

sg
post
süd
regensburg

Anerkannter
Stützpunktverein
2012

INTEGRATION
DURCH SPORT



kurier

2/2012

April - Juni



*Wir starten in einen
sportlichen Sommer*

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

Delegiertenversammlung	Seite 4
Spendenaufwurf	Seite 5
Das Recht am eigenen Bild	Seite 6
Wir gratulieren	Seite 7
Herzlich willkommen	Seite 7
Aufstieg wird gefeiert	Seite 8
Neuwahlen bei der Abteilung	Seite 9
Nordic Walking	Seite 10
Official Zumba Instructor	Seite 10
Bodystyling neues Angebot	Seite 10
Ein großer Schritt	Seite 11
Abschluss der Handballeisaison	Seite 12
Karate	Seite 13
Ostwind-Mini-Marathon	Seite 14
Sommerfest	Seite 15
Gelungener Start	Seite 16
Ninjutsu	Seite 17
Turniersaison hat begonnen	Seite 18
Schützen	Seite 19
Senioren	Seite 22
Aufschlag zur Tennissaison	Seite 23
Tischtennis	Seite 25
Bermuda 6 eck	Seite 26
Wandern	Seite 28
Unser Sportangebot	Seite 30
Nichts Unwichtiges	Seite 31

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. August 2012

Liebe Mitglieder,

Bei der Delegiertenversammlung, am 27. April wurde das gesamte Präsidium einstimmig im Amt bestätigt. Ich bedanke mich, auch im Namen meiner Präsidiumskollegen, für das entgegengebrachte Vertrauen. Ich freue mich auf eine weitere gute Zusammenarbeit für die nächsten zwei Jahre. Herzlich willkommen heißen möchte ich die neuen Mitglieder des erweiterten Präsidiums, sowie bei den Kassenprüfern. Durch das Ausscheiden von unserer bewährten Schriftführerin Uschi Grundl und das beruflich bedingte Ausscheiden von Dr. Thomas Fischer, waren diese beiden Positionen neu zu besetzen. Glücklicherweise stellten sich mit Christine Zelzer und Johann Rester zwei kompetente Mitglieder zur Wahl, so dass beide Ämter wieder in gute Hände übergegangen sind. Auch die neue Kassenprüferin, Edeltraud Islinger, ist eine hervorragende Neubesetzung für den langjährigen und bewährten Karlheinz Lermer, der sich ebenfalls nicht mehr zur Wahl stellte. Ich bin sehr froh, dass es in unserem Verein noch engagierte Mitglieder gibt, die bereit sind Verantwortung zu übernehmen und mit viel Einsatz und Zeitaufwand unentgeltlich im Ehrenamt arbeiten. Drei verdiente Mitglieder konnten bei der Delegiertenversammlung mit der Ehrenmitgliedschaft für ihr langjähriges Wirken bei der SG Post/Süd ausgezeichnet werden. Meinen herzlichen Glückwunsch an Frau Gertraude Bartosch, Herrn Hans Thaller und Herrn Sturmhart Schindler.

Um ihre Aufgaben optimal ausführen zu können, brauchen all diese gewählten Leute Unterstützung. Daher heute noch mal mein Aufruf an alle Verantwortlichen in den Abteilungen, die vom Präsidium vorgegeben Termine einzuhalten. Diese Termine sind nicht willkürlich von uns festgelegt, sondern haben einen Sinn. Auch wir müssen Abgabefristen etc. einhalten, um z. B. Fördergelder zu beantragen. Besonders wichtig ist das auch bei den Übungsleiterabrechnungen, die nach Ablauf der Abgabefrist vom Sportamt nicht mehr berücksichtigt werden.



Für die Berichte des Kuriers gilt das genau so, da auch hier Redaktionsschluss und Druckgabe terminiert sind.

Auch ist es nicht auf meinem Mist gewachsen, gewisse Regeln und Abläufe, wie z. B. bei Abteilungswahlen, einzuhalten. Diese Vorgaben sind in unserer Satzung festgelegt und rechtsverbindlich.

Ich weiß, dass auch Ihr ehrenamtlich arbeitet, doch allein durch die Einhaltung von Fristen könnt Ihr die Abwicklung mancher Themen unterstützen und beschleunigen.

Herzlichen Dank für Euer Verständnis. Ich freue mich, wie alle Mitglieder das wohl tun, auf den kommenden Sommer und die „Freiluftsaison“ und die damit verbundenen sportlichen Aktivitäten.

Besonders freue ich mich, bei unserem Sommerfest, am 28. Juli, viele Mitglieder und Gäste am Kaulbachweg begrüßen zu dürfen, um gemeinsam einen fröhlichen ungezwungenen Tag zu verbringen.

Euer Präsident



Delegiertenversammlung 27. April

Am 27. April 2012 hatte die SG Post/Süd ihre jährliche Delegiertenversammlung einberufen. In diesem Jahr standen auch wieder Neuwahlen des Präsidiums an. Präsident Peter Gritsch konnte im voll besetzten Nebenzimmer über 60 Delegierte begrüßen. Auch Ehrenpräsident Fritz Schweinfurter und die Ehrenmitglieder Gerd Bornschlegl und Günter Brem nahmen an der Versammlung teil.



In seinem Rückblick auf das vergangene Jahr konnte Peter Gritsch auf mehrere Erfolge hinweisen. Der Mitgliederstand ist wieder angewachsen, was nicht zuletzt auf die hervorragende Arbeit der Abteilungsleiter und Übungsleiter zurückzuführen ist. Die Gründung einer neuen Abteilung, mit Brazilian Jiu Jitsu und die Erweiterung des Sportangebotes im Fitness- und Seniorenbereich hat ebenfalls wesentlich dazu beigetragen. Auch in Zukunft wird die Mitgliederwerbung und -pflege eine der Prioritäten des Vereins sein. Dazu gehört auch die Beteiligung an Programmen, wie Sport nach 1, Integration durch Sport und mit Kursen am Gesundheitssportprogramm der Krankenkassen.

In Zusammenarbeit mit „YoungStars“ wurde eine spezielle Gruppe für Kinder mit Adipositas bei uns eingerichtet, bei der sich langsam aber sicher auch ein Erfolg einstellt.

Natürlich sind die sportlichen Erfolge unserer Mannschaften und Einzelsportler ein wichtiges Aushängeschild für den Verein. Genauso, wie Breitensportveranstaltungen und auch Vereinsfeste, die die SG Post/Süd einer breiten Öffentlichkeit präsentieren.

Besonders erfreut zeigte sich der Präsident über das große Engagement unserer Mitglieder im Ehrenamt. So konnten bei vielen Abteilungen heuer Neuwahlen durchgeführt und die führenden Positionen besetzt werden. Viele Abteilungsleiter konnten in ihren Ämtern bestätigt werden, aber neue wurden hinzugewonnen. Besonders erfreulich war, dass auch wieder eine Jugendleitung im Verein tätig ist. Das Ehrenamt lebt also auch bei den Jugendlichen und lässt auf eine gute Zukunft hoffen.

Peter Gritsch bedankte sich bei allen Ehrenamtlichen, „denn das kann man nicht oft genug tun“, für ihren Einsatz und ihre Bereitschaft, Zeit und Energie in den Verein zu investieren.

Bei der Vorschau auf das kommende Jahr hoffte der Präsident auf eine Fortsetzung des erfolgreichen Kurses und verwies auf einige Termine, die zu diesem Zeitpunkt schon feststanden.

Im Anschluss an den Bericht des Präsidenten konnte Jugendwartin Maria Ludwig ebenfalls auf eine erfolgreiche Zeit zurückblicken. Der Aufschwung im Jugendbereich zeigt sich nicht nur an steigenden Vereinsbeitritten, sondern auch im Engagement der Jungen Menschen. So plant die neue Jugendleitung unter Pia Jansche verschiedene Veranstaltungen, wie z.B. ein Jugendcamp. Ideen sind reichlich vorhanden und warten nur auf Verwirklichung.

Der folgende Bericht des Schatzmeisters, Hermann Grötsch, fand bei der Delegiertenversammlung sehr großen Zuspruch. Nicht nur, dass das Jahr 2011 mit schwarzen Zahlen abgeschlossen werden konnte, besonders die anschauliche und verständliche Präsentation kam bei den Mitgliedern äußerst positiv zum Tragen. Auch die Haushaltsplanung für 2012 zeigte eine Aufwärtstendenz.

So stand nach dem Bericht der Kassenprüfer, der von Helmut Ludwig gemacht

wurde, der Entlastung des Präsidiums nichts mehr im Wege.

Nach einer Kurzen Pause konnte der bewährte Wahlausschuss, aus Wolfgang Unterholzinger und Helmut Ludwig, zur Tat schreiten. In einer offenen Wahl wurden alle Mitglieder des Präsidiums einstimmig in ihren Ämtern bestätigt. Im erweiterten Präsidium gab es durch das Ausscheiden von Uschi Grundl, als Schriftführerin und Dr. Thomas Fischer zwei Neuerungen. So konnte Christine Zelzer als neue Schriftführerin und Johann Rester als Redakteur für die Homepage, neu gewählt werden.

Bei der Wahl der Kassenprüfer konnte für Karl-Heinz Lerner, der sich ebenfalls zurückgezogen hatte, Edeltraud Islinger neu gewonnen werden.

Bei den weiteren Gremien, dem Ehrenrat und der Schiedsstelle gab es keine Veränderungen. Alle Positionen wurden einstimmig bestätigt.

Der alte und neue Präsident Peter Gritsch bedankte sich bei der Versammlung im Namen des gesamten Präsidiums für den reibungslosen Ablauf der Wahlen und für das Vertrauen, für weitere zwei Jahre die Geschicke des Vereins leiten zu dürfen.



Als erste Amtshandlung, in der neuen Legislaturperiode, konnte Vizepräsident Heinrich Brömmel, drei Anträge

zur Verleihung der Ehrenmitgliedschaft vorlegen. So wurden Frau Gertraude Bartosch, Herr Sturmhart Schindler und Herr Hans Thaller als Ehrenmitglieder vorgeschlagen. Alle drei Kandidaten sind langjährige und verdiente Mitglieder der

SG Post/Süd und wurden einstimmig als neue Ehrenmitglieder bestätigt.

Bevor Präsident Gritsch die Versammlung schloss, bedankte er sich bei allen Sponsoren und Förderern des Vereins, ohne die eine erfolgreiche und fortschrittliche Vereinsführung nicht möglich wäre.



Ein besonderer Dank ging noch an Uschi Grundl, die 6 Jahre lang als Schriftführerin dem Präsidium angehörte. Ein kleiner Geschenkkorb sollte ihr über die ersten Stunden ihres „Ruhestandes“ hinweghelfen. Uschi freute sich



auf eine „protokollfreie“ Zeit, stellt sich aber immer noch gerne für besondere Aufgaben dem Verein zur Verfügung.

Karin Gritsch

Spendenaufruf

Liebe Mitglieder,

auch wenn wir im letzten Geschäftsjahr durch sparsamste Geschäftsführung schwarze Zahlen geschrieben haben, ist unser Sportverein weiterhin finanziell nicht auf Rosen gebettet.

Zahlreiche Aufgaben, von der Instandhaltung der Sportanlagen über die Beschaffung neuer Sportgeräte bis zur optimalen Unterstützung unserer Abteilungen, müssen immer wieder zurückgestellt werden.

Durch die extrem Breitensport orientierte Ausrichtung mit einer relativ geringen Publikumswirkung, können wir nur selten externe Sponsoren oder Werbeträger gewinnen.

Wir sind deshalb vor allem auf die Beiträge unserer Mitglieder angewiesen. Bis auf die sehr moderate Anpassung im letzten Jahr für Kinder und Familien, haben wir uns aber bemüht, die Jahresbeiträge auf einem stabil niedrigem Niveau zu halten. Nur so können wir weiterhin auch für geringverdienende Neumitglieder attraktiv bleiben.

Wir wenden uns deshalb heute an alle Mitglieder, die finanziell in der Lage sind, über den Jahresbeitrag hinaus mit einer einmaligen Spende unseren Sportverein zu unterstützen. Solche außerordentlichen Zuwendungen kommen direkt den Abteilungen oder dem Hauptverein zugute und werden ausschließlich für die Verbesserung des Sportbetriebes eingesetzt.

Jede kleine und oder auch größere Spende würde uns außerordentlich freuen. Für jede eingehende Spende mit den unten angegebenen Stichworten wird eine Spendenquittung ausgestellt, welche zum Steuerabzug berechtigt.

Stichwort: **Spende für die Abteilung**

oder **Spende für den Hauptverein**

Das Präsidium

Kto-Nr.: 141440; Blz.:7505000; Sparkasse Regensburg

Das Recht am eigenen Bild

Liebe Vereinsmitglieder,

hier geht es um das Recht am eigenen Bild: Bei sportlichen Wettkämpfen, Festen und Versammlungen werden mitunter Fotos von Ihnen gemacht oder Videos gedreht, die anschließend in den Post/Süd Kurier oder auf die Homepage gelangen. Diese persönlichen Bilder unterliegen grundsätzlich dem Recht am eigenen Bild.

Dieses Recht beruht auf dem allgemeinen Persönlichkeitsrecht (Art. 1 und Art. 2 GG) und ist im Kunsturhebergesetz (KUG), insbesondere in den §§ 22-24 verankert. Es handelt sich dabei um ein Persönlichkeitsrecht zum Schutz vor ungewollter Verbreitung oder öffentlicher Darstellung von Bildnissen.

