Sport oder eine zur bloßen Form geratene Kampfkunst. Brazilian Jiu Jitsu (BJJ) ist wie Schach mit dem eigenen Körper. Es steht für die Einheit von Geist und Körper, welche hier auf eine ganz außergewöhnliche Weise, zu einer der effektivsten Kampfkünste geworden ist. Basierend auf einfachen physikalischen Prinzipien, wie Hebel- und Würgetechniken, steht die sogenannte „Arte Suave“ (Sanfte Kunst), zugleich für einen 100% echten und durch vollen Körpereinsatz, realistischen Kampf. Dabei ist ein nahezu verletzungsfreies Trainieren unter maximaler Belastung des Körpers und des Geistes möglich!

Darüber hinaus ist der gesundheitliche Aspekt des Brazilian Jiu Jitsu in ganz besonderem Maße zu nennen. Jede Kampfkunst ist gesundheitlich förderlich. Jedoch, sind viele Kampfkünste mit ein-

seitigen Belastungen und einer damit einhergehenden großen Verletzungsgefahr verbunden. Im BJJ wird der Körper als ein „Ganzes“ trainiert und betrachtet. Das Dehnen des gesamten Körpers, sowie das Beanspruchen der gesamten Muskulatur des Körpers, auch der Tiefenmuskulatur, wird hier auf ideale Weise miteinander verbunden. Koordination, Körpergefühl und Körperintelligenz werden durch eine dynamische Beanspruchung der gesamten Muskulatur und des Bewegungsapparates gefördert. Gleichzeitige Anspannung des einen Körperteils und Entlastung eines anderen, sind die Basis des Brazilian Jiu Jitsu.

Durch einen systematischen Aufbau und das gleichzeitige Trainieren von Technik und körperlicher Fitness, stellt BJJ ein in sich geschlossenes System dar, welches für Anfänger als auch für fortge-

schriftene Kampfsportler, gleich weder Disziplinen, zu jeder Zeit erlernbar ist.

Das Brazilian Jiu Jitsu lebt von der Gemeinschaft und der Herausforderung des Körpers und des Geistes. Konzentrationsfähigkeit und Sozialkompetenz werden nicht nur gefördert, sondern sind die absolute Basis für einen so komplexen Kampfsport!



### Die Abteilung stellt sich vor

Am 21.11.2011 wurde in einer Abteilungsversammlung die Brazilian Jiu Jitsu Abteilung gegründet. In Anwesenheit des Präsidiums, vertreten durch Peter und Karin Gritsch, sowie Hermann Grötsch. Jedoch bevor es zu den Wahlen kam wurde durch Präsident Peter Gritsch die Vereinsordnung dargelegt. Da u. a. Fachverbandsbeiträge über Abteilungsbeiträge getragen werden sollen, wurde ein Jährlicher Abteilungsbeitrag von 48€ beschlossen. Die Beiträge werden, bei Eintritt während eines Kalenderjahres, wie auch die Beiträge für den Hauptverein anteilmäßig berechnet und durch den Hauptverein eingezogen.

Zum Abteilungsleiter wurde Herr Michael Benner gewählt. Als Stellvertreter und Kassier steht ihm Herr Tobias Nerb zur Seite. Für das Amt des Schriftführers wurde Herr Andreas Rudolph gewählt. Die Abteilung hat derzeit 9 Mitglieder, ist aber stetig am Wachsen.

Interessierte sind in den Trainingszeiten herzlich willkommen.

Montag	17.00 - 19.00 Uhr
Freitag	19.00 - 21.00 Uhr
Samstag	17.00 - 19.00 Uhr

an der Uni Regensburg, bei meinem Doktorvater, Professor Dr. Rolf Schönberger.

Kontakt: Michael Benner  
Tel.: 0176 64947631  
Email [benner.phil@googlemail.com](mailto:benner.phil@googlemail.com)

im Kampfsportraum der SG Post/Süd.

Mein Name ist Michael Benner. Ich bin am 06.06.1977 in Straubing geboren. Ich habe 1997 meinen Abiturabschluss am Gymnasium der Benediktiner in Rohr in Niederbayern gemacht und war dort zugleich Internatschüler. Heute proviere ich im Fachbereich Philosophie,



Die Gründungsmitglieder v. l. n. r., Michael Benner, Konstantin Weichselbaum, Tobias Nerb, Patrick Forre, Bastian Rauch, Andreas Rudolph

## Karate

### Kraft und Dehnung über Grundtechniken

Zum Ende des Jahres 2011 lässt sich in der Abteilung „Karate-Do“ der SG Post / Süd eine erfolgreiche Bilanz ziehen.

Am 09. April 2011 haben wir die Tradition der Frühjahrslehrgänge in der SG Post / Süd fortgesetzt. Der Lehrgang war auf Landebene ausgeschrieben, die Teilnehmer reisten von aus Ingolstadt, Landshut und München für das gemeinsame Training an.

Im Rahmen der Projektgruppe Young-Stars haben neben anderen Abteilungen auch wir im August 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 Selbstvertei-

der SG Post / Süd planen wir die Serie der Frühjahrslehrgänge fortzusetzen.

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.



In Ingolstadt fand am 05. März 2011 erneut der „Goju-Ryu Tag Bayern“ statt. In verschiedenen Trainingseinheiten wurden die unterschiedlichen Ausprägungen unseres Karate Stils deutlich. Neben dem Erlernen neuer Techniken und dem Festigen von bereits Erlerntem diente der Lehrgang auch dem Austausch zwischen den Vereinen sowie der gemeinsamen Werbung und Darstellung im Bayerischen Karate Bund und im Deutschen Karate Verband. Unser Okinawa Goju-Ryu Karate-Do konnten wir wieder zusammen mit unserem Stilrichtungsreferenten für Goju-Ryu Bayern, Tobias Schweizer, repräsentieren und dabei unsere Besonderheiten des traditionellen Karate herausstellen.

Vom 21. März bis zum 11. April hat in unserer Abteilung ein Selbstverteidigungskurs „Sicher im Alltag – Sicher durchs Leben“ stattgefunden. In den insgesamt acht Einheiten konnten Grundlagen der Selbstverteidigung erlernt werden. Zudem wurden physische und psychische Aspekte vermittelt und mit weiteren Elementen des Karatetrainings - Ausdauer, Kraft, Dehnung und Entspannung - ergänzt.

digungstechniken vorgestellt und gemeinsam geübt.

Am 27. Juli hat eine Gürtelprüfung in der SG Post / Süd stattgefunden, bei der die drei Karateka Tanja Zwickl, Andreas Zwickl und Simon Kerler mit großem Erfolg eine weitere Gürtelprüfung bestanden haben.

