

**sg  
post  
süd**  
regensburg

Anerkannter  
Stützpunktverein  
2012

INTEGRATION  
DURCH SPORT



**kurier**

4/2012 Oktober - Dezember

*Wir wünschen  
allen Mitgliedern  
und Freunden  
ein frohes Weihnachtsfest  
und ein gesundes  
und erfolgreiches  
neues Jahr*



# 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

|                              |          |
|------------------------------|----------|
| Verleihung Ratisbonanadel    | Seite 4  |
| Wir trauern                  | Seite 4  |
| Immatrikulation              | Seite 4  |
| Für Euren Kalender           | Seite 4  |
| Ein Scheck, .....            | Seite 5  |
| Wir gratulieren              | Seite 6  |
| Herzlich willkommen          | Seite 6  |
| Einladung Jahresempfang      | Seite 6  |
| Abstieg & Ende eine Ära      | Seite 7  |
| Fit und gesund ins neue Jahr | Seite 8  |
| Rekordteilnehmerzahl         | Seite 9  |
| Ein kleiner Dank .....       | Seite 10 |
| Großfeld Regionalliga        | Seite 11 |
| Halbzeit Saison 2012/2013    | Seite 14 |
| Karate                       | Seite 15 |
| Leichtathletik Bezirksfinale | Seite 16 |
| Ehrentafel Leichtathletik    | Seite 17 |
| Erfolgreiche Gürtelprüfungen | Seite 18 |
| Quartal der Höhepunkte       | Seite 20 |
| Ferienprogramm               | Seite 22 |
| Fit halten mit Gymnastik     | Seite 25 |
| Rückschau und Ausblick       | Seite 26 |
| Tischtennis                  | Seite 28 |
| Zur Jahreswende              | Seite 28 |
| Wanderungen                  | Seite 30 |
| Unser Sportangebot           | Seite 34 |
| Hier betreiben wir Sport     | Seite 34 |
| Nichts Unwichtiges           | Seite 35 |

### 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 :

**15. Februar 2013**

### Liebe Mitglieder,

**„die besinnlichen Tage zwischen Weihnachten und Neujahr haben schon manchen um die Besinnung gebracht“. (Joachim Ringelnatz)**

Man ist jedes Jahr wieder überrascht, wie schnell die Zeit vergeht und der Jahreswechsel vor der Tür steht.

Aber für das Präsidium ist dies keine „staade Zeit“. Viele Termine, Empfänge, Ehrungen und Feiern, finden gerade in der Vorweihnachtszeit statt. Auch das Tagesgeschäft läuft ganz normal weiter und vor Überraschungen ist man nie sicher. So haben uns mehrfach Einbrüche ins Gebäude, eine defekte Heizung und die Nachricht vom kurzfristigen Pächterwechsel der Gaststätte in letzter Zeit auf Trab gehalten.

Bei all diesen Vorfällen sind wir jedoch nur bedingt handlungsfähig, da das Gebäude und auch die Gaststätte Eigentum des SSV Jahn sind. Unsere Mitglieder kommen natürlich mit ihren Beschwerden auf das Präsidium der SG Post/Süd zu, was ja vollkommen richtig ist. Wir müssen in diesen Fällen allerdings immer erst Kontakt mit dem Jahn aufnehmen, bevor Reparaturen usw. in Auftrag gegeben werden können. Bitte habt daher Verständnis, wenn es aus diesem Grund manchmal etwas länger dauert, bis wir reagieren können. Die Situation ist auch für uns nicht ganz einfach, aber wir arbeiten daran, sie zu verbessern.

Aber auch erfreuliche Überraschungen hat uns das Jahr beschert. Eine besonders schöne war z.B. die Spende der Regensburg ARCADEN anlässlich des 10jährigen Jubiläums. Den Bericht darüber finden Sie auf Seite 5.

Dieses Ereigniss war ein schöner Abschluss für das Präsidium nach einem arbeitsreichen Jahr.

Denn, diese umfangreiche Arbeit für den Verein kann man nur im Team bewältigen. Gerade das Jahresende ist eine gute Zeit, einmal meinen Präsidiumsmitgliedern für Ihre große Unterstützung zu danken. Ohne die gute Zusammenarbeit im Präsidium und auch im Ausschuss mit den Abteilungsleitern, wäre es nicht mög-



lich, einen Verein wie die SG Post/Süd ehrenamtlich zu führen.

Auch im neuen Jahr gehen wir mit großem Elan und Engagement die Aufgaben an, die wir für den Verein übernommen haben.

**So wünsche ich allen Mitgliedern, Freunden, Partnern und Sponsoren der SG Post/Süd eine besinnliche Vorweihnachtszeit, ein frohes Weihnachtsfest und ein gesundes und erfolgreiches neues Jahr.**

Euer Präsident

### 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 23 Abteilungen.*

*Vielen Dank*

## Verleihung der Ratisbona - Verdienstnadel

### Ehrung im Dollingersaal für herausragende Dienste im Sport

Am 26. Oktober 2012 wurde Werner Hubert mit der silbernen Ratisbonanadel für seine langjährigen Verdienste im Rock ,n' roll Sport ausgezeichnet. Bei einer Feierstunde im altherwürdigen Dollingersaal wurde ihm die Nadel von Bürgermeister Weber überreicht. Seit 1978 gibt es die „Happy Shakers“ bei der SG Post/Süd. Werner hat die Abteilung erfolgreich durch alle Höhen und Tiefen geführt. Nach großen Erfolgen und einer längeren Durststrecke kann er jetzt wieder stolz auf den Rock ,n' Roll Nachwuchs der Happy Shakers blicken. Ca. 30 Mädchen und wenige Jungs tanzen begeistert nach seiner Pfeife.

Wir gratulieren Werner Hubert herzlich zu seiner wohlverdienten Auszeichnung und wünschen ihm weiterhin viel Erfolg und dass er noch lange Jahre mit Spaß und Engagement den Rock ,n' Roller der SG Post/Süd vorsteht.