Was sagt das Gesetz?

Allgemeine Zustimmungspflicht:
Die Zustimmungspflicht ist vom Grundsatz her in § 22 KUG, Satz 1 geregelt:

„Bildnisse dürfen nur mit Einwilligung des Abgebildeten verbreitet werden.“

Eine Einwilligung ist nicht nötig, wenn z.B. Personen im Rahmen von großen Veranstaltungen abgebildet werden, wo das Ereignis selbst im Vordergrund steht und Personen nur den „Rahmen“ bilden. Die Abgrenzung, wann eine Person als solche dargestellt wird, und wann es sich um „Beiwerk“ handelt, ist schwierig.

Die Redaktion geht augenblicklich davon aus, dass alle Personen, die im Kurier

oder auf der Homepage abgebildet werden, hierfür grundsätzlich ihr Einverständnis erteilt haben.

Sollte jemand nicht mit einer Veröffentlichung einverstanden sein, so bitten wir Sie, dies formlos der Geschäftsstelle mitzuteilen. Gleiches gilt für Erziehungsberechtigte, die nicht wollen, dass ihr Kind abgebildet wird.

Das Präsidium



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

Transparent. Übersichtlich. Leistungsstark.
In 49 Geschäftsstellen, mit 90 Geldautomaten und mit 435 Beratern!

 **Sparkasse
Regensburg**

Wir gratulieren herzlich

60 Jahre

Hermann Grötsch
Uschi Grundl

65 Jahre

Alfred Maier
Brigitte an Loon-Behr
Christa Renk
Gabriele Dietrich
Gisela Biersack
Regina Ziebold
Robert Grundl
Roswitha Lehner

70 Jahre

Brigitte Wagenthaler
Christl Löffler
Elfriede Zenger
Elisabeth Voltz
Gerlinde Neff
Heinrich Klughardt
Helmut Ott

75 Jahre

Hilde Schelbert
Ida Fromm
Renate Leidl

81-93 Jahre

Franz Wittkowsky
Elfriede Adlhoch
Elfriede Ott
Rita Glötl
Johann Adlhoch
Josef Meier
Alfons Hellerbrand
Willi Bothe
Jakob Loipeldinger
Anna Hofbauer
Elisabeth Wöhl

Herzlich willkommen

Aslanca	Muhammed-Emin	Kunzmann	Ben
Aslanca	Sirin Rukiye	Langer	Emma
Ben Sassi	Nazra	Lengsfeld	Susanna
Ben Sassi	Nefise	Luber	Hans
Birner	Oskar	Mack	Charlotte
Birnhäupl	Tanja	Maier	Florentin
Braumandl	Fritz	Maier	Manuel
Bunke	Nils August	Martinic	Andjela
Ciric-Martinic	Slavica	Martinic	Andrea
Dax	Andreas	Mittermaier	Norbert Franz Xaver
Dogan	Mert	Moder	Maximilian
Eberl	Klaus	Neppl	Paul
Engel	Sebastian	Neufanger	Lena
Flach	Hugo Maxime	Neugirg	Mika
Fuchs	Lisa-Marie	Nußbaumer	Timo
Gärtner	Emily	Pfaller	Jakob
Gehrmann	Simon	Pfaller	Lorenz
Hageböcker	Bela	Pongratz	Ferdinand
Hauser	Alla	Radewaldt	Maximilian
Herold	Claudia	Rumunski	Daniel
Herold	Leonie	Schaetz	Philipp
Herold	Lukas	Schilcher	Hannah
Herold	Volker	Schneider	Victoria
Ho	Wen Tak	Schnoy	Benedikt
Horlacher	Severin	Sefrioui	Yasmine
Junge	Franziska	Seidel	Renate
Kainz	Lucia	Seitz	Mathilda
Kellermann	Florian	Torres Lopez	Santino
Kolbe	Esther	Vögele	Uschi
Kolbe	Julian	Wilke	Caspar-Julius
Kolbe	Sarah	Williams	Tonya
Kretschmer-Luber	Editha	Yen	Pinar



**HALTET
EURE KISTE
STETS
SAUBER!**

BEST CARWASH

Servicepark KM20D
Kirchmeierstraße 20
93051 Regensburg
www.BEST-R.de

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



Die reinste Freude

Badminton

Aufstieg der 3. Mannschaft wird gefeiert!

Die letzte Saison für die Abteilung Badminton der SG Post/Süd Regensburg ist wohl als durchaus erfolgreich zu bezeichnen.

So haben die 1. und die 2. Mannschaft wie erhofft den Klassenerhalt geschafft und sind am Ende der Saison jeweils auf dem 7. Platz (von 10) und dem 6. Platz (von 9) gelandet. Dies wurde trotz personeller Engpässe v.a. zum Ende der Saison aufgrund großer Solidarität innerhalb der Abteilung erreicht. Großer Dank gilt hier den Mitgliedern aus der B-Klasse- und Bezirksoberliga-Mannschaften und allen weiteren gemeldeten Hobbyspielern, die durch hohe Einsatzbereitschaft dies ermöglicht haben. Dank auch v.a. den Mannschaftsführern, die es manchmal nicht immer leicht hatten alle Spieler und Termine unter einen Hut zu bekommen. Wünschenswert wäre es hier für die Zukunft, dass die gemeldeten und eingepplanten Spieler in Zukunft verstärkt darauf achten, dass die Spieltage als feste Termine in ihren Terminkalendern eingepplant sind, um Konflikte und damit Personalprobleme zu vermeiden. Dies wurde aber von allen Mitgliedern in der Mannschaftssitzung im Juli versprochen.

Die eigentlich gute Nachricht aber ist der Aufstieg der 3. Mannschaft von der B-Klasse Nord in die A-Klasse! Mit einem souveränen Punkteergebnis von 17:3 und 2 Punkten Vorsprung vor dem Tabellen-Zweiten Bodenwöhr wurde durch solide Planung und gute Vorbereitung das Saisonziel erreicht und bereits im vorletzten Spiel den Aufstieg fix gemacht. Daniel

Schmitt hatte als Mannschaftsführer stets alle Fäden in der Hand und durch die diesjährig bessere Ausstattung der Mannschaft mit Damen war es ihm möglich die Mannschaft konsequent zum Ziel geführt. Herzlichen Glückwunsch von der ganzen Abteilung und ein besonderer Dank vom Abteilungsleiter und Sportwart für diese Erfolg! Jetzt ist die Mannschaft wo sie mindestens(!) hingehört!

Auch im Party-Sektor gibt es gutes zu vermelden. Erstmalig findet auch nach Initiative von Arthur Schacht – unserem neuen Wahlregensburger – eine Sommerwochenende im Bayerischen Wald statt, wo sich bisher 12 Mitglieder zur Zeit der Fussball-Europameisterschaft in einem Ferienlager zusammenfinden um gemeinsam ein paar schöne Tage zu verbringen! Dies wird sicherlich ein tolles Wochenende vom 22.-24.6 und – wer weiss – vielleicht eine feste Institution im Jahresablauf der Abteilung Badminton. Nachmeldungen sind jederzeit möglich – einfach eine Email an Arthur schicken! Danke vorab schonmal an Arthur für die gewissenhafte Organisation!

Beim Sommerfest wird die Abteilung Badminton wieder den Ausschank übernehmen und ich hoffe auf rege Beteiligung und Unterstützung durch die Spieler. Was die nächste Saison bringt, wird sich zeigen. Bis dahin heisst es fleissig trainieren und den Sommer geniessen.

Viele Grüße und einen erholsamen Nebensaison wünscht

Bernd Schwarz
Abteilungsleiter Badminton
SG Post/Süd Regensburg



Genieße deine eigene Welt.

www.thurnundtaxisbiere.de

Fitness

Neuwahlen bei der Abteilung

Am 15. März war die Mitgliederversammlung der Fitnessabteilung angesetzt. 21 Teilnehmer konnte Abteilungsleiterin Karin Gritsch im Konferenzzimmer begrüßen. Zu ihrem Bedauern waren jedoch nur wenige Übungsleiter anwesend.

Im Bericht der Abteilungsleitung konnte Karin Gritsch auf eine erfolgreiche Zeit zurückblicken. Die laufenden Stunden sind relativ gut besucht. Als neues Angebot konnte Zumba ins Programm aufgenommen werden. Diese besondere Bewegungsform aus Tanz und Aerobic ist sehr gut angenommen worden und hat bereits in den ersten drei Monaten 14 Neuzugänge gebracht. Zumba ist ein Sportangebot, das, um unterrichtet werden zu dürfen, eine besondere Lizenz erfordert. Diese Lizenz wurde von der Übungsleiterin, Emine Dirik erworben und steht dem Verein zu Verfügung.

Die Mitgliederzahl der Fitnessabteilung hat sich bis zum Jahresanfang 2012 gegenüber dem Vorjahr nicht verändert und liegt bei 60 Mitgliedern. Das liegt zum Teil auch daran, dass manche Mitglieder bei anderen Abteilungen eingetragen sind, aber auch das Sportangebot der Fitnessabteilung regelmäßig besuchen. Da die Fitnessabteilung keinen Abteilungsbeitrag erhebt, ist dies vollkommen unerheblich. Im Gegenteil, wir bemühen uns unser Sportangebot attraktiv zu gestalten und freuen uns über jeden neuen Teilnehmer.

Auch das Angebot neben den Sportstunden soll die Mitglieder ansprechen. So soll das Picknick vom letzten Jahr auch dieses Jahr wiederholt werden.

Am 14. August, um 17.00 Uhr treffen wir uns wieder auf dem Parkplatz bei der ehem. Seidenplantage. Nach einem Fußmarsch von einer guten halben Stunde ist erwartet dann die Teilnehmer wieder ein Imbiss am Grillplatz. Bei schlechtem Wetter verschiebt sich die Veranstaltung um eine Woche.

Eine Weihnachtsfeier ist ebenfalls wieder geplant, entweder, wie im Vorjahr im kleinen Fitnesskreis, oder auch als Gesamtweihnachtsfeier des Hauptvereins.

Die große Breitensportveranstaltung der Fitnessabteilung, die Nordic-Walking-Tour „...druch's grüne Regensburg“ findet am 30. September statt. Es werden viele Teilnehmer erwartet, da die SG Post/Süd heuer die Abschlussveranstaltung der Reihe „Mit Nordic-Walking den Landkreis kennen lernen“ ausrichten darf. Die aktiven Nordi-Walker unseres Vereins nehmen auch an den drei Veranstaltungen des Landkreises teil, die vorab durchgeführt werden.

Nach dem Rückblick und der Vorschau berichtete Karin Gritsch auch über die Finanzen der Abteilung, da sie nach dem Ausscheiden des vorherigen Kassiers dieses Amt kommissarisch übernommen hatte. Auch hier war von einem positiven Trend die Rede. So konnte durch Spenden aus ÜL Geldern, durch Einnahmen aus Kursen und Beteiligung am IDS Programm das Konto gut aufgestockt werden, so dass zum Ende 2011 schwarze Zahlen geschrieben werden konnten.

Da keine Einwände gegen die Abteilungsleitung bestanden, wurde diese einstimmig entlastet und man konnte zu den Neuwahlen schreiten.

Uschi Grundl zog sich als Schriftführerin zurück und wurde von Karin Gritsch für ihre Arbeit in der Abteilung mit einem Blumenstrauß verabschiedet.

Die Wahlleitung übernahm Josef Eberl. Als Abteilungsleitung stellte sich wieder Karin Gritsch zur Verfügung und wurde einstimmig betätigt.

Als neuer Kassier konnte Peter Ferstl gewonnen werden.

Als Stellvertreterin und Schriftführerin wurde Anna Maria Rutzenhöfer gewählt.

Für die neue Abteilungsseite der Homepage konnte Corinna Morgenroth als Administrator gewonnen werden.

Karin Gritsch bedankte sich für die Wahl und freute sich, dass wieder eine gut aufgestellte Abteilungsleitung gemeldet werden kann.

Das Ziel der neuen Leitung wird es sein, das Sportangebot so ansprechend wie möglich zu halten und auch mit neuen Aspekten und Trends anzureichern, um den Mitgliedern den Spaß an der Bewegung zu erhalten und Neuen Lust auf Teilnahme zu machen.

**Anerkannter
Stützpunktverein
2012**

**INTEGRATION
DURCH SPORT**®

Herzlichen Glückwunsch zur Hochzeit!

*Anna Maria Rutzenhöfer
und Manfred Albert*

von allen Fitnesslern

Nordic-Walking

Start der Reihe mit Nordic Walking den Landkreis kennenlernen

Am 12. Mai fand in Illkofen der erste Nordic-Walking-Tag des Landkreises statt.

Fast 350 Teilnehmer gingen bei durchwachsenem Wetter an den Start und mit

dabei waren, neben Joey Kelly, auch acht Walker der SG Post/Süd. Die 6km Strecke konnte fast ohne Wasser von Oben in einer guten Stunde zurückgelegt werden. Zurück im Ziel wurden die Teilnehmer herzlich begrüßt. Bei frischen, aber erträglichen Temperaturen gab's zur Belohnung Kaffee und Kuchen, oder auch

Würstl und Bier. Der sehr schöne Nachmittag endete für uns nach der Vergabe der Tombolapreise, bei der wir enorm abgesahnt haben. Kompressionsstrümpfe und ein weiterer praktischer Gewinn, waren die Ausbeute, doch wir lassen

nicht nach und schlagen bei einer der nächsten Nordic Walking Veranstaltungen wieder zu.