Im nächsten Jahr feiert das Dojo unseres Stilrichtungsreferenten für Goju-Ryu Bayern sein 20 jähriges Bestehen. An den über das ganze Jahr 2012 geplanten Aktionen werden wir uns beteiligen. Dazu gehören eine Vorführung im Rahmen eines Sommerfestes, ein Jubiläumslehrgang und ein gemeinsames Trainingslager in Tirol. In



Abteilungsleiter  
Andreas Pippig



# Kindersport



Sportart	Tag	Zeit	Ort	Zielgruppe	Übungsleiter
Sport und Spiel	Montag	16.-17.00	VMG	4 – 5 Jahre	Maria Ludwig
Sport und Spiel	Montag	17.-18.00	VMG	5 – 6 Jahre	Maria Ludwig
Fit und Flott I	Montag	16.30-18.00	VMG	9 – 11 Jahre	Marion Hafner
Leichtathletik II	Montag	16.-17.00	Königswiesen	9 – 12 Jahre	Rudi Graf
Eltern-Kind-Turnen	Dienstag	15.30-16.30	VMG	2-4 jährige mit Eltern	Emine Direk
Eltern-Kind-Turnen	Dienstag	16.30-17.30	VMG	2-4 jährige mit Eltern	und
Eltern-Kind-Turnen	Dienstag	17.30-18.30	VMG	2-4 jährige mit Eltern	Stefanie Schmid
Fit und Flott II	Mittwoch	18.-19.00	Wolfgang	11 – 14 Jahre	Marion Hafner
Leichtathletik I	Donnerstag	16.30-18.00	VMG	7 – 9 Jahre (2 Gruppen)	Maria Ludwig u.Janine
Laufend fit	Mittwoch	17.00	SPK*	ab 6 Jahre	Josef Zweck

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

So erreichen Sie uns:

Telefon: 0941/920520

E-Mail: [sgpostsued@t-online.de](mailto:sgpostsued@t-online.de)

Homepage – Internet: [www.postsued-regensburg.de](http://www.postsued-regensburg.de)

## Weihnachtsfeier

für alle Gruppen der Kindersport-Abteilung

am Montag, den 20. Dezember 2011

um 16.00 Uhr

in der Sporthalle des von-Müller-Gymnasiums

Wir stimmen uns auf Weihnachten ein. Dabei wird getanzt,  
gespielt, Musik gemacht

..... mehr wird nicht verraten.

... hey, kommt alle zur Weihnachtsfeier !



## Leichtathletik

Wieder neigt sich ein Jahr viel zu schnell dem Ende entgegen. Auch heuer ziehen die Leichtathleten eine durchwegs positive Bilanz. Neben den sportlichen Erfolgen gab es die Top-Veranstaltungen und auch einige gesellschaftliche Höhepunkte. Immer war unsere Abteilung vollwertig im Team der LG Telis Finanz Regensburg integriert. Neben unserem Starterteam sorgte souverän Josef Zweck für den reibungslosen Kampfrichtereinsatz während aller Veranstaltungen. An dieser Stelle ein Danke an die verantwortlichen Führungsriege der LG Telis Finanz für die stets freundliche und wohlwollende Unterstützung

unserer Abteilung. Besonderer Dank an den Präsidenten der LG Herrn Norbert Lieske für die konstruktiven Gespräche bei der turnusmäßigen Mittwochsrunde.

Das sportliche Aushängeschild waren auch diesmal wieder die Gebrüder Zweck. Lukas und Jonas vertraten unseren Verein bei Bayerischen und Deutschen Meisterschaften. Danke für diesen Einsatz und für das kommende Jahr alles erdenklich Gute! Dem Trainer Wolfgang Wattolik ein großes Lob und viel Anerkennung für seinen unermüdlichen Einsatz. Folgende Erfolgsbilanz kann für das Jahr 2011 gezogen werden:

### Deutsche Meisterschaften

4. Platz Jonas Zweck 3x1000m Staffel Männer

### Bayerische Meisterschaften

Platz Zweck Jonas 3x1000m Staffel Junioren

Platz Zweck Lukas 400m Halle Jugend A

2. Platz Zweck Jonas 800m Junioren

2. Platz Zweck Jonas Crosslauf Junioren

3. Platz Zweck Jonas 800m Männer (mit Bestzeit: 1:52,62 Min)

4. Platz Zweck Lukas 400m Jugend A

4. Platz Zweck Jonas 1500m Junioren



Neben den Meisterschaften gab es auch zahlreiche Sportfeste bei denen die beiden Läufer jeweils Spitzenplätze belegten. So auch bei den für Jonas erstmals angesagten Lauf über die Halbmarathondistanz.

Hier seine Eindrücke aus Italien: Riva del Garda Trention Half-Marathon 13.11.2011

Nachdem Ich im Juni 2011 erfahren hatte, dass meine Eltern im November an den Gardasee fahren wollten, dachte ich mir, das wäre doch nett dabei zu sein. Einzige Bedingung für mich war allerdings, dass ich den Halbmarathon mitlaufen werde. Als überzeugter Mittelstreckler, dem die 10km auf der Straße schon wie eine Ewigkeit vorkommen war das eher ungewöhnlich.

Schon alleine das Training gestaltete sich sehr hart. Als ich dann jedoch am Gardasee angekommen war, kam dann auch schon die Nervosität. Ganz normal dachte Ich mir.

Am Tag des Halb-Marathons bin Ich sehr früh aufgestanden um wach zu werden. Der Startschuss fiel um 10-Uhr. Gleich der erste Kilometer war viel zu schnell. Auf der Uhr standen 3min 12 sec. Geplant waren 3 Min 33 Sekunden. Mit gutem Gefühl pendelte ich mich nach 2km jedoch auf die anvisierte Zeit ein. Alles schien gut zu laufen. Bis km 14! Viele Ecken und kleine Rampen machten einen konstanten Laufrhythmus sehr schwer. Die Konsequenz waren Seitenstechen. Das war letztendlich auch der Grund, dass Ich kurz 30sec gehen musste. Dann ging es weiter.

Nach 17km fühlte Ich mich schon sehr ausgelaugt, dazu kam ein Konflikt zwischen meinen Beinen und meinem Kopf. Ich musste mich immer weiter motivieren einen Schritt nach dem anderen zu setzen. Nach 1:15:30 war es dann vollbracht. Fix und Fertig fiel ich ins Ziel. Meine Oberschenkel schmerzten. Meine Füße waren angeschwollen.

Auf der Ergebnisliste tauchte ich dann ganz überraschend als erster der Junioren auf.

Nichtsdestotrotz war es ein sehr schönes Wochenende am Gardasee. Sonnenschein und 18° fühlten sich im November sehr gut an.