Das Präsidium



Bild: Tino Lex

### Wir trauern um unsere Mitglieder

Johann Bayerl † 11.09.2012  
Hermann Rein † 26.10.2012

## Immatrikulationsbescheinigung

**Um den ermäßigten Beitrag für Studenten zu erhalten, ist es notwendig,  
die Immatrikulationsbescheinigung in der Geschäftsstelle abzugeben.**

**Dies muss jährlich erneut geschehen.**

**Letzter Abgabetermin ist der 31.12. eines Jahres.**

**Nach diesem Zeitpunkt kann die Bescheinigung nicht mehr berücksichtigt werden  
und es wird der volle Beitrag eingezogen.**

Die Geschäftsstelle

## Für Euren Kalender

Bis spätestens

|        |                              |                 |        |                         |                 |
|--------|------------------------------|-----------------|--------|-------------------------|-----------------|
| 31.12. | Abgabe Immatrikulation       | Geschäftsstelle | 01.02. | Abgabe Kassenbuch       | Geschäftsstelle |
| 01.02. | Abgabe Spendenbescheinigung  | Geschäftsstelle | 15.02. | Abgabe ÜL Abrechnung    | Geschäftsstelle |
| 01.02. | Abgabe Etatpläne Abteilungen | Geschäftsstelle | 31.03. | Abteilungsversammlungen | Geschäftsstelle |
| 01.02. | Antrag Großgeräte            | Geschäftsstelle |        |                         |                 |

## Ein Scheck, der sich sehen lassen kann

Die SG Post/Süd erhielt ein Angebot, dass sie sich nicht entgehen lassen konnte. Die Arcaden Regensburg feierten ihr 10jähriges Jubiläum. Aus diesem Anlass wurde ein Losverkauf organisiert, dessen Erlös einem gemeinnützigen Zweck zugeführt wird. Unser Verein hatte das große Glück, durch Vermittlung unseres Präsidiumsmitgliedes Joachim Wolbergs, dazu ausgewählt zu werden. Wir hatten die Aufgabe 70 000 Lose zu je 20 Cent, an 8 Tagen zu verkaufen. Dafür wurde uns eine 5stellige Summe in Aussicht gestellt.

Das Präsidium hat spontan zugesagt, diese Aufgabe anzunehmen und den Abteilungen somit die Möglichkeit zu bieten ihre Kassen aufzubessern. Nach einem Rundmail an alle Abteilungsleiter haben sich 6 Abteilungen gemeldet, die Leute für den Verkauf meldeten. 41 Freiwillige aus der Schützen-, Fitness-, Rock 'n' Roll-, Tischtennis- Wander-, und Tennisabteilung stellten sich der Herausforderung. Ein Einsatzplan war bald erstellt und die Sache kam ins Laufen.

Je drei Leute waren für eine Verkaufseinheit eingeteilt. Wie sich herausstellte,



war das nicht zu viel. Keiner der Beteiligten hatte erwartet, dass der Run auf die Lose so groß sein wird. Binnen kürzester Zeit wurden ihnen die Losbriefchen buchstäblich aus den Händen gerissen. Der Zeitaufwand für die einzelnen Gruppen war geringer als geplant, jedoch äußerst intensiv. Aber, es hat sich gelohnt.

Zur offiziellen Spendenübergabe am 09. November, im Vereinsheim, wurden alle Losverkäufer, die Abteilungsleiter der beteiligten Abteilungen, deren Kassiere und das gesamte Präsidium eingeladen. Herr Christian Frauenstein vom Centermanagement und Bürgermeister Joachim Wolbergs waren die Ehrengäste des Abends.

Nach der Begrüßung durch den Präsident und einer kurzen Rede von Bürgermeister Wolbergs, überreichte Herr Frauenstein Präsident Peter Gritsch und Schatzmeister Hermann Grötsch, stellvertretend für die beteiligten Abteilungen, einen Scheck in Höhe von 14.000 €.

Diese enorme Summe wird anteilmäßig, nach geleistetem Einsatz, an die beteiligten Abteilungen ausbezahlt. Ein kleiner Betrag wird für

den Abend abgezogen werden, denn der wurde von den Spendenempfängern finanziert, als Dank an die Losverkäufer, die dies erst möglich gemacht haben.

Nach der Scheckübergabe wurde der vorgezogene finanzielle Weihnachtssegen mit einem Glas Sekt begossen.

Wir bedanken uns nochmals herzlich für diese großzügige Spende bei den Arcaden Regensburg und freuen uns schon auf deren 15. Geburtstag.

Karin Gritsch



ARCADEN SHOPPING

# KOMMT BESSER AN!

Über 90 Fachgeschäfte • Montag – Samstag bis 20 Uhr geöffnet  
1.500 Parkplätze • Ideale Anfahrt über die A3 und A93

## REGENSBURG ARCADEN

WWW.REGENSBURG-ARCADEN.DE

## Wir gratulieren herzlich

### 60 Jahre

Köglmeier Angie  
Schätz Veronika  
Knott Walter

### 65 Jahre

Albrecht-Geuß Brigitte  
Schweinfurter Fritz  
Wingerter Robert

### 70 Jahre

Freisler Helene  
Eberl Josef  
Janssen Ute

### 75 Jahre

Reichelt Hans-Willi  
Dedio Raimund  
Süß Sophie  
Bornschlegl Theresia

### 80-95 Jahre

Raab Georg  
Gröhlich Heinz  
Westerboer Irmgard  
Müller Karl-Heinz  
Saradeth Anni  
Bartosch Gertraude  
Gröbner Irmgard  
Amann Anna  
Engelbrecht Johann  
Klingeis Margarete  
Ascher Fritz  
Lütz Walter

## Herzlich willkommen

|                |                         |           |           |
|----------------|-------------------------|-----------|-----------|
| Altevogt       | Elisabeth               | Marek     | Martin    |
| Bauer          | Mark                    | Meixner   | Moritz    |
| Bauer          | Sofie                   | Michelson | Felix     |
| Becher         | Elisabeth               | Paul      | David     |
| Blattner       | Nick                    | Pongratz  | Leopold   |
| Böhme          | Dietmar                 | Poppek    | Emily     |
| Börtocene      | Pia                     | Praz      | Helena    |
| Carpovici      | Sophie                  | Praz      | Monica    |
| Dargel         | Julia                   | Praz      | Severin   |
| Drienovsky     | Karol sen.              | Reichel   | Arne      |
| Drienovsky     | Karol jun.              | Reil      | Fabian    |
| Eberhard       | Marie Christine         | Reil      | Florian   |
| Eichinger      | Hubert                  | Reil      | Maria     |
| Eichinger      | Katja                   | Reil      | Sabine    |
| Foos           | Daniel                  | Runge     | Helfried  |
| Friedrich      | Lina                    | Schäfer   | Cornelia  |
| Fröbel         | Christian               | Spitzer   | Julian    |
| Graf           | Philipp-Alexander       | Spreider  | Anita     |
| Grillhösl Praz | Barbara                 | Süß       | Nora      |
| Helbig         | Konstantin              | Wagner    | Nele      |
| Henkel         | Felix                   | Wallner   | David     |
| Herbst         | Laurin James Maximilian | Weiß      | Katharina |
| Hirner         | Niklas                  | Winkler   | Katrin    |
| Janetzki       | Alicia                  | Wittmann  | Pamina    |
| Kleinschmidt   | Paula                   | Wolf      | Jonathan  |
| Krupski        | Janina                  | Zeisler   | Günter    |
| Lukas          | Christina               |           |           |

## Einladung zum Jahresempfang 2013

Liebe Mitglieder, am 8. Februar, 19.00 Uhr, findet in der Vereinshalle am Kaulbachweg, wieder unser traditioneller Jahresempfang statt.