Der nächste Termin aus der Reihe mit Nordic Walking den Landkreis kennenlernen, ist am 24. Juni in Etterzhauzen, dann am 23. September in Ramspau und zum guten Schluss, die Abschlussveranstaltung bei der SG Post/Süd, in Regensburg.

Es wäre schön, wenn wir unseren Verein auch bei den Landkreisveranstaltungen durch unsere Teilnahme präsentieren könnten, um unsere Veranstaltungspartner dazu zu animieren, auch am 30. September bei der Nordic-Walking-Tour „... durch's grüne Regensburg“ dabei zu sein.



Nordic-Walking-Events Regensburg 2012

Datum	Bezeichnung	Zeit	Startort	Strecken	Ausrichter	Startgeld
24.06.	KKH Allianz	11:30	RT Gelände	5/7,5km	KKH Allianz	2/6/4
24.06.	Landkreis kennen lernen	13:00	Sportplatz Penkertal	6/12km	SWC Jura/SV Nittendorf	5/2,50
23.09.	Landkreis kennen lernen	13:00	Mehrzweckhalle	6/12km	SpVgg Ramspau	5/2,50
30.09.	Nordic-Walking-Tour Landkreis kennen lernen	13:00	Dultplatz Ost	6/12km	SG Post/Süd	5/2,50
07.10.	Leukämielauf	12:45	RT Gelände	7,2km	LLC Marathon	10+NM

Anmeldungen können bei den Übungsleitern Maria Ludwig 999666 oder Peter Gritsch 99667 gemacht werden.

Die Anmeldung ist verbindlich und die Startgebühr ist bei der Anmeldung zu entrichten.

Die Treffpunkte sind am Kaulbachweg zwecks Fahrgemeinschaft, Uhrzeit wird bei der Anmeldung bekannt gegeben.

Euere Nordic-Walking Übungsleiter

Official Zumba Instructor

Wer sich schon mal in der neuen Zumba Gruppe ausgetobt hat, hat unsere neue Übungsleiterin, Emine Dirik, schon in voller Aktion erlebt.

Unter ihrer Leitung hat sich eine aufstrebende Zumba Gruppe gebildet, die bei flotten Latino-Rhythmen mit viel Spaß an der Bewegung, auch noch etwas für die Fitness tut.

Immer montags und freitags, 10.00 Uhr ist in der Vereinshalle Zumba-Time.

Um diesen Sport auch vorbildlich zu vermitteln, hat Emine Dirik die Lizenz zum „Official Zumba Instructor“ erworben und somit ist der Verein in der glücklichen Lage auch den geschützten Begriff Zumba offiziell benutzen zu können. Regelmäßige Fort- und Weiterbildungen



gewährleisten ein Zumba-Training, dass immer auf dem neuesten Stand ist.

Beglückwünschen dürfen wir Emine auch zum erfolgreichen Abschluss der ÜL C Ausbildung. Es ist immer wieder erfreulich, dass sich Menschen finden die lange Ausbildungszeiten und umfangreiche Prüfungen in Kauf nehmen, um das Sportangebot des Vereins attraktiv zu gestalten.

Der beste Lohn und das größte Lob für dieses Engagement sind die Begeiste-

rung der Mitglieder und eine wachsende Teilnehmerzahl.

Darum, auf zum Zumba, meine Damen, aber auch die Herren sind herzlich willkommen.



Bodystyling neues Angebot der Abteilung

Gleich nach den Pfingstferien, am 11. Juni, startet Emine Dirik ein neues Fitnessprogramm. Montag und Freitag, 9.00 Uhr – bis 10.00 Uhr wird in der Vereinshalle der Body gestylt.

Beim neuen „Bodystyling“ wird mit modernen Fitnessgeräten, wie Swingsticks, Fitnessbändern, Hanteln usw. der ganze Körper, von Kopf bis Fuß auf Vordermann gebracht. Gerade vorm Sommerurlaub noch der rechtzeitige Einstieg um etwas für die Strandfigur zu tun. Alle Mitglieder und solche, die es werden wollen, können ohne Voranmeldung an den Stunden teilnehmen.

Emine freut sich auf Euch.

Karin Gritsch

Bodystyling

Neu bei Fitness



Effektives Ganzkörpertraining
mit modernen Fitnessgeräten

Ab 11. Juni 2012
Montag und Freitag
9.00 – 10.00 Uhr
Vereinshalle SG Post/Süd



Info unter:
Emine Dirik: 0176 32490339



Floorball

Ein großer Schritt für die Panther

Am 28.04. machten die Post/Süd Panther Regensburg nicht nur ihre ersten ernsthaften Gehversuche auf dem Großfeld, sondern verknüpften die sportliche Premiere auch mit ihrer ersten Auslandsreise. Der FbC Jiskra Domazlice an der bayrisch-tschechischen Grenze lud zum Kräfteressen ein und bereitete den Panther einen freundschaftlich-herzlichen Empfang. Der Gegner aus dem Nachbarland war natürlich eine große Unbekannte, trotzdem wollten sich die Regensburger so teuer wie möglich verkaufen.

Nach dem ersten Bully ging es gleich rasant zur Sache. Domazlice spielte von Anfang an auf und brachte die Unerfahrenheit der Panther schnell ans Licht. Dennoch ließen sich die Jungs nicht einschüchtern und setzten mit dem Führungstreffer durch Christian Treutler ein Ausrufezeichen. Leider führten dann etliche Abstimmungsfehler in der erstmals formierten Mannschaft zu schnellen Gegentoren und Domazlice riss das Spiel allmählich an sich. Nach den ersten 20 Minuten führten die Tschechen schon 7:2, wobei das zweite Tor für Regensburg von Sebastian Kick erzielt wurde.

Für das zweite Drittel nahmen sich die Regensburger vor, den Gegner mehr unter Druck zu setzen und ihm nicht noch mehr Raum zur Verfügung zu stellen. Was danach folgte, war die beste Phase der Regensburger im Spiel. Ganze 18 Minuten lang blieben sie ohne Gegentor

und setzten Nadelstiche durch agil forecheckende Stürmer. Daniel Kliebers erstes Tor im Panther-Dress und der zweite Treffer von Sebastian Kick ließen die Regensburger auf eine positive Bilanz im zweiten Drittel hoffen. Domazlice jedoch stellte mit zwei Toren in den letzten zwei Minuten den alten Vorsprung wieder her.

Die letzten 20 Minuten sollten die härtesten für die Panther werden. Nach einer Strafzeit für den Gegner am Ende des zweiten Drittels, begannen die Regensburger im Powerplay, konnten jedoch keinen Erfolg verbuchen. Im Gegenteil, sie fingen sich mit viel Pech zwei Unterzahltoe ein, die die erste Reihe der Tschechen, bestehend aus den Spielern der 1. Mannschaft, aber auch mit großer Überlegenheit herauspielte. Danach war das Panther-Genick gebrochen und es hagelte Schüsse auf Goalie Franz Schrettenbrunner, der trotz der vielen Gegentore wieder einmal eine starke Partie machte. Auf Regensburger Seite trafen zweimal Karol Drienovsky und einmal Christian Lang ins Schwarze. Die nachlassende Kondition der Regensburger war mit ein Grund, warum auch das dritte Drittel schließlich mit 9:3 hoch verloren wurde.

Die Bilanz für das erste Großfeldspiel fällt zwiespältig aus. Auf der einen Seite stehen 7 geschossene Tore, die in vielen Spielen den Sieg bedeuten würden, auf der anderen die 18 Gegentreffer, die die Panther hinnehmen mussten. Viel zu viele, um in einem Großfeldspiel zu über-

leben. Alle fünf Mann vor dem bärenstarken Goalie Schrettenbrunner waren meist mit den wirbelnden Angreifern von Domazlice überfordert und mussten viel Lehrgeld bezahlen. Erfreulich waren aber auch etliche gelungene Aktionen, die zu schönen Toren führten und das Potential der Mannschaft offenbarten. Speziell das zweite Drittel machte für zukünftige Begegnungen Mut.

Das Freundschaftsspiel war trotz der Niederlage ein Erfolg, zumal neue Erfahrungen gesammelt werden konnten, die Lust auf mehr Großfeldeinsätze sicherlich bei allen gestiegen ist und vor allem wichtige freundschaftliche Kontakte zum Heimteam geknüpft wurden. Vielen Dank an dieser Stelle an Václav Cihla, den Organisator dieser Begegnung und Ansprechpartner beim FbC Domazlice.

FbC Jiskra Domazlice - Post/Süd Panther Regensburg 18:7

Regensburg: F.X.Schrettenbrunner(G); C.Ritter, A.Härtl, A.Kick, K.Drienovsky; C.Treutler, M.Drienovsky(C); S.Kremser, C.Lang, R.Hollweck, S.Kick, M.Faltermeier, D. Klieber

Bemerkungen: Michael Faltermeier, Richard Hollweck und Daniel Klieber feierten ihre Premieren im Regensburg-Dress.

Am 24.6. kommt es im Rahmen eines Turniers in Regensburg zur Revanche. Näheres zum Event auf www.floorball-regensburg.de.



Vor und nach dem Spiel herrschte eine freundschaftliche Atmosphäre

Foto: FbC Domazlice

Handball

Abschluss der Handballsaison 2011/12

Die Handballsaison 2011/12 ist beendet. Die weibliche A-Jugend konnte den hervorragenden 2. Platz in der Bezirksliga behaupten (siehe beigefügte Tabelle).

Rang	Mannschaft	Punkte
1	HC Hersbruck	21:3
2	SG Post/Süd Reg.	19:5
3	HG SGS/TV Amberg	18:6
4	HSGNabburg-Schwarzenf. II	12:12
5	Schwandorf	8:16
6	SC Eltersdorf II	6:18
7	TV Wackersdorf	0:24



Die weibliche A-Jugend mit Trainer Kurt Blaß vor dem Spiel gegen SC Eltersdorf.

Nach diesem guten Ergebnis wollte sich die Mannschaft in einem Turnier in Pullach mit Mannschaften anderer Bezirke messen.

Die Spielerin Christina Lengsfeld berichtet dazu :

„Am 21.4. ging es für uns nach der mehr oder weniger erfolgreich abgeschlossenen Saison zum Quali Vorbereitungs-Turnier nach Pullach, um nicht aus dem Spielbetrieb zu kommen. Um 7.10 ging es für uns schon los. Trotz der Müdigkeit rissen wir uns zusammen und gewannen das erste Spiel gegen den SC Uhofen/Germering 6:5, nachdem im Turniermodus ein Spiel nur 20 Minuten dauert. Auch gegen Großhadern und Pullach konnten wir einen Sieg erringen, mussten uns aber dann knapp gegen den SC Weßling geschlagen geben. Nachdem nun drei Mannschaften ein Punkteverhältnis von 6:2 hatten, wurde der Sieger nach der

Tordifferenz berechnet. Leider schnitten wir da nicht gut ab und wurden schließlich 3. nach dem SC Uhofen/Germering und dem SC Weßling und gewannen trotzdem einen Pokal. Erschöpft und einigermaßen zufrieden ging es wieder nach Hause.“

Beim 1. Qualifikations-Turnier für die Bezirksoberliga am 06.05.2012 in Roßtal konnte sich die Mannschaft als 2. von 4 Mannschaften für die nächste Qualirunde qualifizieren. Leider war es unserer Mannschaft nicht möglich weiter

beim Wettbewerb teilzunehmen und zwar wegen der laufenden Abiturprüfungen und Verletzungen einiger Spielerinnen. Eine Abmeldung musste erfolgen. Die Mannschaft wird also in der nächsten Saison 2012/13 wieder in der Bezirksliga antreten und sich bewähren müssen.

Unsere männliche A-Jugendmannschaft hat in der Saison 2011/12 den 6. Platz erreicht. 9 Mannschaften nahmen an der Meisterschaft in der Bezirksliga teil. Am 06.05.2012 erreichte die Mannschaft bei dem Qualifikations-Turnier für die Bezirksober-

liga in Selb den 3. Platz und qualifizierte sich damit für die nächste Runde. In Selb war zu sehen, dass unsere Mannschaft von den besseren Mannschaften lernte und erfolgreich versuchte, mitzuhalten. Dies war auch die Absicht bei der Anmeldung unserer beiden Mannschaften für die Qualifizierungs-Turniere. Lernen von den höherklassig spielenden Mannschaften und Erfahrungen sammeln. Wie bereits in der letzten Ausgabe des Kuriers mitgeteilt, haben wir wieder mehr Kinder im Training.

Dazu berichtet Christina Lengsfeld:

„Von unserer E-Jugend gibt es ebenfalls gute Nachrichten, da wir inzwischen aufgrund der hohen Teilnahme von 5-7 Jährigen am Training auch eine F- Jugend haben.“

Außerdem wird die E-Jugend am 24.6. auf dem Schierlinger Takeshi Turnier ihr erstes Spiel bestreiten und trainiert fleißig. Es macht wirklich Spaß, zu beobachten, wie sie sich weiterentwickeln.