Viele Grüße Jonas

## Trainingszeiten

Ab sofort gelten bis Ende April folgende Trainingszeiten der Leichtathletikabteilung:

### Montag:

16.00 - 17.00 Uhr  
Dreifachhalle Königswiesen Schüler ab 12 Jahre  
17.00 - 18.00 Uhr  
Kraftraum Dreifachhalle Königswiesen Erwachsene

### Mittwoch:

17.00 - 17.30 Uhr  
Lauftraining SG Post Süd Platz Schüler  
17.30 - 19.00 Uhr  
Leistungstraining SG Post Süd Platz alle Klassen  
Krafttraining nach Absprache Kraftraum Königswiesen  
18.00 - 19.30 Uhr  
v. Müller Gymn. H 2 Senioren

### Donnerstag

16.30 - 18.00 Uhr  
v. Müller Gymn. H 1 Kinder - Leichtathletik  
20.00 - 22.00 Uhr  
v. Müller Gymn. H 2 LG Freizeitsport

### Die./Fr./Sa./So:

Lauftraining nach Absprache

Herzlichen Dank an die Übungsleiter für ihre Einsatzbereitschaft und ihr Engagement für die Abteilung: Wolfgang Watolik, Günther Bösl, Josef Zweck, Maria Ludwig, Rudolf und Marga Graf. Neu im Team ist seit einigen Tagen Frau Ongyert Janine. Sie ist Studentin und betreut am Donnerstag unsere Kleinsten. Herzlich Willkommen!

2012 steht bei der Abteilungsversammlung wieder eine Neuwahl an. Bitte den Termin vormerken:

## Abteilungsversammlung mit Neuwahl der Abteilungsleitung:

Mittwoch, 25. Januar 2012 19.00  
LG Zimmer-Kaulbachweg

Zum Schluss möchte ich mich noch herzlich bei der Vorstandschaft unseres Hauptvereins bedanken. Unter der Leitung von Peter Gritsch haben sie immer ein offenes Ohr für die Anliegen unserer Abteilung.

Allen wünsche ich schöne Feiertage und ein gesundes, glückliches Jahr 2012

Marga Graf



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

**HAUS- UND HEIMBESUCHE**

## Ninjutsu

### Schule des unverrückbaren Herzens

Vom 01.-03.10.11 besuchte die Abteilung mit einer Auswahl von 9 Teilnehmern das Tai Kai Deutschland 2011 in Nürnberg. Tai Kai heißt übersetzt „Großes Treffen“. Und um ein „Großes Treffen“ handelte es sich wirklich. Mehr als 420 Teilnehmer aus Deutschland, Österreich, Italien und 39 hochrangige Lehrer trainierten gemeinsam auf der Matte. Jeder Trainingstag stand unter einem eigenen Motto. Es ging dabei um die Prinzipien Distanz, Timing und Gleichgewicht. Des Weiteren nahmen Trainingsdelegationen in Gräfenberg und München an Seminaren teil.



#### Die Abteilung gratuliert zu den erfolgreichen Gürtelprüfungen:

Benjamin Lehn	8. Kyu
Gerhard Dietz	8. Kyu
Gloria Pflegerl	5. Kyu
Hermann Pauly	8. Kyu
Matthias Groher	8. Kyu
Melanie Forster	9. Kyu

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

Ein Probetraining ist jederzeit ohne Voranmeldung möglich.

Die Trainingszeiten sind:

Sonntag 19.00-20.30

Dienstag 18.00-19.30

#### Shindenfudo Ryu

(Schule des unverrückbaren Herzens)  
Dakentaijutsu.

Die Schule wurde von Izumo Kanja Yoshiteru in der Eikyu Ära gegründet. Izumo Kanja soll auch der Begründer der Kukishin Ryu Happon Hikenjutsu sein.

Die Shindenfudo Ryu war die erste Schule, die Takamatsu Toshitsugu von seinem Großvater Toda



Shinryuken Masamitsu erlernte. Toda hatte ein Dojo in Kobe, über dessen Eingang „Shindenfudo Ryu Jutaijutsu“ stand. In diesem Dôjô gab es Verhaltensregeln, die von allen Schülern zu beachten waren:

1. Du musst wissen, dass Geduld nur

eine kurze Zeit anhält.

2. Du musst wissen, dass der Weg den du gehen musst, der Weg der Rechtschaffenheit ist.

3. Vergiß deine großen Wunschvorstellungen, deine Leichtfertigkeit und deine Selbstsucht.

4. Trauer und Schicksal (Gefühle, die Rache erzeugen) gehören zu den Regeln der Natur.

5. Frieden im Herzen wirst du nur erreichen, indem du das unbewegliche Herz (Shindenfudo) verstehst. Dann kannst du verstehen, dass du es

bist, der auf Trauer und Schicksal mit Rachegefühlen reagiert

6. Konzentriere dich auf die Treue (und übe dich darin), sei folgsam und ehre deine Eltern. Studiere alle Aspekte des Bus-

hidô und übe dich in ihnen. Vereine alles auf deinem Weg und gehe den Weg des Bushi (im Geiste des Bushidô) (Toda Shinryuken Masamitsu)

Der geheime Grundsatz der Shindenfudo Ryu ist das „Prinzip der Natur“. Die Shindenfudo Ryu teilt sich in zwei Hälften auf, und zwar in das Dakentaijutsu und in das Jutaijutsu. Im Dakentaijutsu gibt es keine Kamae (Stellungen), diese finden sich ausschließlich im Jutaijutsu. Takenaka Tetsunoke, ein Seniorschüler von Jigano Kano, dem Gründer des Judo, soll einmal Schüler am Shindenfudo Ryu Dôjô gewesen sein.

Kuki Takei von der Kuki Familie des Kukishin Ryu lernte auch einst diese Schule. Hatsumi ist der 26. Sôke dieser Ryu.

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](http://www.bujinkan-regensburg.de) zur Verfügung.

Forster Rudolf, Shidoshi-Ho



# Rock 'n' Roll

## Turniervorbereitung auf vollen Touren

Die Turniervorbereitung ist im vollen Gange, da unser Bitten um mehr Halbenzeiten vom Präsidium erhört wurde können wir nun auf Schwingboden in der VMG Halle trainieren.

Am Mittwoch ist jetzt Choreo angesagt und am Freitag Kondition, für das Konditionstraining konnten wir Martin gewinnen und die Mädchen machen begeistert mit.



Die Turniersaison beginnt im März mit der Oberbayerischen Meisterschaft und wird im April mit der Niederbayerischen und im Mai mit der Nordbayerischen fortgesetzt die Bayerische ist erst im Juli.

Unser großes Ziel an den Deutschen Turnieren teilzunehmen werden wir nach Leistungsstand zur gegebenen Zeit entscheiden.