Auch 2012 haben sich wieder Sportler und Mitglieder der SG Post/Süd durch besondere Leistungen, oder besondere Verdienste ausgezeichnet.

Unser Jahresempfang bildet jedes Jahr den entsprechenden feierlichen Rahmen, um genau diese Menschen zu ehren, die durch ihr Engagement unseren Verein voranbringen. Egal, ob sportliche Erfolge, Verdienste in der Vereinsführung, oder langjährige Treue zur SG Post/Süd, nur mit ihrem Einsatz, ist es möglich einen Verein erfolgreich am Leben zu erhalten.

Daher laden wir alle Mitglieder mit ihren Familien herzlich ein, an diesem Abend mit uns gemeinsam, die verdienten Mitglieder zu ehren.

Ein unterhaltsames Rahmenprogramm, mit Überraschungsgästen rundet diese Veranstaltung ab.

Bitte tragen Sie diesem Termin in ihren Kalender ein, und zeigen sie den Empfängern der Ehrungen mit Ihrer Anwesenheit, wie wichtig sie für unseren Verein sind.

Tischreservierungen sind erwünscht, Geschäftsstelle: E-Mail [sg@postsued-regensburg.de](mailto:sg@postsued-regensburg.de) oder 0941 9205210.

Wir freuen uns viele Post/Südlern zu einem unterhaltsamen und geselligen Abend begrüßen zu dürfen.

Vorschläge für Ehrungen richten Sie bitte an Vizepräsident Heinrich Brömmel ([vizepraesident.broemmel@postsued-regensburg.de](mailto:vizepraesident.broemmel@postsued-regensburg.de))

Das Präsidium

# Badminton

## Abstieg & Ende eine Ära

Nun ist es also doch passiert – am 10. November 2012 hat die Abteilung Badminton der SG Post/Süd Regensburg die 1. Mannschaft aus dem Spielbetrieb der Bayernliga Süd zurückziehen müssen und steht damit als erster Absteiger in die Bezirksoberliga fest.

Die Zeichen standen schon zu Beginn der Saison schlecht, da eine geringe Beteiligung am Training und sonstigen offiziellen Terminen bereits kommende Schwierigkeiten andeuteten, die sich im laufenden Spielbetrieb schließlich als der letzte Sargnagel darstellen würde, der den Abstieg und die Auflösung der 1. Mannschaft zur Folge haben würde.

Die Problematik, von der die Rede war, ist die im letzten Artikel bereits als zu dünn erscheinende Personaldecke, aber ebenfalls die scheinbar zu niedrige Priorität des Badmintonsports bei manchen Mitglieder der Mannschaften aufgeführt worden. Dies führte in dieser Saison massiv dazu, dass im Ligaspielbetrieb der 1. Mannschaft ständig um Ersatz gerungen werden musste um überhaupt antreten zu können.

Hinzu kam schließlich noch weiteres Verletzungspech bei männlichen und weiblichen Spielern, die zum weiteren Ausfällen führte. Wie sich dann erwartungsgemäß zeigte, war die Personaldecke schließlich viel zu schwach, um überhaupt einen geregelten Spielbetrieb der 1. Mannschaft aufrecht erhalten zu können. Damit die zweite und dritte Mannschaft nicht in einen Abwärtsstrudel aus oben festgespielten Stammspielern und Ersatzschwächungen mitgerissen würde, mussten der Mannschaftsführer und der Abteilungsleiter schließlich die Notbremse ziehen und bei der spielleitenden Stelle durch die Bekanntgabe des Rückzuges aus der Liga das Ende der Ära Bayernliga für die Abteilung Badminton der SG Post/Süd Regensburg besiegeln.

Dies ist insofern besonders schwerwiegend, da es grundsätzlich deutlich schwerer ist wieder in die nächsthöhere Liga Aufzusteigen, als dies auf den ersten Blick erscheinen mag. Schließlich tritt nun der Effekt ein, dass Leistungsträger der

1. Mannschaft, die verständlicherweise Badminton auch weiterhin aktiv betreiben wollen, sich nun neue Vereine suchen und damit die sportliche Attraktivität für evtl. neue, leistungsfähige Spieler deutlich sinkt. Damit sinkt insgesamt letztendlich das sportliche Level innerhalb der gesamten Abteilung, von der schließlich alle direkt als Mannschaftskameraden oder indirekt als Trainingspartner profitieren. Es wird sich zeigen, wie in dieser Hinsicht weitergehen wird und ob der Zusammenhalt stark genug ist, um diese schwierige Phase zu überwinden.

Man kann hier ohne Übertreibung vom Ende einer Ära sprechen, weil mit der aktuellen Einsatz- und Personalsituation wird es praktisch unmöglich sein in naher Zukunft das Ruder herumzureisen und ein etwaiger Wiederaufstieg rück somit in weite Ferne.

So ist dies wohl ein einstweiliger Schlussstrich unter dem Abwärtstrend der 1. MA, der sich seit dem Abstieg aus der 2. Bundesliga leider fortgesetzt hat.

Dabei ist es auch nicht tröstlich, dass sich diese Problematik nicht nur bei der SG Post/Süd Regensburg, sondern bei einigen Vereinen im Bezirk ähnlich darstellt und sich die Idee 'Verein' als Solidargemeinschaft scheinbar in einer ernstzunehmenden Krise befindet. Die Konkurrenz aus alternativen Veranstaltungen und unverbindlichen Arten sich Unterhaltung zu beschaffen ist teilweise erdrückend und bewährte Methoden der Spieler- und Funktionärsacquire scheinen nichtmehr zu fruchten. Neue Ideen und Konzepte müssen hier, die z.B. einen klaren Fokus auf Kinder- und Jugendarbeit und die Einbindung der Elternschaft setzen, und den fehlenden Nachwuchs in allen Spielklassen damit kompensieren helfen.

Jetzt heisst es nach vorne schauen und zumindest mit der 2. und 3. Mannschaft die Saison noch passabel über die Bühne zu bringen, um dann für nächste Saison weiter planen zu können. Es bleibt fraglich, ob es sinnvoll sein wird zwei Bezirksoberligamannschaften zu betreiben und ob dafür genug Spieler vorhanden sind.