Wer zwischen 5 und 12 ist und Lust hat sich das mal anzuschauen, kann gerne donnerstags um 17.00 in die Königswiesener Dreifachturnhalle kommen. Wir freuen uns über jedes neue Gesicht!“

Nun beginnt die Saison für unsere Beachhandballanlage. Wenn dieser Kurrier erscheint, könnte die Beachanlage bereits mit Fangnetzen ausgerüstet sein. Diese Fangnetze erleichtern den Spielbetrieb wesentlich. Inwieweit wir in diesem Jahr das 4. Regensburger Beachhandball-

Turnier austragen werden, wird noch festgelegt.

Informationen über die Abteilung, Termine und Berichte werden wir demnächst in unserer neu geschaffenen und noch zu gestaltenden Homepage mitteilen.



In Selb unsere männliche A-Jugend mit Trainer Stefan Maier beim Quali-Turnier.

Anton Arnold
Abteilungsleitung

Karate

Für das Jahr 2012 werden wir uns an dem Jubiläum unseres befreundeten Karate-Dojo des TSV Neuried beteiligen: der Verein feiert sein 20 jähriges Bestehen. Über das gesamte Jahr werden mehrere Lehrgänge und ein Trainingslager stattfinden, an denen wir teilnehmen werden.

In Ingolstadt fand am 31. März 2012 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.

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



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



**Professionelles
Athletic Training**

TWP
TRAINIEREN-WIE-PROFIS.DE

NEU: Athletic-
Trainingshalle

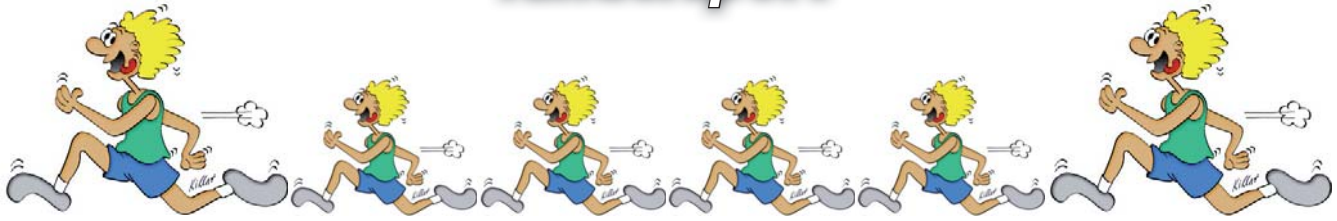
Take your chance!



Kontakt:

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

Kindersport



SG Post-Süd Kinder starteten beim Ostwind-Mini-Marathon 2012

Ohne großen Marathon und auf neuem Gelände präsentierte sich der Mini-Marathon 2012 erstmalig auf dem RT-Gelände. Der LLC Matathon Regensburg als Ausrichter hatte alles bestens organisiert und so gingen gut 1600 Kinder und Jugendliche in den unterschiedlichsten Altersklassen auf die Strecke.



Shirin Gharavi, Magdalena Stölcker und Paula Augustin schafften souverän die 2,1 km-Strecke

Aus den Gruppen unserer Kindersport-Abteilung waren über 30 Kinder und Jugendliche angemeldet. Trotz intensiver Vorbereitung sahen sie dem Start mit gemischten Gefühlen entgegen. Ob alle ihren Wettkampf erfolgreich absolvieren würden?

Den Auftakt bildeten die Schülerinnen und Schüler C mit dem 2,1 km-Lauf und Shirin Gharavi, Magdalena Stölcker und Paula Augustin von der SG Post Süd erliefen sich Plätze in der vorderen Drittel des Feldes.

In den Läufen 5, 6, 7 und 8 starteten die Mädchen und Jungen der Jahrgänge 2005 und jünger. Hier mussten 1.000 Meter bewältigt werden, eine nicht ganz so leichte Aufgabe für die kleinen Leichtathleten von der SG Post-Süd. Den das größte Starterfeld war bei dieser „Kurz-

strecke“ unterwegs. Gut eingestimmt von Maria Ludwig und nach einer leichten Aufwärmübung ging es zum Start. Auch wenn in dieser Altersgruppe noch keine Wertung durchgeführt wird, und es in erster Linie darum geht, die Strecke zu schaffen und ins Ziel zu kommen, stieg das Lampenfieber. Nach dem Startschuss legten sich alle mächtig ins Zeug und sorgten für so manche Überraschung. Geschafft haben es:

Klara und Theres Reindl, Sophia Rollenhagen,

Im Ziel wurden alle belohnt mit der Freude über den eigenen Sieg, dem Glückwunsch der Eltern, einer Erfrischung und den obligatorischen Melonenstücken.

Als besondere Siegeregaben winkten noch das Ostwind-T-Shirt sowie eine Medaille.

Auf den nachfolgenden Fotos sind die meisten unserer erfolgreichen Teilnehmer abgelichtet. Denn leider war es nicht möglich, alle für ein Gruppenfoto unter einen Hut zu bringen.

Wir gratulieren herzlich und sind uns sicher, dass nächstes Jahr erneut ein großes SG Post-Süd Team am Start sein wird.



„Integration durch Sport“
unter diesem Motto steht auch das diesjährige Sportfest
Es findet am Samstag, den 28. Juli 2012 im Rahmen des Sommerfestes
im Sportpark am Kaulbachweg
statt

**ab 14.00 Uhr: Dreikampf für Kinder
(Laufen, Springen, Werfen)**

Teilnehmen darf jeder, der kommt (ab 3 bis 15 Jahre)

**ab 13.00 Uhr: Anmeldung
13.45 Uhr Anmeldeschluss**

jedes Kind bekommt eine Urkunde, und eine Medaille.

Zum Ablauf:

Es gibt ein gelbes, ein rotes, ein grünes und ein blaues Team. Jedes Team hat einen Betreuer, der ein T-Shirt in der entsprechenden Farbe trägt. Der Betreuer geht mit den Kindern an den jeweiligen Start und kümmert sich um die Ergebnisse.

Darüber hinaus findet im Anschluss an den Dreikampf eine

Team-Biathlon-Staffel

statt.

Eine Mannschaft besteht aus 4 Teilnehmern

Alter: von 6 bis 15 Jahre

Anmeldung: siehe oben



Es laden ein:
die Kindersport-Abteilung und die Leichtathletik-Abteilung

Leichtathletik

Gelungener Start in die Freiluftsaison 2012

Jonas Zweck ist nun der Juniorenklasse entwachsen und startet ab dieser Saison in der leistungsstarken Männerklasse. Am 26. Februar erreichte Jonas Zweck bei den bayerischen Crossmeisterschaften in Buttenwiesen den 5. Platz und gewann mit dem LG Telis Finanz Team die



Silbermedaille. Damit qualifizierte Jonas sich für die Deutsche Crossmeisterschaft, die am 10. März in Ohrdruf stattfand. Mit dem 41. Platz landete Jonas unter den ersten 50 besten deutschen Männern.

Am 5. Mai ging es dann nach Fürth zu den Bayerischen Langstaffelmeisterschaften. Mit der 3 mal 1000m LG Staffel landete er sehr knapp auf den 3. Platz und

gewann die Bronzemedaille. Während sein Bruder Lukas Zweck in der 4 mal 400m Staffel sich den 2. Platz sicherte und die Silbermedaille gewann.

Am 13. Mai startete Jonas dann zum ersten mal bei den Deutschen Hochschulmeisterschaften und landete souverän auf den dem 5. Platz in der 800m Disziplin.

Im heimischen Unistadion am 19. Mai beim Rolf-Watter-Sportfest sowie in der Gala am 2. Juni startet Jonas in seiner Paradedisziplin 1500m. Lukas Zweck wird sich

wieder an die 400m wagen.

Als Leichtathletikfreunde sind sie zu diesem Event herzlich eingeladen. Es gibt wieder tolle Nationale und Internationale Leistungen zu bewundern.

Für die Kinderleichtathletik suchen wir einen Trainer evtl. auch Sportstuden-

ten die sich zutrauen 1 mal wöchentlich mit Kindern zwischen 8 und 12 Jahren



allgemeine Leichtathletik zu trainieren und auch auf Sportfesten in der Region teilnehmen.

Anlaufstelle für Leichtathletikkinderinteressierte: Josef Zweck, Tel. 998529

Hofbräuhaus Regensburg

Gut bürgerliche Küche - Edle Biere
Am Alten Rathaus · 93047 Regensburg
Telefon 0941/51280 · www.hofbraeuhaus-regensburg.de

KUNO
KINDER
UNI
KLINIK
OSTBAYERN

www.kuno-ostbayern.de



Sommerfest

Sportpark am Kaulbachweg

**Sport- und Spielfest
für Kinder**

28. Juli 2012

Beginn: 14.00 Uhr

15.00 Uhr

Flottes Rahmenprogramm

Vielseitiges kulinarisches Angebot

Beachbar

**Mitglieder und Freunde der SG Post/Süd
sind herzlich willkommen**

Programm Sommerfest, 28.07.2012

- 
- 13.00 Uhr – Sport- und Spielfest
13.45 Uhr Anmeldung (3-15 Jahre)
- 14.00 Uhr Sport- und Spielfest
„Integration durch Sport“
Dreikampf: Laufen – Springen – Werfen
- 15.00 Uhr Öffnung Festgelände
- 16.00 Uhr Begrüßung
- 16.30 Uhr Auftritt Happy Shakers
- 17.00 Uhr Siegerehrung Sport- und Spielfest
- 17.30 Uhr Ehrungen
- 18.00 Uhr Auftritt Zumba

Wir wünschen einen unterhaltsamen Tag

Ninjutsu

Der Trainingsschwerpunkt im ersten Quartal befand sich im Koto Ryu Koppojutsu (Koppojutsu = Angriffe auf Knochen und Manipulation des Skeletts) und dem Kampf mit Langwaffen aus dem Kukishinden Ryu Sojutsu (Speerkampf) und Kenjutsu (Schwertkampf).

Am 28.04.2012 leitete Shihan Dino Gheri (15. Dan Budo Taijutsu) ein Seminar mit dem Thema „Kukishinden Ryu Sojutsu, Gokui Kata“. Sojutsu ist die japanische Bezeichnung für den Kampf mit dem

Speer. Erst 2 Wochen vor dem Seminar war Shihan Dino Gheri von seinem Trainingsaufenthalt aus Japan zurückgekehrt, sodass die Lehren von ihm authentisch und unverfälscht aus erster Quelle zu uns gelangen konnten. Die Seminarteilnehmer (Dojos aus Augsburg, Würzburg, Erlangen, Nürnberg) waren von den detaillierten und äußerst kompetent vermittelten Trainingsinhalten begeistert.

Vom 28.06.-01.07.2012 besucht die Abteilung mit einer mehrköpfigen Delegation

das Buyukai (Treffen der Freunde der Kampfkunst). Fast zwanzig hochrangige Lehrer aus aller Welt (u.a. Shihan Jack Hoban, USA, Chefnahkampfausbilder US-Marines-Korps, Shihan Steffen Fröhlich, BRD, trainiert FBI, führt Kurse weltweit wie z.B. in Russland, USA, Brasilien, Italien u.v.m. durch) werden das Training auf der Katlenburg, nahe Göttingen, leiten.

Die Abteilung gratuliert zu den erfolgreichen Gürtelprüfungen:

Herrmann Pauly	7. Kyu
Jürgen Ardner	8. Kyu
Manuel Schmied	8. Kyu
Randy Spona	9. Kyu
Stefan Süß	8. Kyu
Vitalij Schmidt	7. Kyu

Ein Probetraining ist jederzeit ohne Voranmeldung möglich.

Die Trainingszeiten sind:

Sonntag 19.00-20.30

Dienstag 18.00-19.30



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

Gikan Ryu

(Schule der Wahrheit, Treue und Gerechtigkeit) Koppojutsu

Man sagt, daß der Faustschlag von Gikanbo (dem Gründer des Gikan Ryu in der Yeiroku Ära 1558-1570) so stark war, dass er einmal eine Schwertklinge in zwei Teile zerschlagen hat.

Der aus der Keio Ära (1865-1868) stam-



m e n d e
S o k e
U r y u
G i k a n
traf einst
Ishitani
T a k e o i
M a s a t -
sugu vom
Kukishin-
den Ryu.
Er nahm
d a m a l s
an der

Schlacht „Tenchigumi no Ran“ teil. Diese Schlacht fand am 17. August 1863 statt. Gikan kämpfte auf der Seite der Kaiser-treuen. Nach einer schweren Verletzung zog er sich in einen nahe gelegenen Tempel zurück, wo er Ishitani traf, der ihm sagte, dass die Schlacht beendet sei. Nachdem Ishitani ihn gesund pflegte, ermöglichte er ihm die Flucht in die Iga Provinz. Aufgrund der daraus entstandenen tiefen Freundschaft lehrte Gikan Ishitani das Gikan Ryu, der später auch Soke dieser Schule wurde und sie zu den zwei anderen Schulen Kukishinden Ryu und Hon Tai Takagi Yoshin Ryu (in denen er ebenfalls Soke war) hinzufügte.

Die Gikan Ryu enthält viele Fußstritte, Faustschläge und Würfe (Koppojutsu: Kunst des Knochenbrechens). Eine besondere Lehre dieser Ryu lautet „Bufu ni sente nashi – von dieser Seite kommt nicht der erste Schlag“. Die dynamische

Fußarbeit des Gikan Ryu ist innerhalb des Bujinkan weit verbreitet.