Leider sind 3 Mädchen aus unserer Stammformation ausgeschieden wir hoffen diese durch Neue ersetzen zu können um mit 12 Tänzerinnen an den Start zu gehen.

Wir brauchen dringend Ersatz wer also Mädchen im Bekannten und Freundeskreis hat bitte Werbung machen(Schnuppertraining Mittwoch ab 17:00 Uhr)

Es bleibt viel zu tun bis das neue Programm mit neuer Musik Auftritts reif bzw. Turnierreif ist.

### Neuer Formationsname

Bei den Rock'n'Roll Formationen ist es üblich einen eigenen Namen zu ha-

ben, wir starten immer noch mit unserem Vereinsnamen da alle Vorschläge die eingebracht worden sind keine Mehrheit fanden(Werner war immer dagegen) aber ich habe es aufgegeben der nächste Vorschlag wird angenommen.

Nachwuchs in den Startlöchern

Da unsere Jüngsten ( San-

### Sportarbeitsgemeinschaft

Unsere SAG mit der Grundschule Königswiesen ist auch 2012 verlängert worden, beim Sport-Tag der Schule konnten wir uns vorstellen und neue Mädchen gewinnen.



Sie haben bereits in unserem Anfängertraining die ersten Schritte erlernt. Mit Astrid haben wir eine neue „Nachwuchstrainerin“ gewinnen können die sich um die Mädchen bemüht.

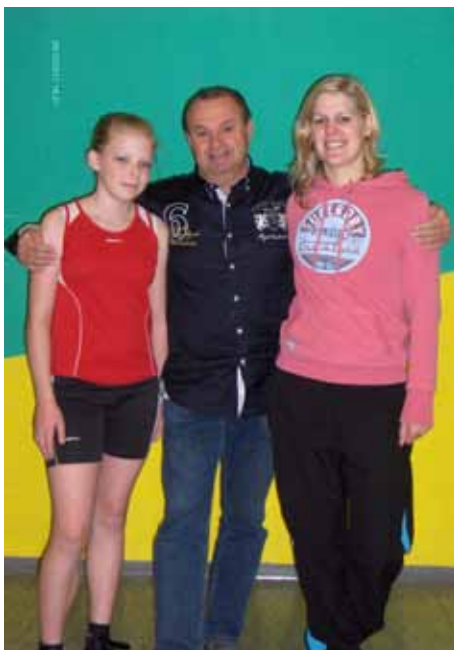
### Internetseite

Martin hat sich große Mühe mit unserer Internetseite gemacht, ich hoffe sie wird fleißig benutzt. Alles Aktuelle wie Trainingszeiten und auch Trainingspausen, Turniertermine usw. werden ab sofort ins Netz gestellt

Ich finde es schade, dass heuer leider erstmals, eine gemeinsame Vereinsweihnachtsfeier ausfällt, konnte man sich doch mit anderen Abteilungen unterhalten und neue Bande knüpfen auch die Tombola war immer ein Magnet für unsere Jugendlichen.

Ich bedanke mich bei Caro, Sandra, Astrid und Martin für ihr Engagement im vergangenen Jahr. Ein Ehrenamt und besonders Trainertätigkeiten sind für unser junges Team oft nicht einfach zu bewältigen gewesen, pubertierende Mädchen, unzufriedene Eltern machten ihnen das Leben einige Male nicht einfach.

Ich wünsche Allen ein Besinnliches Weihnachtsfest und einen Guten Rutsch ins neue Jahr.



Werner Hubert  
Abteilungsleiter



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

Transparent. Übersichtlich. Leistungsstark.  
In 49 Geschäftsstellen, mit 88 Geldautomaten  
und mit 435 Beratern!



Restaurant  
**DER GRIECHE**  
am  
**Herzogshof**

Alter Kornmarkt 1,  
93047 Regensburg  
Tel.: 0941 / 5999303  
www.dergrieche-regensburg.de

Dienstag Ruhetag  
Öffnungszeiten:  
11:30 - 14:00  
&  
17:30 - 24:00



### Entdeckungen: **BÜCHER PUSTET.**

GESANDTENSTRASSE Tel. 0941 5697-0 Fax 569736  
DONAU-EINKAUFSZENTRUM Tel. 0941 46686-0 Fax 4668666  
UNIVERSITÄT Tel. 0941 91069790 Fax 9455629  
www.pustet.de

## Schützen

### Geburtstagsjubiläum bei den Schützen

Gerhard Böhm, Sportschütze und ehemaliger 2. Schützenmeister, feierte am 2. September seinen 60. Geburtstag. Schützenmeister Günter Leja mit Gattin Beate überbrachten ihm die Glückwünsche mit Präsent im Namen des Präsidiums und einen Geburtstagsgruß von den Mitgliedern der Schützenabteilung.



Jubilar Gerhard Böhm mit Schützenmeister Günter Leja

### Ehrenabend der Sektion Regensburg- Süd

Der Ehrenabend der Schützensektion Regensburg- Süd fand am 01. Oktober bei der Schützengesellschaft Altstadt-schützen / Thurn & Taxis statt.

Sektionsschützenmeister Wolfgang Stich begrüßte zahlreiche Schützenmeis-

ter mit ihren Mitgliedern und hielt ein Totengedenken. Es folgte die Siegerehrung der Sektionsmeisterschaften 2011, folgende Gewinne gingen an unsere Postschützen:

Luftgewehr - 1. Platz Paul Seda Schülerklasse A m

1. Platz Anita Islinger,

Jugendklasse w

1. Platz Beate Leja, Damenklasse

2. Platz Felix Holst, Junioren B m

Luftpistole - 1.

Platz Günter Leja, Auflage Senioren A

3. Platz Marko Djuric und

4. Platz Hans Rester, beide in der Seniorenklasse

6. Platz Peter Wolf- rum, Altersklasse

Einen 2. Platz

erzielte noch die Luftpistole Mann-

schaft in der Seniorenklasse. Die

Preisverteilung

des Sektionspreisschießends ergab einige kleine Überraschungen. So gewann Anita Islinger den 2. Preis auf der Jugendscheibe und wurde auch noch Knackerkönigin der Jugend. Auch Sportleiter Hans Rester wurde mit der Luftpistole Knackerkönig.



### Aus aktuellem Anlass - Waffentransport

Aus gegebenem Anlass weise ich eindringlich darauf hin, dass Sportwaffen

( auch Luftdruckwaffen ) außerhalb der Schießsportanlage ausschließlich in einem verschlossenen Behälter transportiert werden dürfen. Ferner darf der Transport nur auf dem „ vom Zweck um-

fassten Bedürfnis“ erfolgen. Das bedeutet: auf dem direkten Weg von der Wohnung zur Sportstätte und zurück.

Umwege sind oft Anlass für lange Rechtsauseinandersetzungen.