Glücklicherweise sind die 2. und 3. Mannschaft stabil unterwegs und wenn nicht noch größere Widrigkeiten auftauchen, sollte es möglich sein, die Saison erfolgreich zum Abschluss zu bringen.

Dank gilt wiederum & weiterhin den Funktionären Laura Künzer (Sportwart), Dieter Frick (Kassier) und Andreas Bauer (Jugendwart), den Mannschaftsführer Florian Körber, Florian Haas und Daniel Schmitt, sowie vor allem den Kinder- und Jugendtrainern Andreas Bauer und Matthias Müller. Alle genannten machen durch ihren unermüdlichen und ehrenamtlichen Einsatz den Spiel- und Trainingsbetrieb überhaupt erst möglich. Dank außerdem an Florian Haas, der fast im Alleingang den Hallenschlüsselservice für die meiste Zeit des Jahres absolviert.

Schön wäre, wenn sich die Last der Vereinsarbeit nicht nur auf wenige Schultern verteilen würde, sondern neben der 'Arbeit' im Verein auch der gemeinsame Spaß auf Veranstaltungen im Vordergrund stünde. Jeder kann mit nur geringem Einsatz zum Gelingen des spielerischen und sozialen Gemeinschaftsgefühl beitragen, ohne dabei seine komplettes Privatleben oder unverhältnismässig viel Zeit zu investieren.

Ich wünsche allen Mitgliedern und Spielerinnen und Spielern eine besinnliche Vorweihnachtszeit und einen guten Rutsch ins neue, hoffentlich erfolgreichere Badminton-Jahr 2013.

Bernd Schwarz  
Abteilungsleiter Badminton



## Fitness

### Fit und gesund ins neue Jahr

Das Jahr 2012 ist fast abgelaufen. Unsere Gedanken beschäftigen sich in dieser Zeit schon mit dem Neustart für 2013. Dazu gehören immer wieder die guten Vorsätze fürs neue Jahr. Viele werden gefasst und dann doch verschoben, aber auch einige werden umgesetzt. Die Fitnessabteilung möchte gerne dabei helfen, Eure Vorhaben im Gesundheits- und Fitnessbereich wahr werden zu lassen. Unser umfangreiches Angebot und unsere motivierten Trainer bieten viele Möglichkeiten etwas für sich und seine Gesundheit zu tun. Alle, die unser Sportprogramm regelmäßig nutzen, wissen, wie gut man sich nach einer bewegten Sportstunde fühlt. Aber auch diejenigen, die unsere Stunden schon länger nicht mehr besucht haben, möchten wir motivieren, wieder mal vorbei zu kommen und ein regelmäßiges Training in ihren Ablauf aufzunehmen. Auch interessierte „Nochnichtmitglieder“ sind herzlich willkommen, die verschiedenen Angebote auszuprobieren, um das Richtige für sich zu finden.

Nach dem Motto „runter von der Couch, und rein in die Sporthalle, versprechen wir, neben einem verbesserten Körpergefühl, auch entspannte Stunden, in denen der Alltagsstress draußen bleibt. In der Gemeinschaft der Sportgruppe und bei geselligen Anlässen ergeben sich

viele Gelegenheiten sich in der Gemeinschaft wohl zu fühlen und evtl. neue Kontakte zu knüpfen.

Unser Angebot lässt sportlich keine Wünsche offen.

Möchten Sie Ihren Körper in Form bringen, dann bieten wir Bodystyling an. Beim Wunsch nach Power und Fitness gibt es Zumba, oder Aerobic. Wer Ruhe und Entspannung sucht, ist im Hatha Yoga gut aufgehoben.

Allen, die sich lieber an der frischen Luft bewegen, ist Nordic-Walking zu empfehlen.

Dem Argument „keine Zeit“ setzen wir Angebote an fünf Wochentagen und zu unterschiedlichen Tageszeiten entgegen.

In diesem Sinne wünscht die Fitnessabteilung eine frohe, besinnliche Weihnachtszeit und einen guten Start ins neue Jahr, mit dem guten Vorsatz, die guten Vorsätze auch in die Tat umzusetzen.

Karin Gritsch  
Abteilungsleitung

| Tag | Uhrzeit | Angebot                | Ort              |
|-----|---------|------------------------|------------------|
| Mo  | 09.00   | Bodystyling            | Vereinshalle     |
| Mo  | 10.00   | Walking/Nordic-Walking | Post/Süd Gelände |
| Mo  | 10.00   | Zumba Fitness          | Vereinshalle     |
| Mo  | 18.00   | Aerobic Kickboxen      | VMG              |
| Mo  | 19.00   | Ballsport              | Wolfgangschule   |
| Di  | 18.00   | Walking/Nordic-Walking | Post/Süd Gelände |
| Di  | 18.00   | Hatha Yoga             | VMG              |
| Di  | 19.00   | Fitness Aerobic        | VMG              |
| Mi  | 18.00   | Skigymnastik/Aerobic   | Wolfgangschule   |
| Do  | 10.00   | Walking/Nordic-Walking | Post/Süd Gelände |
| Do  | 18.00   | Walking/Nordic-Walking | Post/Süd Gelände |
| Fr  | 09.00   | Bodystyling            | Vereinshalle     |
| Fr  | 10.00   | Zumba Fitness          | Vereinshalle     |
| Fr  | 19.30   | Familienschwimmen      | Städt. Hallenbad |



### Sport is ned für d' Katz

(Mikki)

## Rekordteilnehmerzahl bei der Nordic-Walking-Tour

Die 7. SG Post/Süd Nordic-Walking-Tour kann als großer Erfolg bezeichnet werden.

Mit 465 Startern hat die Teilnehmerzahl alle Erwartungen übertroffen. Die Organisatoren hatten zwar durch die Zusammenarbeit mit dem Landkreis mit mehr Nordic-Walkern gerechnet, aber dass mehr als 500 Anmeldungen eingehen würden, war eine große, erfreuliche Überraschung. Bei bestem Wetter konnte Präsident Peter Gritsch den Startschuss geben. Ein gewaltiger Anblick bot sich den Zuschauern, als die Sportler durch den Startbogen auf die Strecken gingen. Die Streckenführung der kurzen Tour

am Sektstand wieder sehr ansprechend und wurde von den Teilnehmern bis zum letzten Wurst ausgekostet.

Als besonderes Highlight wurden die Nordic-Walker beim Zieleinlauf gleich von mehrfacher Prominenz empfangen. Neben Moderator Matthias Walk begrüßten Olympiateilnehmerin Corinna Harrer und Bürgermeister Joachim Wolbergs die strahlenden Ankömmlinge mit Namen.