In der Makimono (Schriftrolle) des Gikan Ryu sind nur die Namen der Techniken aufgezeichnet, weitere Beschreibungen fehlen. Die Techniken wurden immer von Meister zu Schüler weitergegeben. So sollte die Lehre geheim gehalten werden, falls die Rolle gestohlen worden wäre.

Ursprünglich gab Takamatsu Sensei die Gikan Ryu an seinen besten Freund und Seniorschüler Akimoto Fumio weiter. Akimoto starb jedoch sehr früh an einer Krankheit und hinterließ keinen Nachfolger. Deshalb kam sie wieder an Takamatsu zurück, der sie dann an Dr. Masaaki Hatsumi weitergab, der nun der 18. Soke und Oberhaupt des Bujinkan Budo Taijutsu ist.

Forster Rudolf, Yondan Shidoshi-Ho

Rock 'n' Roll

Turniersaison hat begonnen

Am Samstag den 24. März hat die Rock'n'Roll Saison in Wettstetten mit der Oberbayerischen Meisterschaft begonnen.

Unser Freedance Formation "FORMATION FAMOUS" ging allerdings etwas Ersatzgeschwächt an den Start. Da wir nur mit 8 Tänzerinnen an den Start gingen waren die Aussichten auf einen der vorderen Plätze gering. Nach fast Fehlerfreiem Vortrag konnten wir auf das Siegerpodest steigen und durften den Pokal für den 3. Platz entgegennehmen.

Nach intensivem Training ging es am 05. Mai zur Nordbayerischen Meisterschaft nach Amberg.

Auch trafen wir wieder auf uns bekannte Formationen, unsere Mädchen, von Caro super eingestellt ging es ins Finale. Die Spannung war bei den mitgereisten Schlachtenbummlern groß, hatte man doch das Programm Fehlerfrei dargeboten. Leider waren sich die 5 Wertungsrichter nicht ganz einig und so belegten wir mit der Wertung 1,3,4,4,5 den undankbaren 4. Platz.

Auftritte,

Auch heute vertraten wir wieder die Post Süd auf der DONA, am Sonntag den 25. und 31. März waren auch neben der FORMATION FAMOUS auch unsere Kleinen mit dabei. In den neuen bunten Rock'n'Roll Röckchen verzauberten sie das anwesende Publikum.

Neue Trainingsgruppe

Wir sind gerade dabei eine neue Trainingsgruppe aufzustellen, dieses Mal mit Mädchen und Jungs ab 6 Jahren



Am Samstag den 28. April ging es mit der Niederbayerischen Meisterschaft in Kelheim weiter.

Nach einigen Unsicherheiten in der Folge waren wir am Ende mit Platz 5 sehr zufrieden. Da fast alle Formationen mit

Bis zur Bayerischen Meisterschaft am 07. Juli in Mering sind nun die Trainingseinheiten voll zu nutzen um an die guten Leistungen in Amberg anzuknüpfen und eventuell noch zu steigern.

Auch die Enkel (Mia und Manuel) von Abteilungsleiter Werner Hubert verstärken diese Gruppe.



12 Mädchen an den Start gehen wird es in dieser Saison sehr schwer ganz vorne mitzumischen.

Turniere auch heuer abgesagt werden da der momentane Leistungsstand mit der Deutschen Spitze noch nicht ausreicht.



Leider müssen die nationalen

Wer also noch Kinder in diesem Alter hat, jeden Mittwoch ist ab 16:30 Uhr Schnuppertraining in unserer Halle

Schützen

Zum Nachlesen und Mitdenken unserer heutigen Postschützen

12. Februar 1954, Bericht des 1. Schützenmeisters Johann Neuert über das erste Schießjahr für die Vereinszeitung „Der Postportler“.

Abschrift:

Das erste Schießjahr geht mit dem 28. Februar zu Ende. Unsere Erwartungen, dass die früheren Mitglieder wieder zu uns stoßen würden und dass auch die Jugend den Weg zu uns finden würde, wurden nicht enttäuscht. Das Jahr war alles im allem für uns ein voller Erfolg. Die Abteilung hat einen Mitgliederstand von 90 Schützen, darunter auch einige Berufskameradinnen. Die Schießveranstaltungen werden so gut besucht, dass die Standeinrichtungen fast nicht mehr ausreichen. Hinsichtlich der Leistungen kann sich unsere Schießgemeinschaft mit jedem anderen Schützenverein des Sportverbandes messen. In unseren reihen marschiert der Regensburger Stadtmeister Haselbeck und einige Schützenkameraden die in anderen Vereinen die Elite bilden.

An den Veranstaltungen der Schießsportverbände nahm unsere Abteilung mit Auszeichnung teil.

Den Lohn dafür bilden goldene, silberne und bronzene Schützennadeln, die unsere erfolgreichen Kameraden verliehen wurden. Auch das äußere Auftreten gibt ein gutes Bild, nachdem es uns gelungen ist, die Kameraden zu einem günstigen Preis mit kleidsamen Schützenjobben einzukleiden. Von den Veranstaltungen der letzten Zeit sind besonders hervorzuheben die Schießen des Monats November (Königsscheibe, Glück- und Leistungsscheibe, Meister- und Adlerscheibe), bei denen die Beteiligung sehr stark war und die ihren Abschluß fanden mit einer Preisverteilung

Anlässlich der Vorweihnachtsfeier am 5. Dezember 1953 im Vereinsheim. Als Schützenkönig wurde vom 1. Schützenmeister der Kamerad Michael Blank mit der silbernen Schützennette ausgezeichnet. Die Weihnachtsfeier verlief stimmungsvoll, die dabei durchgeführte Christbaumversteigerung brachte eine

willkommene Auffrischung der Abteilungskasse. Das Schießjahr wird beschlossen mit einem Stroh-schießen, das ab 23.01. seinen Anfang nahm und bei dem jeder nur einigermaßen gute Schütze einen Preis erringen kann. Es sollen auch Ehrenpreise für die 12 besten Schützen des Jahres zur Verteilung kommen, die aus den Ergebnissen des Gruppenschießens ermittelt werden. Die Preisverteilung erfolgt anlässlich des Faschingskränzchens am Samstag, den 13. Februar, wozu wir die Kameraden bitten, gute Laune und frohe Stimmung beizusteuern.

Das neue Schießjahr wird an uns erhöhte Anforderungen stellen. Es sind bereits Wettbewerbe des Schießsportverbandes in Aussicht gestellt, bei denen unsere bewährten Schützen wieder ihr Können unter Beweis stellen wollen. Aber auch die anderen, die nicht so gut hinhalten können und die nur aus Lust und Liebe zum Schießen bei uns sind, üben Auge und Hand, um es bald den „Wildschützen“ gleich zutun. Ganz besonders freut es uns Alten, dass die Jugend so stark nach vorne drängt. Wir sehen darin eine große Verheißung für die Zukunft.

Mit treudeutschem
Schützengruß
„Gut Ziel“

Neuert
1. Schützenmeister

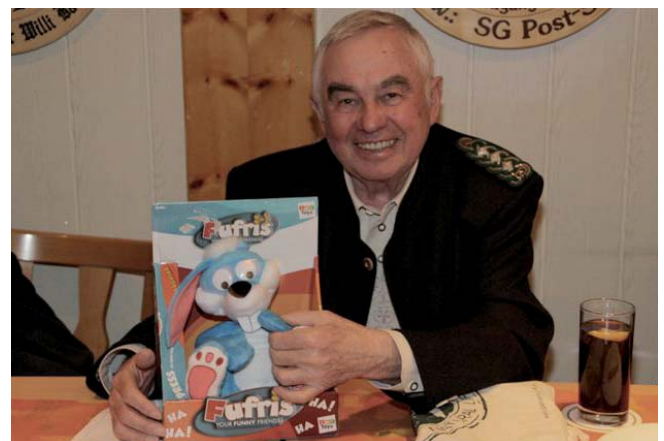


Der Eierbaum

Osterpreisschießen

An den Donnerstagen 29. März und 05. April für die Schützen wieder ein Osterpreisschießen durch.

Die Beteiligung am Preisschießen war mit 26 Schützen sehr zufriedenstellend. An der Osterfeier mit Preisverteilung war der Zuspruch schon besser. Immerhin fanden sich im Schützenstüberl 29 Schützen. Freunde und Gäste, sowie drei Kinder ein. Mit Spannung wurde der Gewinner des Eierbaumschießen erwartet. Gewinner mit dem Ei Nummer 1 wurde Wolfgang Gans, auf Nummer 2 schoss Tomas Bartkowski und das Ei mit der Nummer 3 traf Tobias Bauer. Alle Schützen durften sich ein Osternest in ihrer Reihenfolge frei auswählen. Auch der 26. Schütze, nicht der Letzte, sondern unser Ehrensützenmeister Willi Bäumler, gewann einen Preis



Ehrensützenmeister Willi Bäumler

Gruppenfoto mit vielen Schützen

Das letzte große, offizielle Gruppenfoto der Schützen wurde zur 1. Fahnenweihe 1935 aufgenommen.

So wurde bei der Ausschusssitzung am 13. Februar 2012 beschlossen, ein aktuelles Bild zu erstellen.

Aus Anlass für die 35-jährige Tätigkeit von Günter Leja als 1. Schützenmeister sollte nun am Sonntag, den 22. April 2012 ein großes Gruppenbild von möglichst vielen Vereinsmitgliedern erstellt werden.

Alle Mitglieder wurden dazu eingeladen und wurden um ihre Teilnahme gebeten. Als Treffpunkt für den Fototermin war laut Einladung der Sportplatz Ziegetsdorf, 16.00 Uhr benannt. Bei regnerischem Wetter fanden sich immerhin 28 Mitglieder der Schützenabteilung ein, ein Schütze entschuldigte sich aus familiären Gründen. Es musste ein Zeitraum ohne Regen ausgenutzt werden, dieser Punkt war kurz nach 16.00 Uhr.

Einen etwas bitteren Beigeschmack hatte das schöne Bild von unserem Fotografen Johann Rester aber doch.

Vier Schützen hatten sich angemeldet, kamen aber nicht, drei kamen viel zu spät und 12 Mitglieder der Schützenabteilung zeigten gar kein Interesse am Fototermin zu Ehren unseres 1. Schützenmeisters Günter Leja. Sie gaben nicht mal eine Rückmeldung.



Gruppenbild der Schützenabteilung

Letzte Meldungen vom Sport

Stadtmeisterschaften 2012

Luftgewehr

Jugendklasse

Anita Islinger mit 249 Ringe 7. Platz

Juniorenklasse

Felix Holst mit 189 Ringe 4. Platz

Damenklasse Einzel

Beate Leja mit 351 Ringe 2. Platz

Katrin Neumeier mit 337 Ringe 3. Platz

Damenaltersklasse

Renate Gans mit 274 Ringe 5. Platz

Mannschaft mit 962 Ringe 2. Platz

Luftpistole

Schützenklasse

Tobias Bauer mit 305 Ringe 12. Platz

Armin Weidinger mit 307 Ringe 10. Platz

Jürgen Docekal mit 349 Ringe 4. Platz

Mannschaft

mit 961 Ringe

3. Platz

Seniorenklasse

Johann Rester

mit 348 Ringe

5. Platz

Seniorenklasse

Auflage

Günter Leja

mit 260 Ringe

2. Platz

Wir gratulieren allen Schützschwestern und -Brüdern



Schützenkönige mit Fahne und Vereinstafel

Jahresplanung 2012

Sommerfest der SG Post/Süd Regensburg

Das Sommerfest unseres Vereins findet am 28. Juli 2012 statt. Alle Schützen, Freunde und Gäste sind herzlichst eingeladen. Die Schützen übernehmen wieder den Grillstand.

Sommerpreisschießen mit Sommerfeier der Schützen

Das Sommerpreisschießen führen wir im Juli 2012 durch, die Termine sind:

16. / 17. und 19. Juli --- 23. / 24. und 26. Juli 2012

Das Sommerfest der Könige wurde auf den 11. August 2012 festgelegt

Jahresend- und Königsschießen

Im November 2012 steigt unser Jahresend- und Königsschießen, Termine sind:

12. / 13. und 15. 11. --- 19. / 20. und 22. 11. --- 26. / 27. und 29. 11.

Weihnachtsfeier

Die Weihnachtsfeier wurde auf den 15. Dezember 2012 festgelegt.





Der gute Maibock der Spitalbrauerei Regensburg



SchM. Günter Leja, Prä Peter Gritsch, Guest Florian Glück und Altschatzi Robert Grundl der Gewinner

Nach 55 Jahren fand wieder ein Maibock-Schießen der Schützenabteilung statt. Damals, am 20. Mai 1967, gewann der damalige 1. Schützenmeister Josef Maltry mit einem 48 Teiler. Heute, am 12. Mai 2012, gewann unser Schriftführer Johann Rester ebenfalls mit einem gewerteten 48 Teiler. Erstmals wurde bei einem vereinsinternen Preisschießen

auch eine „Gästescheibe“ ausgeschossen und es nahmen immerhin 11 Schützenfreunde daran teil, darunter waren auch sechs Präsidiumsmitglieder. Die Freude, einmal mit einem sportlichen Luftgewehr zu schießen, war unter den Gäste sehr groß und sie entwickelten einen guten Energie beim Schießen. Zumal es keine Verlierer gab, vom 1. Platz bis zum Ende kam

der gut Maibock von der Spitalbrauerei Regensburg zur Verteilung. Die Teilnehmerzahl der Postschützen hielt sich stark in Grenzen.