Darum beachte: Eine Sportwaffe ohne verschlossenen Behälter darf die Sport-

stätte nicht verlassen.



### Austritte zum 31. Dezember 2011

Härtl Christian  
Baldauf Markus  
Stegerer Horst

## Jahresplanung 2012

### Mitgliederversammlung:

am Dreikönigstag, den 6. Januar 2012, findet die Mitgliederversammlung mit Neuwahlen der Schützenabteilung statt.

### Faschingsschießen:

Auch heuer veranstalten wir wieder ein Faschingsschießen. Diesmal am 28. Januar 2012 in unserem Schützenstüberl ab 19.00 Uhr. Masken erwünscht!

### Osterschießen mit Osterfeier:

Das Osterschießen findet am 29. März und 04. April statt. Die Osterfeier mit Preisverteilung und Osteressen ist am 04. April.

### Vereinsausflug:

Der Vereinsausflug ist für den Sonntag, 13. Mai geplant.

### Sommerpreisschießen mit Sommerfeier:

Das Sommerpreisschießen führen wir im Juli 2012 durch, die genauen Termine stehen im Aushang. Sommerfest der Könige ist vorläufig am 04. August.

### Gruppenfoto mit allen Schützen:

Das letzte offizielle Gruppenfoto der Schützen wurde am Josefstag 1935 aufgenommen. Aus Anlass für die 35-jährige Tätigkeit von Günter Leja als 1. Schützenmeister soll im Jahre 2012 ein großes Gruppenbild von möglichst vielen Vereinsmitgliedern erstellt werden. Termin steht noch nicht fest, wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Alle Mitglieder werden um ihre Teilnahme gebeten.

### Jahresend- und Königsschießen:

Im November 2012 steigt unser Jahresend- und Königsschießen, Termine sind rechtzeitig im Aushang.

### Weihnachtsfeier:

Die Weihnachtsfeier ist für den 08. Dezember 2012 geplant, ein Lokal wird noch gesucht.

Günter Leja  
Abteilungsleiter



**PSD Bank**  
„Unser Herz schlägt in Regensburg, wir sind aber mehr!“

**PSD GiroDirekt**  
kostenloses Gehaltskonto,  
inklusive UmzugsService  
und WechselBonus  
**45 €**

**PSD TagesGeld**  
attraktive Zinsen,  
jederzeit  
Verfügbar

**PSD WachstumsSparen**  
jährlich steigende  
Zinsen, sicher  
und flexibel

**Wir freuen uns auf Sie!**

**Besuchen Sie uns im Internet oder rufen Sie uns kostenfrei an.**

[www.psd-niederbayern-oberpfalz.de](http://www.psd-niederbayern-oberpfalz.de)

0800 15858-01 (kostenfreie Service-Hotline)





# Senioren

## Rück- Ausblick

Nach der Sommerpause starteten wir am 15.09.2011 – in alter Frische - in unser Übungsjahr 2011/2012. Doch bereits 1 Tag vorher, am 14. September wurden zahlreiche Teilnehmer bei dem neuen Element in unserer Seniorengymnastik – dem **Seniorentanz** – begrüßt. Wie allseits bekannt, hatte sich vor der Sommerpause Frau **Anna Schaal**, als Trainerin für den Seniorentanz vorgestellt.

Zahlreiche Mitglieder der Seniorenabteilung bekundeten ihr Interesse am Seniorentanz. Nachdem auch noch in der Zeitung ein Bericht über das neue Angebot der SG Post-Süd zu lesen war, wurden die Verantwortlichen über den regen Zulauf förmlich überrascht. Bisher haben im Schnitt 28-32 Interessierte (Angehörige von Post-Süd und auch Neuankömmlinge) teilgenommen. Daß der Seniorentanz auch noch im hohen Alter ausgeübt werden kann belegt unsere

älteste Teilnehmerin Charlotte mit 88 Jahren.

Daß Tanzen Spaß und Freude macht, können auch Sie feststellen, wenn sie bei unserer Übungsstunde – jeden Mittwoch von 9.30 – 11.00 Uhr - im Vereinsheim am Kaulbachweg vorbeikommen. Da die Männertruppe nur mit einer kleinen Minderheit vertreten ist, laden wir ganz besonders herzlich Tanzfreudige oder auch noch nicht Tanzfreudige Männer ein, bei uns vorbeizukommen und vielleicht auch Gefallen an dieser Form des Tanzens zu finden.



Alle warten gespannt auf die erste Tanzstunde mit Frau Schaal (rechts)

Unsere nächsten Termine:

Am 15. Dezember 2011 Weihnachtsfeier im Vereinsheim.

Vom 27. Dezember 2011 – 05. Januar 2012 sind Weihnachtsferien

Am 11. Januar 2012 erste Übungsstunde Seniorentanz

Am 12. Januar 2012 erste Übungsstunde Seniorengymnastik

Am 26. Januar 2012 nach der Gymnastikstunde Abteilungsmitgliederversammlung mit Neuwahlen

Am 16. Februar 2012 nach der Gymnastikstunde gemütliches Beisammensein im Vereinsheim anlässlich des „unsinnigen Donnerstags“.

PREISWERT + KOMPETENT

**expert** 

**RENG** im KÖWE

Dr.-Gessler-Str. 41-47 · 93051 Regensburg · Tel.: 0941 6309130

HIFI · TV · VIDEO · CD · COMPUTER · TELEKOM · HAUSHALTSGERÄTE

Valentin Zink  
Dr.-Bruno-Sahlingerstr. 20d  
93096 Köfering  
Tel.: 09406/284660  
Mobil: 0174/9639388  
E-Mail: [zink.vneka@web.de](mailto:zink.vneka@web.de)



**Hausmeisterei - Gartenservice - Objektbetreuung**  
**Wohnungsreparaturen jeder Art - Umzüge/Entrümpelungen**  
**Arbeiten auf Nachfrage**

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



## Tennis

# Tennissaison 2011 zu Ende – Planung für 2012 hat begonnen

### Plätze sind eingewintert

Unter der Leitung unseres Platzwartes Viktor, tatkräftig unterstützt durch sechs Helfer der Mannschaften Herren 60 und 70, wurden alle 10 Plätze an einem Oktobernachmittag winterfest gemacht. Durch den warmen und sonnigen Spätherbst konnten wir dieses Jahr den Tennissport sehr lange im Freien ausüben. Zwischenzeitlich bereiten sich die Mannschaftsspieler und Hobbysportler in diversen Hallen auf die neue Saison vor. Auch das Tennisheim, in welchem vor einiger Zeit wieder ein Einbruchversuch unternommen wurde, ist seit Mitte November gereinigt und winterfest gemacht. Herzlichen Dank dafür an Irmgard Kramel.