Nach der Rückkehr hatten alle die Möglichkeit sich an den Infoständen der AOK, Intersport Tahedl und den WeightWatchers auf den neuesten Stand bringen lassen. Wer zuerst noch eine Regeneration benötigte, war bei der Physiotherapie Morgenroth und Edenhofer in besten Händen.

Das folgende Rahmenprogramm wurde wieder von der Rock 'n' Roll Abteilung der SG Post/Süd, den bereits bekannten Skippies von der DJK-SV Keilberg

glücklichen Gewinner übergeben werden konnten. Die Ziehung der drei Hauptpreise, einem Rundflug vom Luftsportverein Regensburg, einem Einkaufsgutschein von Intersport Tahedl und dem Wellnesswochenende im Hotel Sonnenbichl/Lam wurde mit Spannung verfolgt. Die größte Gruppe an diesem Tag, waren mit 71 Leuten, die WeightWatchers, die eine exklusive Stadtführung mit Sektempfang erhalten haben.

Im Anschluss wurde der Pokal für die größte teilnehmende Gruppe aller vier Veranstaltungen, durch Frau Lorena Aichner, Organisatorin des Landkreisevents „Mit Nordic Walking den Landkreis kennenlernen“ an die Nordic-Walker des SC Großberg übergeben.

Zu guter Letzt gab es noch mal ein Wellnesswochenende zu gewinnen. Die AOK konnte ebenfalls einen glücklichen Gewinner aus Losen aller vier Veranstaltungen ermitteln.

Nach Ende des offiziellen Teils, bedankte sich Präsident und OG Leiter Peter Gritsch bei allen Helfern und Sponsoren, die wieder tatkräftig mitgeholfen haben diesen Sportevent zum Erfolg werden zu lassen. Ein herzlicher Dank ging auch an die Teilnehmer, die so zahlreich das große Engagement aller Helfer belohnt haben.

Nach der 7. Nordic-Walking-Tour ist vor der 8. Nordic-Walking-Tour. Doch jetzt genießen wir erst mal den Erfolg und im nächsten Jahr geht es wieder mit neuem Elan an die Planungen und Vorbereitungen für das Nordic-Walking-Event am 29.09.2013.

Karin Gritsch



war fast unverändert geblieben. Die lange Strecke ist in diesem Jahr zum ersten Mal um den Dörnbergpark erweitert worden. Ein sehr ansprechendes, neues Teilstück, das auch für Wiederholungsgänger wunderbare neue Eindrücke geboten hat. Die Organisatorenteams hatten heuer viel zu tun, haben aber die hohen Anforderungen problemlos in den Griff bekommen. Die Streckenposten ließen keinen vom Weg abkommen und die Versorgung auf der Strecke war bestens gerüstet. Auch auf dem Dultplatz war das Angebot an Getränken und Grillkost, sowie Kaffee, Kuchen und Schmankerln

und zum ersten Mal von der Zumba Fitness Gruppe der SG Post/Süd gestaltet.

Die Prämierung der Ältesten und des Jüngsten Teilnehmers wurde ebenfalls von Bürgermeister Wolbergs und Corinna Harrer durchgeführt. Sie war auch die Glücksfee bei der anschließenden Verlosung, bei der dank unserer Sponsoren, diesmal über 30 Sachpreise an die



Anerkannter  
Stützpunktverein  
2011

INTEGRATION  
DURCH SPORT

## Ein kleiner Dank an alle Helfer

Eine Veranstaltung, wie die Nordic-Walking-Tour benötigt viele helfende Hände, um erfolgreich zu sein. Bei der Tour 2012 waren 80 Leute in Einsatz. Viele aus dem Verein, aber auch externe Helfer, waren am Werk, um den Teilnehmern eine großartige Breitensportveranstaltung zu bieten. Da ein ehrenamtlicher Einsatz nicht selbstverständlich ist, wurde allen Freiwilligen am 16. November ein Helferfest organisiert. Im Spitalgarten wartete ein Glühweinempfang im Biergarten. Auf offenem Feuer dampfte das Gebräu und wärmte so zweimal die Gäste. Anschließend ließ man bei einer Präsentation die NWT noch einmal Revue passieren. Von über 1000 Fotos waren eine Auswahl getroffen worden, die allen noch mal den Tag in Bildern zeigte. Der Aufbau am Samstag und Sonntag Morgen, die ersten Teilnehmer, die herrliche Strecke, der Zieleinlauf, das Rahmenprogramm und unsere Leute bei der Arbeit. Nach der Bilderschau erzählte Organisator Peter Gritsch noch mal ausführlich vom Erfolg und den kleinen

Problemchen, die ab zu auftauchten, aber schnell wieder gelöst waren. Dann konnte endlich das wie immer reichlich gedeckte Büfett gestürmt werden. Im Anschluss ging der Abend in die gemütliche Phase. Wir danken noch mal allen Helfern, die zum Gelingen der 7. Nordic-Walking-Tour beigetragen haben:

Den 28 Streckenposten, unter der Leitung von **Rudi Graf**,

**Agnes Stupar** mit ihrer Familie, die die Versorgungsstände auf der Strecke betreute,

dem Team der Anmeldung, geführt von **Anna Albert** aus der Fitnessabteilung,

den Tennis-Damen, **Irmgard Kramel** und **Bettina Eglseider**, mit ihrem Sekt- und Schmankerlstand,

den Leuten vom Getränkeausschank der Schützen, organisiert von **Günter Leja**.

**Uschi Grundl** und ihren Damen, die Kaffee und Kuchen für die Fitnessabteilung angeboten haben,

den Tennis-Herren, am Grillstand, Leiter **Wolfgang Wattolik**

den Damen am Puls der Teilnehmer, **Petra Melzer** und **Angelika Haage Kösl**, den Fotografen vor Ort, **Steffi Maun/Anna Albert** und auf der Strecke, **Hans Rester/Dieter Vögele**, für die hervorragenden Aufnahmen,

**Peter Bornschlegl** und **Karin Gritsch** für die Technik und das Rahmenprogramm. Vielen Dank auch unseren **Rock 'n' Rollern** und der **Zumbagruppe** für ihre flotte Show.

**Wir danken für die tatkräftige Hilfe 2012 und freuen uns schon, gemeinsam mit Euch, die Nordic-Walking-Tour 2013 auf die Beine zu stellen.**

Das Organisationsteam NWT  
Peter Gritsch



Genieße deine eigene Welt.