Günter Leja
Abteilungsleiter

Gewinner der „Gästescheibe“

- | | |
|-----------|------------------|
| 1. Preis | Robert Grundl |
| 2. Preis | Florian Glück |
| 3. Preis | Peter Gritsch |
| 4. Preis | Helmut Ludwig |
| 5. Preis | Renate Malat |
| 6. Preis | Kristina Frank |
| 7. Preis | Heinrich Brömmel |
| 8. Preis | Tobias Frank |
| 9. Preis | Karin Gritsch |
| 10. Preis | Michi Siegmars |
| 11. Preis | Uschi Grundl |

Gewinner der Schützen

- | | |
|-----------|----------------------|
| 1. Preis | Johann Rester |
| 2. Preis | Tobias Bauer |
| 3. Preis | Hans Appel |
| 4. Preis | Beate Leja |
| 5. Preis | Wolfgang Siegmars |
| 6. Preis | Alfred Koppenwallner |
| 7. Preis | Armin Weidinger |
| 8. Preis | Renate Gans |
| 9. Preis | Wolfgang Gans |
| 10. Preis | Günter Leja |
| 11. Preis | Tomas Bartkowski |
| 12. Preis | Willi Bäumler |

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

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

Senioren

Man soll die Feste feiern wie sie fallen. Dass auch die Senioren gerne bereit sind, dieses Motto zu beherzigen, bewiesen sie einmal mehr bei der diesjährigen Faschingssaison. Gleich zweimal ließen die Senioren es sich nicht nehmen, um im Fasching auch kostümiert präsent zu sein.

Den Anfang machten am Mittwoch, 15. Februar 2012 die Teilnehmer der Seniorentanzgruppe „Tanzfreunde Post/Süd“. Kostümiert und ausgestattet mit einer Prise Humor gestalteten sie unter Anleitung von Anna die Übungsstunde. In der Halbzeitpause stärkten wir uns bei Sekt, Likör und Knabbereien (nochmals ein herzliches Dankeschön an die Spenderinnen Anna und Judith). Anschließend ging es beschwingt, leicht und locker in die 2. Hälfte der Übungsstunde.

Die Fortsetzung folgte dann am „unsinnigen“ Donnerstag, 16. Februar 2012 bei den Mitgliedern der Seniorengymnastikgruppe. Die Übungsstunde wurde von unserer Übungsleiterin Elisabeth dem Motto „Fasching“ angepasst und diente mehr der Unterhaltung als dem „ernsten“ sportlichen Training. Auch hier waren die Mitglieder in den unterschiedlichsten Kostümen präsent. Nach der Übungsstunde ließen wir den Nachmittag bei unserem Vereinswirt Alex mit Kaffee, Krapfen und sonstigem ausklingen. Verschiedene Beiträge von Judith, Marianne, Heidi, Luise, Hedi und Gabi, sowie Heinz trugen genauso zum Gelingen des Nachmittags bei wie auch die gemeinsam gesungenen diversen Lieder. Der absolute Höhepunkt war jedoch der Auftritt der Hochseiltanzgruppe „Die Bodentänzer“. Dargestellt von Elisabeth und Luise legten sie ihren gelungenen Auftritt nach dem Lied „Oh mein Papa.....“ aufs Parkettseil. Erst nach einer Zugabe durften sie den Saal verlassen. Man kann sagen, dass alle Anwesenden von dem gelungenen Nachmittag begeistert waren.

Wir möchten nochmals an unsere Kulturfahrt am 21. Juni 2012 hinweisen, welche uns an den Starnberger- und Ammersee führen soll. Wie immer bestens

vorbereitet und organisiert von unserem „altbewährten Kulturreferenten“ Toni. Unbedingt an diesem Tag mitzubringen sind Humor, gute Laune und schönes Wetter.

Heinz Engerer



Am Ende der Stunde sind alle „geschafft“

Die Hochseiltanzgruppe bei der Arbeit



Mariannes Vortrag war Spitze

Tennis

Aufschlag zur Tennissaison 2012

Robert Wingerter als Abteilungsleiter bestätigt.

Bei der Jahreshauptversammlung am 1.3.2012, bei leider geringem Interesse der Mitglieder, konnte R. Wingerter auch unseren Präsidenten Peter Gritsch und Vizepräsidentin Karin Gritsch (beide Mitglieder der Tennisabteilung) begrüßen. Der Abteilungsleiter gab einen positiven Bericht über die Entwicklung in den letzten beiden Jahren ab und bedankte sich vor allem bei den Aktiven der Herren 60 und 70 für die tatkräftige Mithilfe bei der Einwinterung der Tennisanlage. Team-sportwartin Irmgard Kramel erwähnte nochmals die Erfolge der letzten Saison, gekrönt durch den Aufstieg der Damen 50 in die Bayernliga. Jugendwart Josef Danneck berichtete über seine Arbeit und die seiner Assistenten im Bereich Schüler- und Jugendtraining und gab bekannt, nicht mehr für dieses Amt zur Verfügung zu stehen. Kassenwart Horst Küster konnte über einen erfreulich hohen Geldbestand zum Jahresende berichten, der eine Frühjahrsinstandsetzung der 10 Plätze durch eine Fremdfirma erlaubt. Die positive finanzielle Entwicklung ist vor allem auf die Einnahmen aus der Platzvermietung und den Getränkeverkauf in Eigenregie zurück zu führen. Er bedankte sich bei allen Sportkameraden, die sich am Inkasso fleißig beteiligt hatten.

Die Neuwahlen unter Leitung von Karin und Peter Gritsch brachten folgendes Ergebnis.

Abteilungsleiter: Robert Wingerter

Stellvertreter: Manfred Greil u.
Horst Küster

Kassenwart: Horst Küster

Teamsportwartin: Irmgard Kramel

Schriftführerin: Doris Giptner

Beisitzer: Dr. Günter Rothmeier

Jugendwart: unbesetzt (kommissarisch R. Wingerter)

Manfred Greil fungiert wie bisher auch als Internetbeauftragter, Irmgard Kramel kümmert sich um die Homepage und Günter Rothmeier übernimmt die Getränkeabrechnung. Peter Gritsch bat um die Ermächtigung des Präsidiums Ver-

handlungen mit der Stadt wegen der Abgabe der Plätze 11 und 12 aufzunehmen, die in den Bau eines Allwetterplatzes einbezogen werden sollen. Diese wurde bei einer Gegenstimme und einer Enthaltung erteilt; später auf Verhandlungen mit dem SSV Jahn 2000 durch Umlaufbeschluss der Abteilungsleitung erweitert. Die Abteilungsleitung bittet alle Mitglieder um tatkräftige Unterstützung und hofft auf gute Zusammenarbeit zum Wohle der Tennisabteilung.

Öffentliche Anerkennung für Lebensretter

In einem Festakt wurden durch die Regierungspräsidenten Frau Brunner Oskar Duchardt, Heinz Gröhlich und Horst Küster mit einer Urkunde und einer Medaille geehrt.

Zufällig hatten am Mittwoch den 27.5.2009 die damalige Herren 65 und die Herren 70 zu gleicher Zeit ein Heimspiel. Kurz nach Beginn forderte der Spielführer der H 70, Oskar Duchardt, alle lautstark auf das Spiel einzustellen, da auf Platz 1 ein Sportler zusammen gebrochen sei. Oskar D. und Heinz Gröhlich versuchten die Nummer 1 des TC Weiß-Blau Würzburg, Karl Loscher, zur Bank zu geleiten, der nach einigen Schritten wieder zusammenbrach und reglos auf dem Tennisplatz liegen blieb. H. Küster,

damals Spielführer der H 65, stellte keinerlei Pulsfrequenz fest, bat Oskar den Notarzt anzurufen und begann sofort mit Druckmassagen, danach mit Mund-zu-Mundbeatmung. Heinz Gröhlich setzte die Druckmassagen fort, anschließend Oskar Duchardt, jeweils unterbrochen durch kurze Beatmung durch H. Küster. Im Wechsel setzten unsere 3 Tennisspieler diese Wiederbelebungsmaßnahme ca. 15 Minuten bis zum Eintreffen des Notarztes fort. Dieser und seine Helfer machten das gleiche, bis nach mehrmaligen Versuchen mit dem Defibrillator nach etwa 5 Minuten die Wiederbelebung gelang. Unser Würzburger Sportkamerad wurde in die Uniklinik gebracht; wir konnten nur hoffen. Sehr erfreut erfuhren wir nach einer Woche, dass Karl Loscher den Herzstillstand überlebt hatte. 11 Tage später, am Sonntag, konnten wir ihn besuchen. Der Arzt hatte ihm gesagt, dass er nur dank der richtigen und sofort eingeleiteten Maßnahmen überlebt habe; er bedankte sich mit den Worten: „ihr habt mir das Leben gerettet.“ Zwischenzeitlich steht er wieder auf dem Tennisplatz und spielt mit seiner Mannschaft gegen unsere Herren 70. An die Öffentlichkeit brachte diesen Vorfall Heinz Mehringer, der die Lebensrettungsaktion hautnah miterlebt hatte.



Elf Lebensretter aus dem Landkreis ausgezeichnet

ENGAGEMENT Sie hatten für ihre bedrohten Mitbürger zum Teil viel riskiert. In drei Fällen ging es um Kinder und Jugendliche.

VON CHRISTOF SEIDL, MZ

REGENSBURG. Die Regierung der Oberpfalz hat gestern knapp 30 Menschen ausgezeichnet, die in lebensbedrohlichen Situationen geholfen hatten. Im Regierungsgebäude am Emmeramspatz überreichte Regierungspräsidentin Brigitta Brunner dabei auch elf Lebensrettern aus dem Landkreis eine Anerkennungsurkunde.

Doris und Andreas Unger aus Kallmünz retteten einem Mann das Leben, der im Januar 2011 auf Höhe ihres Anwesens nach einem Schwächeanfall bewusstlos auf dem Bürgersteig liegen geblieben war. Als die beiden kurz darauf nach Hause kamen, bemerkte Andreas Unger einen Schatten zwischen angehäuftem Schnee und Gartenzaun auf dem Bürgersteig. Zunächst gingen beide ins Haus. Der „Schatten“ ließ Andreas Unger aber keine Ruhe. Er ging noch einmal hinaus und entdeckte den ausgekühlten Mann auf dem Bürgersteig. Sofort verständigte Andreas Unger den Notarzt und versuchte mit seiner Frau den Mann zu wärmen. Durch sein umsichtiges Verhalten habe das Ehepaar den Mann vor dem Erfrieren bewahrt, betonte die Regierungspräsidentin.

Karl Griesbeck, Michael Schaffner und Christian Bleicher aus Hauzendorf retteten im August 2011 einem Jungen das Leben. Er war mit Mutter und Geschwistern im „Radlbahnhof“ in Hauzendorf beim Eisessen. Kurz bevor die Familie abfahren wollte, brach der Junge bewusstlos zusammen. Die



Regierungspräsidentin Brigitta Brunner (links) händigte an insgesamt zwölf Lebensretter aus Stadt und Landkreis Regensburg Anerkennungsurkunden aus. Foto: altfoto.de

Mutter schickte die Geschwister zu Michael Schaffner, der sofort einen Notruf absetzte. Karl Griesbeck und Christian Bleicher begannen mit der Reanimation des Jungen. Eine Notärztin und die Rettungssanitäter konnten den Jungen wenig später stabilisieren, sein Zustand war jedoch sehr kritisch. Er wurde mit dem Rettungshubschrauber ins Krankenhaus gebracht. Nach einer Operation konnte der Junge ohne bleibende Schäden nach Hause entlassen werden.

Günter Wernitz aus Lappersdorf, Peter Schmidbauer aus Pentling und

Manuel Gödel aus Neutraubling hatten einen Jugendlichen aus dem Guggenberger See gerettet. Der Junge war am 13. Juli 2010 beim Schwimmen im dem Badensee aus ungeklärter Ursache untergegangen. Die drei Retter sprangen gemeinsam ins Wasser, tauchten nach dem Jugendlichen und konnten ihn aus dem Wasser ziehen. Am Ufer begannen sie abwechselnd mit Wiederbelebensmaßnahmen bis der Rettungsdienst kam. Leider sei der Jugendliche wenig später im Krankenhaus gestorben, bedauerte Brunner. Unabhängig davon gebühre dem Trio

besondere Hochachtung.

Steven Kwiatkowski aus Wiesent war im Februar 2010 auf der Bundesstraße 17 bei Landsberg am Lech unterwegs, als sich bei dichtem Schneetreiben ein schwerer Unfall ereignete. Der Wiesenter kam unmittelbar danach zur Unfallstelle und begann sofort mit einem weiteren Helfer, Erste Hilfe zu leisten. Dabei stellten die beiden fest dass ein Kleinkind im Kindersitz einen Herz-Kreislauf-Stillstand erlitten hatte. Sie borgen den Jungen aus dem demolierten Fahrzeug und begannen mit Wiederbelebens-

maßnahmen, bis der Rettungsdienst eintraf. Während der Rettungsdienst das Kind reanimierte und stabilisierte, kümmerte sich Kwiatkowski um die eingeklemmte Mutter des Kindes. Leider sei der kleine Junge dann nach zwölf Tagen gestorben, sagte die Regierungspräsidentin. Sie dankte Kwiatkowski für seinen vorbildlichen Einsatz trotz extremer Witterung.