### Platzwart Viktor beendet seine Tätigkeit

Leider hat unser Platzwart Viktor Radjukin seine Tätigkeit zum 31.10.2011 beendet. Die Tennisabteilung bedauert dies sehr, da wir einen technisch sehr versierten Mann verlieren, der sich bei noch so alten Maschinen und Geräte stets zu helfen wusste und dem Verein viel Geld ersparte. Durch seine hauptberufliche Arbeit als LKW-Fahrer im Schichtdienst stand er uns nur entweder am Nachmittag oder am Vormittag zur Verfügung, wobei ihn diese Zusatzbelastung offenbar doch überforderte. Er wird schwer sein einen gleichwertigen Ersatz zu finden, wobei die Abteilungsleitung dem Präsidium klar gemacht hat, dass mit einer stundenweisen Nebenbeschäftigung auf 400 €-Basis eine zufriedenstellende laufende Instandsetzung der 10 Plätze, gerade in der Punktspielrunde, nicht zu schaffen ist. Zudem fallen ja weiterhin permanent Reparaturarbeiten bei der überalterten Anlage an. Viktor hat uns zugesagt im Rahmen seiner zeitlichen Möglichkeiten, besonders bei der Frühjahrsinstandsetzung, weiter zu unterstützen. Vielen Dank an Viktor für seine Tätigkeit als Platzwart!

### Tennisheim

In diesem Jahr hat sich unser Abteilungsleiter Robert Wingerter der Betreuung des Tennisheims angenommen. Besonders das Abkassieren der Getränke

ist eine umfangreiche Tätigkeit, leider auch gelegentlich mit Ärger verbunden. Robert erhielt bereits dieses Jahr tatkräftige Unterstützung durch den Sportkameraden Günter Rothmeier, der auch für die Zukunft seine Mithilfe zugesagt hat. Vielen Dank! Wir benötigen zusätzlich einen oder mehrere Sportkameraden/innen oder dritte Personen, die sich ebenfalls des Tennisheims annehmen. Bitte bei Robert melden!

### Hallentraining für Kinder und Jugendliche

Helena Caniparoli führt das im Sommer begonnenen Schülertraining für Mädchen und Buben im Alter von etwa 6 bis 11 Jahren fort. Erfreulicherweise steht hierfür im Winter eine Halle des von Müller-Gymnasium zur Verfügung. Freitag von 16:30 bis 18:00 Uhr kann der Nachwuchs unter Leitung von Helena den Tennissport erlernen. Josef Danneck betreut derzeit 2 Mädchengruppen (13/14 Jahre) in der Sporthalle am Kaulbachweg und zwar am Montag und am Dienstag, jeweils von 14:00 bis 15:30 Uhr. Weitere interessierte Mädchen sind herzlich willkommen. Desweiteren plant Josef jeden Montag von 15:30 bis 17:00 Uhr ein Anfängertraining für Kinder ab ca. 9 Jahre. Sobald 2 bis 3 Interessenten vorhanden sind, kann damit begonnen werden. Bitte gebt diese Information an Euren Verwandten- und Bekanntenkreis weiter, denn nur durch den Nachwuchs kann die Tennisabteilung überleben. Derzeit ist der Abteilungsleiter dabei, einen Studenten als Jugendtrainer zu gewinnen (Stefan Uhrmann hat im Winter leider keine Zeit), um auch der bestehenden Jugendgruppe ein Hallentraining anbieten zu können. Aktuelle Infos auch hierzu erseht ihr auf unserer Homepage.

### Mitgliederentwicklung

Durch den Austritt von 4 Mitgliedern bis dato, alters- und gesundheitsbedingt, ist der Mitgliederstand auf unter 150 gesunken. In der nächsten Kurieraussgabe wird der aktuelle Stand zum 1.1.2012 bekannt gegeben. Wir hoffen natürlich, dass die positive Entwicklung auch im kommenden Jahr anhält und wir Ende 2012

wieder mehr Tennismitglieder melden können.

### Mannschaftsmeldungen

Im Rahmen einer Besprechung der Mannschaftsführer wurde festgelegt, dass folgende Teams für die Medenrunde 2012 gemeldet werden. Damen 40 (Regionalliga), Damen 50 (Bayernliga Aufsteiger), Herren 70 (Landesliga-Absteiger), 2 Mannschaften Herren 60 (Bezirksklasse 1 ?) und Herren 30 (Bezirksklasse 2). Nach der derzeitigen Situation wird die H 70 in die Landesliga absteigen, da aus der Regionalliga 3 Mannschaften in die Bayernliga zurück gestuft werden. Die Entfernungen sind kürzer, die Stärke der Gegner nach den Leistungsklassen der Einzelspieler jedoch keinesfalls geringer. Von der Meldung einer Mannschaft H 65 wurde Abstand genommen. Dafür wird ein zweite H 60 in den Spielbetrieb einsteigen. Die Einteilung dieser beiden Teams in Bezirksliga oder Bezirksklasse ist noch offen.

**Die Jahreshauptversammlung der Tennisabteilung mit Neuwahlen findet am Donnerstag den 1. März 2012, Beginn 19:00 Uhr, in der Vereinsgaststätte statt.**

**Die Tagesordnung wird rechtzeitig auf der Homepage bekannt gegeben. Ebenso eine notwendige Terminverschiebung. Über rege Teilnahme würden wir uns sehr freuen.**

Auch an Weihnachten darf gelacht werden: „Meine Frau wünscht sich etwas zu Weihnachten, das ihr zu Gesicht steht.“ Antwort des Freundes: „Kauf ihr einen Faltenrock.“ Entschuldigung vorab bei allen Damen fortgeschrittenen Alters, ihr seht alle toll aus!

Die Abteilungsleitung wünscht allen Mitgliedern und deren Familien ein besinnliches Weihnachtsfest sowie Glück und Gesundheit für 2012.

Für die Abteilungsleitung

H. Küster

Infos und Aktuelles unter

[www.tennis-sgpostsued.de](http://www.tennis-sgpostsued.de)

# Wandern

## Wanderwoche in Söll 4. – 11. September 2011

Am Samstag fuhr der mit 41 Personen besetzte Bus pünktlich um 9.30 h am Castra Regina Center bei der Galgenbergbrücke in Regensburg ab. Das Wetter war sommerlich, sonnig und warm. Auf der Autobahn ging es über München Richtung Kufstein. An der Raststätte Innental legten wir eine kurze Rast ein. Nach Kufstein folgten wir der Landstraße mit ihren vielen Kurven. Um 14.00 h erreichten wir unser Ziel, das Familienhotel Fuchs in Söll.



Da das Wetter auch hier gut war unternahmen die meisten nach dem Bezug der Zimmer noch einen kleinen Spaziergang zur Erkundung unseres Urlaubsortes.