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



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

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

 **Sparkasse  
Regensburg**

## Floorball

### Großfeld Regionalliga: Panther mit gutem Start

Mit einem Sieg, einem Unentschieden und zwei Niederlagen haben sich die Floorballer der Post/Süd am Anfang der Saison im Mittelfeld der länderübergreifenden Regionalliga Südwest positioniert. Die ohne sonderliche Großfelderfahrung ins Rennen gestarteten Panther haben dabei durchaus Eindruck gemacht.

hart umkämpften Partie letztendlich doch richtig wider. Für das einzige Tor der Regensburger sorgte Jarno Nymark per Strafschuss. Im zweiten Spiel ging es für



Die Floorballer der SG Post/Süd in München

Nach erfolgreichem Testspiel in München am 15.10. mussten sich die Regensburger beim ersten Spieltag am 27.10. in Karlsruhe dem favorisierten TV Schriesheim aus Baden-Württemberg nur knapp mit 4:5 geschlagen geben. Das erste Tor der Panther in einem Punktspiel auf dem Großfeld steuerte Verteidiger Karol Drienovsky bei, weitere Treffer durch Martin Drienovsky, Arian Härtl und Jonathan Wolf folgten. Im zweiten Spiel besiegten die Regensburger die Heimmannschaft Giants Karlsruhe mit 4:2, womit der tolle Einstand in der neuen Spielklasse mit den ersten drei Punkten belohnt wurde. Die Torschützen der Panther waren dabei Jarno Nymark, Christian Lang, sowie erneut M. Drienovsky und Wolf. Im Tor präsentierten sich sowohl Veteran Franz Schrettenbrunner, als auch Rookie Julian Spitzer in guter Form.

Am 04.11. reisten die Panther zum zweiten Spieltag nach München, wo im Spiel gegen die starken Nürnberger allerdings nichts zu holen war. Der Endstand von 1:7 für den Rivalen aus Franken spiegelte die Kräfteverhältnisse nach einer

konnten nach spätem Rückstand im letzten Drittel mit viel Mut und Herz noch den Ausgleich zum 4:4 Endstand erzwingen. Für die Tore der Post/Süd sorgten Dani Klieber, Christian Lang, Jarno Nymark und in der letzten Minute Kapitän Christian Treutler. Die SG Post/Süd Panther Regensburg spielten außerdem am 25.11. in Rohrdorf gegen die Mannschaften SG Calw/Tübingen und SportVg Feuerbach. Die Ergebnisse waren vor Redaktionsschluss jedoch noch nicht bekannt, können aber auf der Abteilungs-Website in der Rubrik Ergebnisse eingesehen werden.



Einstimmen auf das Spiel

die Floorballer der Post/Süd gegen die Lumberjacks aus Rohrdorf. In einem zähen Match zeigten die Regensburger über weite Strecken ein müdes Spiel und

#### Jugend: SV Nordheim lädt zum Freundschaftsspiel ein

Da sich die Jugend der Post/Süd in keiner regulären Liga aktiv beteiligt, ist es umso erfreulicher, dass am 13.01. das erste Spiel der Saison für die jungen Panther steigen kann. Am Match gegen den SV Nordheim werden die Spieler, die dieses Jahr in die U13 und U15 fallen, gemischt teilnehmen. Die Veranstalter versuchen außerdem weitere Teams als Teilnehmer zu gewinnen, um ein attraktives Mini-Turnier auf die Beine stellen zu können. Weitere Infos dazu und zu den Trainingszeiten findet Ihr auf unserer Abteilungsseite [www.floorball-regensburg.de](http://www.floorball-regensburg.de).



Übung macht den Meister, Kindertraining

## Kinder: Trainingsbetrieb auf der Kippe

Im Gegensatz zu den stetig wachsenden Teilnehmerzahlen im Erwachsenen- und Jugendtraining, fristet das Kindertraining der Floorballer bisher ein Schattendasein. Im Moment sind nur drei Kinder im Alter von 6 – 9 Jahren bei uns gemeldet und somit bleibt die Fortführung des Trainings trotz des Engagements der involvierten Eltern, der aktiven Kinder und unseres Trainers Arian Härtl gefährdet. Unsere Kleinsten brauchen unbedingt Verstärkung, damit der Trainingsbetrieb auch im kommenden Jahr weiter aufrecht erhalten werden kann.

Also liebe Eltern, wenn Sie für Ihr Kind eine spannende Sportart abseits des Fußballleichtsports suchen, dann ist Floorball genau das Richtige. Bei unserer rasanten Hockeysportart lernen die Kinder auf spielerische Weise Teamgeist und Freude an Bewegung kennen. Kindertraining findet stets Montags von 18:00 - 19:00 in der Wolfgangschule statt.

Martin Drienovsky



Übung macht den Meister, Kindertraining

|    | Team                      | SP | S | U | N | T     | P  |
|----|---------------------------|----|---|---|---|-------|----|
| 1. | TV Schriesheim            | 4  | 4 | 0 | 0 | 25:14 | 12 |
| 2. | 1.NUTs Nürnberg           | 4  | 3 | 1 | 0 | 29:13 | 10 |
| 3. | Wikinger München          | 4  | 3 | 1 | 0 | 20:12 | 10 |
| 4. | SportVg Feuerbach         | 4  | 2 | 0 | 2 | 20:21 | 6  |
| 5. | Lumberjacks Rohrdorf      | 4  | 1 | 1 | 2 | 16:20 | 4  |
| 6. | <b>Panther Regensburg</b> | 4  | 1 | 1 | 2 | 13:18 | 4  |
| 7. | SG Calw/Tübingen          | 4  | 0 | 0 | 4 | 4:15  | 0  |
| 8. | Giants Karlsruhe          | 4  | 0 | 0 | 4 | 14:28 | 0  |

Regionalliga Südwest, Stand 15.11.12



**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





**Die SG Post/Süd  
Panther Regensburg  
laden ein zur**



# **FLOORBALL REGIONALLIGA**

**SG Calw/Tübingen | Wikinger München | TV Schriesheim  
1.NUTs Nürnberg | SportVg Feuerbach | Giants Karlsruhe  
Lumberjacks Rohrdorf | Panther Regensburg**



**10.03.13**  
**Sporthalle Königswiesen**

**10:00 München - Rohrdorf  
11:45 Nürnberg - Regensburg  
14:00 Nürnberg - Rohrdorf  
15:45 München - Regensburg**

**ZUSCHAUEN UND MITFIEBERN!**

**aktuelle Infos unter**

**[www.floorball-regensburg.de](http://www.floorball-regensburg.de)**

# Handball

## Halbzeit bei der Handballsaison 2012/13

Die Halbzeit der Handballsaison 2012/13 ist erreicht. Was wurde bisher geschehen?