Horst Küster aus Pentling rettete zusammen mit Oskar Duchardt und Heinz Gröhlich (beide aus Regensburg) einem Tennisspieler das Leben (MZ berichtete gestern im Stadtteil).

Die SG Post/Süd ist stolz auf die Lebensretter. Herzlichen Glückwunsch den drei Herren der Tennisabteilung für Ihre schnelle Reaktion und Ihr beherztes Eingreifen.

Horst Küster 5 v.r., Heinz Gröhlich 3. v.r. und Oskar Duchard 2. v.r.

Bericht MZ 14.03.2012

Wenn Sie ...

... unsere Vereinszeitung gelesen haben und sie Ihnen gefallen hat, werfen Sie sie bitte nicht gleich in den Papierkorb, sondern geben Sie sie an einen Kollegen oder Bekannten weiter, der oder die noch nicht Mitglied in der SG Post/Süd ist. So gewinnen wir vielleicht weitere Freunde und Mitglieder. Denn unser Verein bietet Sport für alle in 22 Abteilungen.

Vielen Dank

Anerkannter Stützpunktverein 2012



Gefördert durch:



Bundesministerium des Innern

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Frühjahrsinstandsetzung (FIS)

Die diesjährige FIS wurde für alle 10 Plätze einer Fremdfirma übertragen. Durch Zusatzarbeiten bei einem Tennisclub in Stuttgart konnte die Instandhaltung unserer Plätze leider erst am Dienstag nach Ostern und nicht wie vorgesehen am 4. April beginnen. Zu allem Übel begann eine Schlechtwetterperiode mit viel Regen, die zu mehrfachen Unterbrechungen zwang. Außerdem funktionierte (wieder einmal) zweitweise die Bewässerung nicht. Trotzdem gelang es der Fremdfirma alle Plätze noch in der 3. Aprilwoche fertig zu stellen. In der folgenden Schönwetterperiode wurden die noch erforderlichen Arbeiten (Walzen, Wässern, Abziehen, Netze aufbauen, Windplanen anbringen, Bänke aufstellen, Vereinsheim reinigen, Außenanlagen säubern usw.) durch unseren neuen (und alten) Platzwart Johann Feist, Abt.leiter Robert Wingerter und viele fleißige Helfer der Tennisabteilung durchgeführt, sodass der Spielbetrieb am letzten Aprilwochenende aufgenommen werden konnte. Tatkräftige Unterstützung erhielten wir von einem Studenten, der 40 Stunden Sozialdienst abzuleisten und den das Präsidium der Tennisabteilung zur Verfügung gestellt hatte. Allen fleißigen Helferinnen und Helfern gilt der besondere Dank der Abteilungsleitung !! Sehr erfreulich die positiven Aussagen unserer Aktiven über die Qualität der Plätze. Sie seien „härter als bisher“, „sehr gut“ oder auch „noch nie so gut gewesen.“ Wenn wir uns auch in diesem Jahr um Zusatzeinnahmen bemühen und die Mitgliederzahl steigern, könnten wir auch 2013 die FIS dieser Fremdfirma übergeben.

Platzwart

Auf Antrag des Abteilungsleiters hat uns das Präsidium in diesem Jahr 1 ½ 400 €-Jobs für die Platzwarttätigkeit von März bis Oktober genehmigt, wobei auch die Beachballanlage zu pflegen ist. Johann Feist, schon in der Zeit vor Viktor Radjukin unser Platzwart, steht uns 25 Stunden monatlich ausschließlich für die Tennisanlage zu Verfügung. Bei Bedarf unterstützt ihn Durim Tatani, der auch für die Beachballanlage zuständig ist. Dem Präsidium vielen Dank! Dies ist ein

weiterer Schritt zur positiven Entwicklung der Tennisabteilung.

Freundschaftsspiel und Platzzeröffnung

Vor der offiziellen Platzzeröffnung, am Sonntag den 29.4., testeten die Damen 50 die Plätze bei einem Freundschaftsspiel gegen Regensburg, das unser Team mit 9:0 gewann. Am 1. Mai war es dann soweit. Viele unserer Aktiven und Hobbyspieler eröffneten bei strahlender Sonne offiziell unsere Anlage, wobei teilweise alle 10 Plätze belegt waren. Die Damen hatten für reichlich Kuchen und Kaffee gesorgt, sodass neben der sportlichen Betätigung auch der gesellige Part nicht zu kurz kam. Das Interesse tennisbegeisterter Nichtmitglieder hielt sich in Grenzen.

Drei neue Windplanen

Dem stellvertretenden Abt.leiter H. Küster ist es gelungen Sponsoren für drei neue Windplanen zu gewinnen. Valentin Zink sowie den Firmen Gebrüder Röhl und Expert Reng herzlichen Dank für die freundliche Unterstützung. Wir werden zu gegebener Zeit die Windplanen an die Sponsoren offiziell übergeben und darüber mit Fotos berichten.

Toller Punktspielaufakt

Ein toller Einstand in die neue Punktspielsaison gelang unseren beiden Damenmannschaften. Die Damen 40 feierten in der Regionalliga einen Auswärtssieg gegen den TC Hof mit 5:4. Im Vorjahr hatte es noch eine 3:6 Heimmiederlage gegeben. Für die größte Überraschung sorgte die neue Nr. 1, Bettina Eglseider, welche die stärker eingeschätzte Tschschin Viera Petzelova (LK 6) mit 4:6, 6:1 und 10:6 nieder kämpfte. Beim Bayernligadebüt gelang den Damen 50 beim TV Haßfurt – immerhin Vorjahreszweiter der Liga – ein klarer 6:3 Auswärtserfolg. Damit hatte der Gastgeber keineswegs gerechnet. Die Mannschaft der Herren 60 II (Bezirksklasse 1) musste sich auswärts beim TC Silberberg mit 2:4 geschlagen geben. Das Auftaktspiel der Herren 60 I in Oberisling in der selben Liga musste wegen des schlechten Wetters verschoben werden. Mit einer 0:6 Niederlage mussten die Herren 70 nach ihrem Auftaktspiel am 9.5. in der Bayernliga gegen den

TC Eibach die Heimreise aus Nürnberg antreten. Auch am zweiten Spieltag (12.5.) setzten die Damentteams ihre Siegesserie fort. Während die Damen 40 knapp mit 5:4 die Punkte aus Garmisch-Partenkirchen (SC Riessersee) mit brachten und Rang zwei, punktgleich mit Luitpoldpark München, belegten, schickten die Damen 50 die TG Kitzingen mit 9:0 nach Hause und führen souverän die Tabelle an. Den Herren 60 I gelang gegen den TC Silberberg ein klarer 6:0 Heimerfolg, während die II. Mannschaft gegen den Tabellenführer SV Donaustauf mit 0:6 unterlag. Auch im 2. Auswärtsspiel beim TC Weiß-Blau Würzburg mussten sich die ersatzgeschwächten Herren 70 mit 1:5 geschlagen geben. Den Ehrenpunkt holte die Nr. 1, Heinz Mehringer. An Nr. 2 besiegte der Würzburger Karl Loscher einen seiner Lebensretter, Oskar Duchardt, mit 6:1/6:1 (siehe Bericht oben). Die Damen 40 setzten auch am dritten Spieltag (17.5.) ihre Siegesserie fort. Sie gewannen beim TSV Fischbach-Nürnberg klar mit 6:3 und sind derzeit mit 6:0 Punkten Tabellenführer. Die Spielergebnisse nach dem 18.5. (Redaktionsschluss) sind unserer Homepage zu entnehmen.

Werbeaktion Neumitglieder

Liebe Mitglieder, rührt die Werbetrommel für unseren Verein und die Tennisabteilung. Wir brauchen nach wie vor dringend neue Mitglieder, um die 10 Plätze erhalten und die so wichtige Jugendarbeit forcieren zu können. Unser Ziel ist es in 2 bis 3 Jahren die Zahl 200 zu erreichen. Auch in diesem Jahr hat die Abteilungsleitung mit Genehmigung des Hauptvereins eine Werbeaktion beschlossen. Wer 2012 unserer Abteilung beiträgt, zahlt in diesem Jahr anteilig (nach Monaten) den Hauptvereinsbeitrag und nur die Hälfte des Tennisbeitrags.

Für die Abteilungsleitung
H. Küster

Infos und Aktuelles unter
www.tennis-sgpostsued.de

Tischtennis

Wie jedes Jahr ging Ende April die TT-Saison zu Ende. In der 1. Kreisliga belegte die erste Herrenmannschaft mit 12:24 Punkten den 8. Tabellenplatz von insgesamt 10 Konkurrenten.

Beachtlich ist dabei dass zum 5. Tabellenplatz eigentlich nur 2 Punkte Abstand vorhanden sind. In der Rückrunde brachten es die Spieler „Hackl“, „Bachmayer“ und Rückrundenneuzugang „Hamras“ zu einem positiven Ergebnis. Mit dem 8. Platz wurde auch der Abstieg verhindert. Leider konnte von den 9 Rückrundenbegegnungen nicht eine in Bestbesetzung bestritten werden! Mit gar 14:22 Punkten kam eine Liga niedriger den zweite

Herrenmannschaft nur auf den 9. Tabellenplatz und muß trotz der guten Leistung absteigen! Nur zwei Spieler, nämlich „Weck“ und „Bäumel A.“ brachten es auf positive Bilanzen. Wie in der ersten Mannschaft mussten auch hier laufend Stammspieler ersetzt werden.

Die dritte Herrenmannschaft belegte in der 4. Kreisliga mit 11:13 Punkten Platz 5 von insgesamt 7 Konkurrenten. Eine sehr gute Rückrunde spielte mit einer Bilanz von 7:1 Punkten „Samoylenko“, und unsere einzige Dame „A. Abisheva“ schaffte eine positive Bilanz mit 6:5 Punkten.

Erfreulich ist daß sich für die kommende Saison bereits 3 Neuzugänge angemeldet

haben, wovon zwei die 1. Herrenmannschaft verstärken werden.

Ich wünsche allen Spielern eine verletzungsfreie Sommerpause. Anfang Juni werden wir dann in einer Sitzung die neue Rangliste aufstellen, die jeweiligen Mannschaftsführer wählen und einen Termin für die Vereinsmeisterschaft bestimmen. Der genaue Termin wird zu gegebener Zeit ausgehängt. Ich bitte dann auch um zahlreiches Erscheinen.

Jürgen Scholze
Abteilungsleiter

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



Hausmeisteri - Gartenservice - Objektbetreuung

Wohnungsreparaturen jeder Art - Umzüge/Entrümpelungen

Arbeiten auf Nachfrage

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

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



Volleyball

Bermuda 6 eck seit 25 Jahren in der Regensburger Freizeitliga

Bermuda 6 eck hat auch diese Saison wieder an den Punktspielen der Regensburger Mixedvolleyballliga teilgenommen.

Die Regensburger Freizeitliga findet mit der Saison 2011/12 in zum 25 zigten Mal statt.

Es ist also eine Jubiläumssaison.

Von Anfang dabei - eine Mannschaft der SG Post Süd.

Diese Mannschaft mit dem aktuellen Namen Bermuda 6 eck hat es als einzige Mannschaft geschafft 25 Jahre ununterbrochen in der obersten Liga zu spielen.

Aktuell gibt es in Regensburg 3 Ligen in denen jeweils 12 Freizeitmannschaften gegeneinander antreten.

Und auch in der laufenden Saison hat es Bermuda 6 eck geschafft, sich wieder für die Bayerischen Meisterschaften zu qualifizieren, die dieses Jahr am 16.6. in Gauting stattfinden.

Bei den drei wichtigsten Regensburger Freizeitturnieren erreichte man die Plätze 1, 3 und 3.

In den Ligaspielen belegten die Mannschaft in dieser Saison „nur“ einen sechsten Platz. Dies lag zum Teil daran, dass das Hauptziel in dieser Saison die Qualifikation für die Bayerischen Meisterschaften war. Aus diesem Grund wurde in den Ligaspielen oftmals mit 3 Damen gespielt, obwohl man nach den Regensburger Regeln nur mit 2 Damen spielen muss. Unsere Mannschaft wollte sich aber schon frühzeitig auf die Oberpfalzmeisterschaften und wenn möglich auf die Bayerischen Meisterschaften vorbereiten. Auf diesen Turnieren muss mit 3 Damen gespielt werden. Deswegen wurden diese Saison mehr Spiele als normal verloren, was nicht weiter schlimm ist, denn das Hauptziel wurde erreicht.

Wenn man die vergangenen Jahre im Freizeitvolleyball Revue passieren lässt, dann kann man auf den ersten Blick sagen – viel geändert hat sich nicht – unsere Mannschaft immer noch in der ersten Liga, Bayerische Meisterschaften erreicht, bei Turnieren immer vorne mit dabei...

Das ist zwar richtig, ABER der Begriff Freizeitvolleyball trifft in den letzten Jahren eigentlich immer weniger zu.

Durch den Begriff Freizeitvolleyball wird eigentlich nur ein bestimmter regeltechnischer Rahmen vorgegeben, was bedeutet:

- Damen und Herren gemeinsam in einer Mannschaft
- Keine Spieler/innen erlaubt, die noch an Damen oder Herrenpunktspielen teilnehmen
- Flexible Handhabung der Punktspieltermine (Spiele während der Trainingszeiten)

Dieses Modell den Volleyballsport zu betreiben hat sich als sehr erfolgreich erwiesen, da man so noch genug Zeit für Familie, Freunde und andere Aktivitäten hat.