Beim Abendessen wurden wir mit einem mehrgängigen Menü verwöhnt.

Der Montag gescherte uns gleich Regen und so stand nur eine kleine Rundwanderung im Tal auf dem Programm. Am Nachmittag fuhren wir trotz Regen mit der Gondel auf die Hohe Salve. Leider konnten wir und die 70 Dreitausender, die um uns herum zu sehen sein sollten, nur vorstellen.

Der Dienstag brachte herrliches Wetter. So war die

dennoch an eine große Tour. Nach der Auffahrt mit der Astbergbahn in Going, wohin wir den Bus genommen hatten, wanderten sie 5 Stunden auf nassen und schmutzigen Pfaden, über Steine zum Brandstadl. Mit der Gondel kamen sie ins Tal und nach Scheffau. Der Kleinbus vom Hotel holte sie dort ab, da der Kai-



Hohe Salve nochmal unser Ziel, diesmal mit wunderbarem Ausblick. Für Touren

gab es viele Möglichkeiten von leicht bis schwierig. An der Mittelstation lockte das Hexenwassern, ein Freizeitpark mit vielen Stationen vor allem für Kinder. In den Kneippbecken konnte man sich die Beine kühlen. Zu Fuß oder mit der Gondel kam man wieder ins Tal.

Am Mittwoch fuhren wir mit dem Bus nach Ellmau und von dort mit der Zahnradbahn auf den Hartkaiser. Oben bewunderten wir das Panorama des Wilden Kaisers. Es fand sich für jeden eine angemessenen Runde. Unsere Gruppe wanderte zur Tanzbodenalm, machte dort Mittagspause und marschierte weiter zum Brandstadl. Die Gondel brachte uns nach Scheffau hinunter und der Bus nach Söll zurück. Das Wetter hatte sich gut gehalten.

Am Donnerstag war leider wieder ein Regentag. Einige wagten sich



serjet und der Postbus verpasst worden war. Alle anderen unternahmen kleinere Touren. Am Nachmittat hörte der Regen auf, doch das brachte uns nicht mehr viel.

Der Freitag war zum sogenannten „freien Tag“ erklärt worden. Das Wetter entwickelte sich sehr gut. Jeder vergnügte

sich auf seine Weise in Ellmau, Scheffau oder Söll.



Der Samstag zeigte sich als der schönste Tag der Woche. Bei strahlend blauem Himmel und Sonnenschein fuhren wir mit dem Bus nach Scheffau. Eine Gruppe stieg hoch zur Steiner Hochalm, weiter zur Kaiserhochalm.

Auf schmalen Bergpfaden, machmal über Steine erreichten wir die tiefer gelegenen Kaiserniederalm. Dabei hatten wir immer das imposante Massiv des

### Rund um Beratzhausen Samstag, den 24. September 2011



Ausgangspunkt für diese Wanderung war der Bahnhof Beratzhausen. Die Anfahrt konnte so mit dem Zug aber auch mit dem Auto erfolgen. Das Wetter war frühherbstlich, sonnig, strahlend blauer Himmel. Vom Bahnhof aus starteten wir gegen 9.30 h. Im Ort bei der Laaberbrücke gesellten sich noch die Autofahrer zur Gruppe. Es waren nun gut 20 Personen.

Nach einer kurzen Begrüßung marschierten wir nachdem wir die Ortschaft verlassen hatten ein kurzes Stück steil bergan. Oben erwartete uns ein Umtrunk

Wilden Kaisers im Blick. Nach dem Abstieg nach Scheffau ging es mit dem Bus zurück nach Söll.

Für den Abend hatten wir den traditionellen Abschied geplant. Da außer uns noch eine große Busgruppe im Hotel untergebracht war ging es recht laut zu. So konnten wir nachdem wir um etwas Ruhe gebeten hatten, nur kurz die Woche Revue passieren lassen und das Geschenk an den Organisator der Wanderwoche überreichen.

Am Sonntag hieß es Abschied nehmen von den Bergen. Der Bus kam um 9.30 h. Bald war das Gepäck verstaut und um 10.15 h waren wir startbereit. Bei schönem Wetter ging es über Kufstein gegen München. In Vaterstet-

anlässlich des Geburtstags einer Teilnehmerin. Ein Ständchen zur Gratulation

durfte natürlich nicht fehlen. Weiter folgten wir den relativ ebenen aber manchmal feuchten Wald- und Wiesenwegen bis Oberlichtenberg. Um 11.45 h erreichten wir dort

den Rudlhof. Einige Nachfahrer saßen schon da. Das aus einer kleinen Karte auszuwählende Essen konnten wir im Freien genießen. Es gab selbst herbestellte Brotzeiten. Zum Abschluss bestellten sich viele noch eine Kaffee und Küchel oder Apfelküchel. Auch diese waren aus eigener Produktion. Alles wurde für sehr gut befunden. Um 13.45 h traten wir den Rückweg an. Wir nahmen nun den Weg durch das Engeltal. Unterwegs legten wir an einer Stelle mit herrlicher Aussicht ins Tal nochmal eine

ten hielten wir kurz an um uns etwas die Beine zu vertreten. Um 14.45 h gelangten wir wohlbehalten in Regensburg an. Eine



gelungene Wanderwoche wird uns im Gedächtnis bleiben.

Umtrunkpause ein. Der Rest des Weges zum Bahnhof Beratzhausen bzw. zu den Auto stellte kein Problem mehr dar. Ins-



gesamt kamen wir auf eine Gehzeit von etwa 4 Stunden. Die Zugfahrer nahmen den Zug um 16.35 h, die Autofahrer konnten sofort losfahren. Wir hatten wieder einen wunderbaren Wandertag.

## Kartoffelwanderung Samstag, den 8. Oktober 2011



Der Ausgangspunkt für diese traditionelle Wanderung im Oktober war wie immer die Bundesbahnschule in Prüfening. Das Wetter war nicht gerade einladend zum Wandern. Es war trübe und recht kühl, doch der Regen hatte aufgehört. Um 13.00 h hatte sich eine ganz ansehnliche Gruppe eingefunden.

Auf der Mariaorter Brücke überqueren wir die Donau und stiegen weiter hinauf auf die Marienhöhe. Dort gesellten sich noch ein paar Kameraden zu

uns. Durch den Wald marschierten wir Richtung Gorihof. Kurz vorher

zweigten wir ab ab hinunter zur Naab. Beim Stockschützenhaus in Etterzhausen erwartete uns ein Umtrunk und Imbiss zur Feier des Geburtstages unseres ehemaligen Vorstands. Ein Ständchen zur Gratulation

durfte natürlich nicht fehlen. So gestärkt setzten wir unseren Marsch fort über den Goldberg zum Rigokreuz und nach einem kurzen Gedenken an die verstorbenen Postwanderer hinunter nach Mariaort.