Die weibliche A-Jugend konnte leider nicht an ihre Erfolge von der letzten Saison anknüpfen. Aufgrund von Abiturvorbereitungen, Krankheit und anderen Gründen konnte die Mannschaft bisher nicht in ihrer vollen Stärke antreten. Die Spielerinnen versuchen jedoch weiterhin ihr Bestes. Schwieriger wird es noch, wenn die Abiturprüfungen beginnen.

Bei der männlichen A-Jugend gibt es zwar auch das Problem mit den Abiturvorbereitungen, aber aufgrund von ausreichend Spielern nicht so ausgeprägt.

Leider hatten sie bei den letzten Spielen das Glück nicht immer auf ihrer Seite, so dass Spiele mit wenigen Toren Unterschied verloren gingen. Gegenüber der vergangenen Saison ist eine deutliche Leistungssteigerung zu erkennen wie auch bei den Gegnern.

Erfreulicherweise haben wir nach längerer Zeit wieder eine Mini-Mannschaft (Alter bis 8 Jahre) und eine E-Jugendmannschaft (Alter 8 – 10 Jahre) im Spielbetrieb.

Die Spiele werden in Turnierform ausgetragen. Dies bedeutet, dass mehrere Mannschaften sich beim ausrichtenden Verein treffen und jede Mannschaft gegen zwei Gegner antreten muss. Die Gegner werden von der „Spieleitenden Stelle“ des Bayerischen Handballverbandes aufgrund ihrer Spielstärke bestimmt.

Die Mini-Mannschaft wird vom Trainer Kurt Blaß betreut. Bisher hatte diese Mannschaft nur bei Auswärtsspielen die Möglichkeit, ihr Können zu zeigen.

Die E-Jugend, trainiert von Christina Lengsfeld und Laura Schönhüt, konnte bereits bei einem Heimturnier auftrumpfen. Durch einen Sieg gegen die Mannschaft aus Kelheim und einer Niederlage

Zusammenspiel und dem Drang zum gegnerischen Tor gemacht hat.



Szene aus dem Spiel gegen Schwarzenfeld



Szene aus dem Spiel gegen Kelheim



E-Jugendmannschaft mit den Trainerinnen

gegen die Mannschaft aus Schwarzenfeld konnte sie allerhand Erfahrung sammeln. Deutlich war zu erkennen, dass die Mannschaft durch das Training mit den beiden Trainerinnen große Fortschritte bei der Spielanlage, der Ballbeherrschung, dem

Weihnachten und das Neue Jahr stehen vor der Tür. Die Abteilungsleitung wünscht deshalb allen Mitgliedern, den Trainern und Betreuerinnen sowie den Eltern der Spieler ein Frohes Weihnachtsfest und ein Gutes Neues Jahr 2013. Vielen Dank für die geleisteten Dienste für die Kinder und Jugendlichen.

Anton Arnold  
Abteilungsleitung Handball

## Karate

Am Wochenende vom 15. und 16. September fand zusammen mit dem Karate-Dojo in Kirchdorf in Tirol



TSV Neuried, unserem befreundeten Karate-Dojo, ein Lehrgang anlässlich des 20 jährigen Bestehens statt. Als Austragungsort wurde

gewählt, so dass neben dem Training auch spazieren und wandern für Freunde und Familie nicht zu kurz kam.

Am 01. Dezember haben wir die Reihe unserer Lehrgänge in der SG Post/Süd fortgesetzt und eine Gürtelprüfung abgehalten.



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



Anerkannter  
Stützpunktverein  
2012



Gefördert durch:



Bundesministerium  
des Innern

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

KUNO  
KINDER  
UNI  
KLINIK  
OSTBAYERN



[www.kuno-ostbayern.de](http://www.kuno-ostbayern.de)

## Kindersport



### Leichtathletik-Bezirksfinale

Beim Leichtathletik-Bezirksfinale am 29. September 2012 auf der Sportanlage am Weinweg ausgerichtet vom SWC startete die SG Post Süd Regensburg mit einem U 8-Team.



Unter dem Mannschaftsnamen „Die gerupften Hühner“ starteten Samira, Charlotte, Anna und Kati.

Anders, als es der Name vermuten lässt, waren unsere Sportlerinnen sehr erfolgreich und belegten gemeinsam mit einem Team aus Burglengenfeld den 1. Platz.

Herzlichen Glückwunsch.

Der Wettkampf Es waren mehrere unterschiedliche Disziplinen zu bewältigen. Neben Reifenweitwurf, Koordinations-springen, dem Weitsprung und einer Sprintstafel war der Biathlon, bestehend aus Laufen und Werfen der anstrengendste und spannendste Wettkampf.

Hier holten die gerupften Hühner mit Abstand die meisten Punkte. Sie waren nicht nur im Laufen weit überlegen, auch beim Werfen waren sie immer einen kleinen Tick besser. Dass Anna mit einem "Schuss" gleich 3

Kegel abräumte, war einfach das Glück des Tüchtigen.



## Leichtathletik

**K**aum zu glauben, aber wahr - schon wieder geht ein Jahr vorbei. Auch dieses Jahr ziehen die Leichtathleten eine durchaus positive Bilanz. Der Blick auf die Wettkämpfe 2012 zeigt, dass Jonas Zweck auch in diesem Jahr bei den verschiedensten Wettbewerben auf Oberpfalzebene, Bayerischen Meisterschaften sowie bei Deutschen Meisterschaften immer vorne mit dabei war. Bruder Lukas hatte in diesem Jahr mit einigen Verletzungen zu kämpfen, und konnte daher nicht an allen Wettkämpfen teilnehmen. Im Herbst hatte er endlich seine Verletzung auskuriert und ist wieder voll ins Training eingestiegen um bei den anstehenden Hallenmeisterschaften fit zu sein. Wir wünschen ihm dazu viel Erfolg.

Unser neuer Abteilungsleiter Josef Zweck ist sehr bemüht und engagiert, weiteren Leichtathleteninteressierten unsere Sportart näher zu bringen. Er hat selbst eine Laufgruppe für Kinder am Mittwoch um 17:30 Uhr ins Leben gerufen, und mit seinen Mädels, wie er Sie nennt, schon an diversen Volksläufen teilgenommen. Mit Maria und Helmut Ludwig haben wir seit Jahren sehr engagierte Trainer die unsere Kleinsten spielerisch an die Leichtathleten heranführen. Dafür möchten wir uns sehr herzlich bedanken. Seit neuem

hat Julia Kick (selber Läuferin mit hervorragenden Leistungen) Interesse gezeigt mit den älteren Kindern, die sehr gerne mehr Leichtathletik machen möchten, zu trainieren. Wir wünschen Ihr viel Spaß dabei und sind Ihr sehr dankbar für Ihre Bereitschaft. Hierbei möchten wir auch Rudolf Graf für seinen steten Einsatz als Trainer und Kassier herzlich danken. Otto Wolf der sich seit Jahren um unsere Seniorenleichtathletik kümmert sei hiermit ein großer Dank ausgesprochen. Unserem Urgestein „Jack“ Wattolik gilt hiermit ein ganz besonderer Dank. Als erfahrener Trainer unserer Sportler, und als Ansprechpartner für alle Sorgen und Nöte, ist er unersetzlich. Danke auch an die verantwortliche Führungsriege der LG Telis Finanz für die stete Unterstützung unserer Abteilung. Allen voran gilt unser Dank dem Präsidenten Herrn Norbert Lieske für die regelmäßigen Treffen am Mittwoch Abend,

für die konstruktiven Gespräche im „Kammerl“.