So ist es nicht verwunderlich, dass viele Volleyballer in den Freizeitbereich überwechseln.

Doch dadurch ist es im Freizeitbereich zu einer 2-Klassen-Gesellschaft gekommen.

Auf der einen Seite die reinen Freizeitmannschaften, deren Spieler/innen die Grundlagen und Grundtechniken des Spiels beherrschen, aber sich diese oft autodidaktisch beigebracht haben. Ein Trainingsabend ist eigentlich nur ein Anlass ein bisschen Volleyball zu spielen und sich dann anschließend auf ein Bier zu treffen.

Auf der anderen Seite gibt es die Mannschaften, die aus vielen guten „Ehemaligen“ bestehen und während des Trainings richtig trainieren, wie beispielsweise Bermuda 6 eck.

Deswegen wird man mit dem Begriff Freizeitvolleyball vielen Mannschaften leistungsmäßig nicht mehr gerecht.

Man muss sich nur unsere Mannschaft anschauen, die auf den Oberpfalzmeisterschaften gespielt hat. Nachfolgend die Spieler mit der früheren Spielklasse dahinter.

Eva (Regionalliga), Petra (Regionalliga), Ursel (2. Bundesliga), Verena (Lan-

desliga), Bernd (Regionalliga), Björn (2. Bundesliga), Nils (-), Peter (Bayernliga), Tobi (-)

Und bei den Oberbayerischen Mannschaften auf die wir bei den Bayerischen treffen werden, ist das angesprochen Leistungsniveau noch höher.

Vaterstetten, beispielsweise, spielt mit 3 Damen Testspiele gegen Landesliga Herrenmannschaften. Diese Mannschaft besteht ausschließlich aus Ehemaligen, die früher sehr hoch gespielt haben, wie Gudrun Witte (deutsche Rekordnationalspielerin).

Oder Iffeldorf, eine weitere Oberbayerische Spitzenmannschaft.

Deren 1.81 m große Zuspielerin hat früher bei den Roten Raben Vilsbiburg in der 1. Bundesliga gespielt. Auch nicht zu verachten, dass die Außenangreiferinnen 1,86 m und 1,80 große ehemalige Leistungsvolleyballerinnen sind.

Neben Bermuda 6 eck fährt Draufstauf als zweite Oberpfalzmannschaft zu den Bayerischen.

Beide Mannschaften sind gut genug aufgestellt um den Oberbayern vielleicht dieses Mal Paroli bieten zu können.

Beachvolleyballturnier auf der Anlage der SG Post Süd

Drei Wochen nach den Bayerischen gibt es im Rahmen des 25 jährigen Ligenjubiläums ein Beachvolleyballturnier auf der Anlage am Kaulbachweg.

Am Samstag, den 7.7.2012 ab 9:30 sind dazu die Freizeitvolleyballer aus den drei Regensburger Freizeitligen eingeladen, einen ganzen Tag lang miteinander Volleyball zu spielen.

Um die vorher angesprochenen zwei Klassen im Freizeitvolleyball etwas aufzuweichen, werden sich keine Mannschaften anmelden können, sondern nur Einzelspieler/innen.

Am Turniertag werden jeweils 2 Damen und 2 Herren mit verschiedenen Spielstärken zusammengelost, so dass stärkere und schwächere Spieler/innen aus verschiedenen Freizeitmannschaft in einer Mannschaft zusammenspielen.

Dadurch soll erreicht werden, dass die Spieler/innen der verschiedenen Ligen sich besser kennen lernen.

Also vormerken – am 7.7.2012 Mixed-volleyballturnier am Kaulbachweg

Und wer mal bei einer der beiden Mannschaften der SG Post Süd mitspielen möchte, die nächste Saison beide in der ersten Liga spielen, dann am Besten beim Training vorbeischaun:

Six Pack – Montag ab 19:00
Wolfgangschule

Bermuda6eck – Dienstag ab 19:00
Wolfgangschule

Im Sommer beachten wir an diesen Tagen auch öfter mal, also am Besten vorher anrufen.

Meine Telefonnummer- 0171-6160953 –
Björn Kuchenmüller

Informationen zur Regensburger Freizeitliga findet man unter:

www.mixedvolleyball.net



Bermuda 6 eck bei den Oberpfalzmeisterschaften

hinten v. l.: Peter Pflaum, Petra Pfeiffer, Bernd Schneeberger, Verena Keysner, Eva Griesshammer, Ursel Hempel, Tobi Geis
vorne v. l.: Björn Kuchenmüller, Nils Möller



Der direkte Weg zu günstigem Konto und Kreditkarte.

PSD GiroDirekt
kostenloses Gehaltskonto,
inklusive UmzugsService
und WechselBonus
45 €

PSD GiroDirekt.
Das Girokonto das mitverdient.

www.psd-niederbayern-oberpfalz.de
0800 15858-01 (kostenfreie Service-Hotline)



Wandern

Naabtalwanderung Samstag, 17. März 2012

Das Wetter war an diesem Tag herrlich. Die Sonne lachte vom blauen Himmel und erwärmte die Luft auf frühlingshafte Temperaturen. Beim Treffpunkt, dem Gasthof Zur Alten Brücke in Etterzhausen hatten sich 21 Wanderlustige eingefunden. Wie immer hatten sie Fahrgemeinschaften gebildet. Um 9.30h waren wir zum Abmarsch bereit, nach einer kurzen Begrüßung durch den Wanderführer des Tages und Aufnahme der Bestellungen für das Mittagessen. Es ging bald durch den Wald bergan. Da taten die Wanderstöcke gute Dienste. Rasch wurde uns auch warm und wir entledigten uns nach und nach der Anoraks. Nach dem Aufstieg gab es im Wald auch die übliche Umtrunkpause, verbunden mit einem Geburtstag und dem Ständchen dazu. Der Frühling zeigte seine Vorboten schon in Gestalt der Leberblümchen, die uns erfreuten. Das letzte Stück führte uns wieder zur Naab hinunter und dann eben von Pielenhofen nach Distelhausen.

Als wir dort um 12.45h ankamen erwarteten uns einige mit dem Auto nachgefahrenere Kameraden und Kameradinnen. Sie hatten auch schon gegessen. So konnten wir mit den vorbestellten Gerichten rasch gedient werden. Als Überraschung wurde uns nach dem Essen noch Kuchen auf Kosten des Hauses serviert. Wer mochte konnte noch einen Kaffee bestellen.

Um 14.15h brachen wir wieder auf. Der Rückweg war bequem der Naab entlang. Allerdings mussten wir auf die Radler achten, die diesen schönen Tag zahlreich unterwegs waren.

Bei Penk trafen wir noch auf einen Kameraden, der dort seinen Campingwagen hat und hielten noch einen kurzen Plausch.

Um 15.45h erreichten wir unseren Ausgangspunkt in Etterzhausen, wo die Autos geparkt waren.

Wir hatten einen wunderbaren Wandertag genossen.

Wanderung Kelheim - Hopfental - Weltenburg Samstag 14. April 2012

Die Anfahrt war diesmal nur mit dem Auto möglich. Der Treffpunkt war der Rastplatz an der Straße Kelheim – Weltenburg nach dem Parkplatz der kelheimer Friedhofs.

Um 10.00h hatten sich die einzelnen Fahrgemeinschaften dort versammelt und nach einer kurzen Begrüßung zogen wir los. Am Anfang mussten wir gleich einen Anstieg durch den Wald meistern. Die gesamte Strecke ging es immer mal rauf mal runter. Unterwegs durfte natürlich die Schnapspause nicht fehlen. Das Wetter war nicht übermäßig warm, aber es blieb trocken. Die Waldwege waren allerdings zum Teil recht nass. Dank der teilweise mitgeführten Wanderstecken gab es keine Probleme.

Genau um 12.00h erreichten wir 17 Wanderer den Klostergasthof Schweiger in Weltenburg. Dort erwarteten uns 3 Nachfahrer. Das Essen konnten wir aus der Karte auswählen. Viele tranken anschließend noch einen Kaffee.

Um 13.45h traten wir den Rückweg an. Der führte uns auf den Frauen- und Wurzburg. Oben genossen wir kurz die Aussicht auf die Donau. Hier schuf sich die Donau ihren Lauf durch die engen Felsen, bekannt als der Donausdurchbruch. Am Wolfgangs- und Keltenwall vorbei marschierten wir ins Tal hinunter. Gegen 15.15h gelangten wir wieder zu den Autos auf dem Rastplatz.

Sehr erfreut über den schönen Wandertag fuhren wir nach Regensburg zurück.

Laabertalwanderung Samstag, den 5. Mai 2012

Diesmal erfolgte die Anfahrt mit dem Zug. Um 10.15h waren alle Wanderlustigen, etwa 25 an der Zahl, am Bahnhof Deuerling versammelt und wir konnten nach einer kurzen Begrüßung losziehen. Gleich erwartete uns ein ordentlicher Anstieg durch das Dorf. Auf Waldwegen ging es dann weiter nach Steinerbrückl und Hillohe, immer mit kleineren Auf- und Abstiegen. Ein Geburtstagsumtrunk bei einer Pause durfte natürlich auch dieses Mal nicht fehlen. Anschließend mussten wir noch zur Laaber hinunter steigen. Als wir um 12.35h in der Schlossgaststätte Eichhofen ankamen saßen schon ein paar Autofahrer an den Tischen.

Das aus der Karte gewählte Essen schmeckte gut. Dass es etwas länger dauerte bis es serviert wurde nahmen wir gerne in Kauf, denn es wurde alles frisch zubereitet.

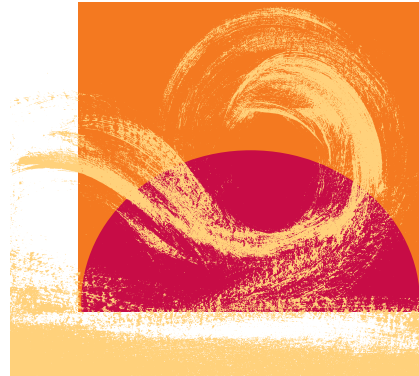
Erst gegen 14.30h waren alle fertig zum Aufbruch zum Rückmarsch. Dieser führte uns wieder auf An- und Abstiegen durch den Wald. Unterwegs seilte sich eine Gruppe ab, nahmen einen kürzeren Weg nach Undorf um dort noch den früheren Zug um 15.45h zu erreichen. Sie legten wohl auch an Tempo zu. Die anderen konnten sich Zeit lassen für eine weitere Trinkpause. Um 16.15h erreichte auch diese Gruppe den Bahnhof Undorf. Dort mussten wir allerdings noch eine halbe Stunde bis 16.45h auf den Zug warten. Also hatten wir Gelegenheit den Tag Revue passieren zu lassen. Das Wetter hatte zwar sowohl am Vormittag als auch am Nachmittag ein paar Regentropfen für uns bereit und die Temperatur lag bei grauem Himmel einige Grad unter der, die wir die vergangenen Tage hatten. Aber mit der richtigen Ausrüstung genossen wir einen wunderbaren Wandertag und fuhren zufrieden nach Hause.

Alle Berichte
Maria Listl



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

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. 09403 8349	FITNESS Karin Gritsch Tel. 0941 99667	FLOORBALL Christian Treutler E-Mail: sgps@teadrinker.de
HANDBALL Arnold Anton Mob. 0170 5639594	JIU JITSU Michael Benner Mob. 0176 64947631	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 Josef Zweck Tel. 0941 998529	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. 09493 9528452	TENNIS Robert Wingerter Tel. 0941 97289	TISCHTENNIS Jürgen Scholze Tel. 0941 999466	VOLLEYBALL Albert Kellner Mob. 0177 2936952	WANDERN Siegfried 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
Wolfgangsschule, neu
(Halle 1 u. 2)

- Brentanostraße/Theodor-Storm-Straße
- 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

Geschäftsstelle allgemein,

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

Internet: www.postsued-regensburg.de

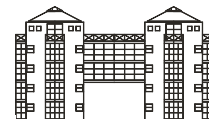
Geschäftsverteilungsplan der SG Post/Süd Regensburg e. V.

Präsident	Vize-präsident	Vize-präsident	Vize-präsident	Vize-präsident	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	Christine Zelzer ☎ p 0160 2815603	Joachim Wolbergs ☎ g 0941 5073000	Johann Rester ☎ 0941 98159
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 Jugend-sprecher Pia Jansche ☎ p 09498 2683	Schriftführung Sitzungs-vorbereitung, Sitzungseinladungen, Sitzungsprotokolle.	Marketing, Werbung, Breiten-, Familien- und Freizeitsport.	Homepageverwaltung
Vertreter Heinrich Brömmel	Vertreter Hermann Grötsch	Vertreter Günter Leja	Vertreter Heinrich Brömmel	Vertreter Johann Rester	Vertreter Horst Küster	Vertreter Laura Schönhüttl	Vertretung Geschäftsstelle		Vertreter Karin Gritsch

Stand, April 2012

Ehrenrat

Vorsitzender	☎	Beisitzer	☎	Beisitzer	☎
Gerhard Bornschlegl	0941 45678	Otto Wolf	0941 88096	Siegfried 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.