Um 16.30 h erreichten wir dort den Gasthof Krieger. Dort sollten wir wie alljährlich die neuen Kartoffeln bekommen. Leider war es durch unvorhergesehene Ereignisse dem Wirt nicht möglich diese vorzubereiten. So bestellten wir andere



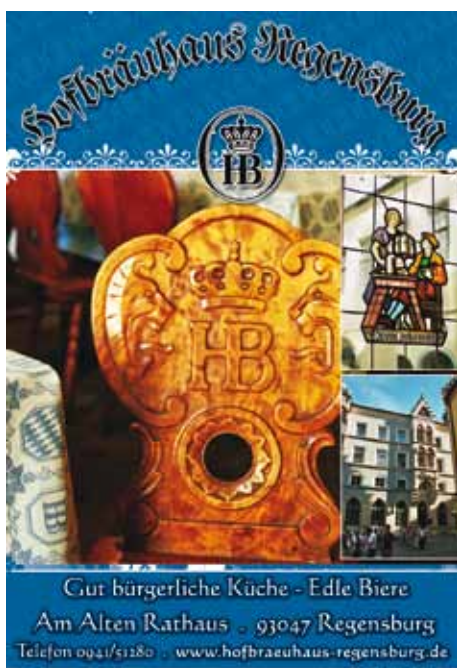
Brotzeiten und verbrachten die Zeit in geselliger Runde ehe wir uns gegen 18.00 h wieder auf den Weg über die Donau zu den bei der Bundesbahnschule geparkten Autos oder zum Bus begaben

Es war ein schöner herbstlicher Wandertag.

## Wanderung im Otterbachtal Samstag, den 12. November 2011

Diesmal hatten sich 22 Wanderfreunde an der Hammermühle eingefunden. Die Anfahrt konnte nur mit Privatautos erfolgen,

da es am Wochenende kein öffentliches Verkehrsmittel dorthin gibt. Das Wetter war herrlich sonnig und der Himmel strahlte in wolkenlosem Blau. Trotzdem war es aber recht kalt, es herrschten Minusgrade. Aber wir waren dafür gut ausgerüstet.



Um 10.00 h zogen wir nach einer kurzen Begrüßung durch den Führer los. Wir nahmen den Weg auf der linken Seite des Otterbachs bergan durch den wunderbaren Herbstwald. Nach einer Stunde etwa gab es ein Aufwärmepause. Da wurde dem angebotenen Schnaps und den Knabberereien eifrig zugesprochen. Anschließend galt es ein etwas schwieriges steiles Stück zu bewältigen. Mit Stecken oder beiden Händen und dank der Bäume, an denen man sich festhalten konnte, schafften es alle unbeschadet. Niemand ist abrutscht und im Otterbach gelandet. Auf bequemen Weg erreichten wir gegen 12.00 h das Waldcafé König, besser bekannt als Koreawirt. Dort warteten schon einige Nachfahrer. Das Essen wählten wir aus einer kleinen Karte aus. Es schmeckte sehr gut.

Um 14.00 h traten wir den Rückmarsch an. Er führte uns auf der anderen Seite des Otterbachs ebenfalls durch den buntgefärbten Wald immer leicht bergab über Altenthann wieder zur Hammermühle.

Dort bestiegen wir circa 15.45 h unsere Autos und fuhren zurück nach Regensburg.

Es war wirklich ein Genuss bei so einem Superwetter durch das romantische Otterbachtal zu wandern.

Alle Bericht von Maria Listl

## Unser Sportangebot

<b>AIKIDO</b> Thomas Noszko Mob. 0179 4610479	<b>BADMINTON</b> Bernd Schwarz Mob. 0151 40344667 Tel. 09405 - 609871	<b>BASKETBALL</b> Andrej Schleicher Mob. 0151 17984470	<b>DAMENGYMNASTIK</b> Roswitha Lehner Tel. 09403 8349	<b>FITNESS</b> Karin Gritsch Tel. 0941 99667	<b>FLOORBALL</b> Christian Treutler E-Mail: sgps@teadrinker.de
<b>HANDBALL</b> Arnold Anton Mob. 0170 5639594	<b>JIU JITSU</b> Michael Benner Mob. 0176 64947631	<b>KARATE</b> Andreas Pippig Mob. 0179 7744143	<b>KEGELN</b> Christa Schuster Tel. 09402 8596	<b>KINDERSPORT</b> Maria Ludwig Tel. 0941 999666	<b>KORONARSPORT</b> Kurt Rudner Tel. 0941 48936
<b>LEICHTATHLETIK</b> Marga Graf Tel. 0941 92132	<b>NINJUTSU</b> Rudolf Forster Mob. 0160 94928200	<b>ROCK `N` ROLL</b> Werner Hubert Tel. 0941 63639	<b>SCHACH</b> Karl Geiger Tel. 0941 400261	<b>SCHÜTZEN</b> Günter Leja Mob. 0171 9340851	<b>SENIORENSPORT</b> Judith Bachleitner Tel. 0941 92756
<b>SKI</b> Alexander Busch Tel. 09493 9528452	<b>TENNIS</b> Robert Wingerter Tel. 0941 97289	<b>TISCHTENNIS</b> Jürgen Scholze Tel. 0941 999466	<b>VOLLEYBALL</b> Albert Kellner Mob. 0177 2936952	<b>WANDERN</b> Sigrid Bitomsky Tel. 09498 8389	



### 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**

- Brentanostraße/Theodor-Storm-Straße

(Halle 1 u. 2)

**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](mailto: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](mailto:ebnet@postsued-regensburg.de)

### Geschäftsstelle allgemein,

Telefon: **0941 92052-0**

Fax: **0941 92052-15**

E-Mail : [sg@postsued-regensburg.de](mailto:sg@postsued-regensburg.de)

Internet: [www.postsued-regensburg.de](http://www.postsued-regensburg.de)

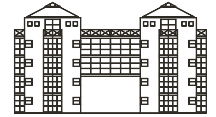
## Geschäftsverteilungsplan der SG Post/Süd Regensburg e. V.

Präsident	Vize-präsident	Vize-präsident	Vize-präsident	Vize-präsident	Schatzmeister	Jugendwartin	Mitglied des erweiterten Präsidiums	Mitglied des erweiterten Präsidiums	Mitglied des erweiterten Präsidiums
Peter Gritsch ☎ mobil 0160 98929925	Horst Küster ☎ p 0941 920510	Heinrich Brömmel ☎ mobil 0171 3320296	Günter Leja ☎ mobil 0171 9340851	Karin Gritsch ☎ mobil 0175 4105997	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
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 Borschlegl	0941 45678	Otto Wolf	0941 88096	Sigrid Bitomsky	09498 8389



# 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.