Unserem Präsidenten Peter Gritsch und seiner Frau Karin, die immer ein offenes Ohr für uns haben, ein großes Dankeschön.

Nochmals herzlichen Dank an ALLE, die uns in unserm neuen Amt so tatkräftig unterstützt haben.

Zum Jahresschluss wünsche ich uns allen eine ruhige und besinnliche Weihnachtszeit verbunden mit den besten Wünschen für das kommende Jahr.

Michaela Zweck



## Ehrentafel Leichtathletik 2012

### Deutsche Meisterschaften

8. Platz Jonas Zweck 3x1000m Staffel Männer

### Bayerische Meisterschaft

2. Platz Lukas Zweck 4x400m in Fürth

6. Platz Lukas Zweck 400m in Erding

2. Platz Jonas Zweck Crosslauf Mannschaft Männer Mittelstrecke in Buttenwiesen

5. Platz Jonas Zweck Crosslauf Mittelstrecke Männer in Buttenwiesen

3. Platz Jonas Zweck 3x1000m Staffel Männer in Fürth

5. Platz Jonas Zweck 1500m Männer in Erding

**Beim Elite-Rennen der dritten „Sheridanpark-Meilen“ in Augsburg am 6. Oktober wurde Jonas 2. und gewann einen 3stelligen Geldbetrag.**



4\*400m; in Fürth Lukas Zweck; Sebastian Zundler; Mario Saur, Peter Haller

**Zum Saisonabschluß lief Jonas am 21.10. in Dresden beim Stadtmarathon seine persönliche Bestzeit in der 10km Distanz in 31:45min und wurde damit 4. in der AK MH, und 6. im gesamten Lauf**

**Herzlichen Glückwunsch!**

## Ninjutsu

Das in der letzten Ausgabe bekannt gegebene Buyukai vom 28.06.-01.07.2012 wurde von einer mehrköpfigen Delegation unsererseits besucht. Ca. 180 Teilnehmer aus über 10 Nationen wie z.B. USA, England, Spanien, Lettland, Finnland usw. haben die 4 Tage zusammen in Freundschaft Bujinkan trainiert und Erfahrungen ausgetauscht.

Vom 20.-21.10.12 hat uns wieder einmal der Leiter Bujinkan Deutschland Judan Kugyo Steffen Fröhlich besucht und ein Seminar über das Jahresthema des Bujinkan abgehalten. Steffen Fröhlich unterrichtet Bujinkan und Karate seit vielen Jahren in einer einzigartigen Symbiose aus Härte und Sanftheit. Er bildet unter anderem Nahkampf beim FBI, dem U.S. Marine Corps, div. Sicherheitsdiensten aus, um nur einige wenige zu nennen.

Ein Martial Art – Schmankerl der ganz besonderen Art fand im November statt. Judan Kugyo Murray Taylor aus England führte (17.-18.11. oder 24.-25.11.) ein Seminar mit dem Schwerpunkt Messerabwehr und Messerkampf bei uns durch. Murray Taylor ist ein pensionierter Offizier der britischen Army, der in weltweiten Einsätzen den Nahkampf selbst hautnah erlebt hat. Durch seine Erfahrungen richtet sich seine Trainingsmethode vor allem nach einem Leitspruch:

**KISS „KEEP IT SIMPLE STUPID“.**

Ein Leitspruch, wie er für den realistischen Kampf nicht besser sein könnte.

Beide Lehrer (Steffen Fröhlich und Murray Taylor) haben es hervorragend verstanden, ihre Trainingsinhalte einfach und verständlich zu unterrichten.

Ganz besonders freut es mich, dass ein weiteres Mitglied aus unseren Reihen eine Meistergraduierung erreicht hat. Herr Stephan Gradel hat am 16.10.12 seine über mehrere Monate gehende Prüfung zum Shodan (1. Dan) „Schwarzer Gürtel“ mit Auszeichnung absolviert.

Die Abteilung gratuliert zu den erfolgreichen Gürtelprüfungen:

Ein Probetraining ist jederzeit ohne Voranmeldung möglich.

Die Trainingszeiten sind:

Sonntag 19.00-20.30

Dienstag 18.00-19.30

INFO: Forster.R@bujinkan-regensburg.de, 0160/94928200

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

### Takagi Yoshin Ryu

(hoher Baum – erhabenes Herz – Schule) Jutaijutsu (Weiche Körperkunst) Der Ursprung dieser Ryu-ha reicht in die Yeiroku Ära (1568-79) zurück. Zu dieser Zeit lebte am Funagata Yama in Miyagi ein Bergpriester aus der Abe Familie, der Unryu (Wolkendrache) genannt wurde. Er war Experte in der Handhabung der Shuriken (Wurfs-tern), des Bojutsu (Stockkampf) und des Taijutsu (waffenloser Kampf) der „Amatsu Tataru Rinpo Hiden Makimono“. Unryu unterrichtete Ito Ki-i (Ito Sukesada) in seinem Sojutsu-System (Speerkampf), das er „Sessho Hiden no Jutsu“ nannte.

Ito Sukesada war ein Samurai von Katakura Kojuro in der Fukushima Provinz. Er gab die Techniken, welche der Ausgangspunkt für die spätere Takagi Yoshin Ryu waren, Takagi Oriuemon Shigenobu, einem jungen Samurai aus Tohoku-Shiraishi Han. Zu Beginn seiner Ausbildung war Shigenobu 16 Jahre alt. Mit gerade mal 20 Jahren wurde ihm das Menkyo Kaiden (d.h. ein Krieger, der die Schule komplett gemeistert hat) verliehen. Nachdem eines Tages Shineobus Vater überfallen und getötet wurde, änderte der bis dahin Umon Heißende seinen Namen in Shineobu und rächte seines Vaters Tod. Er erinnerte sich an eine Empfehlung seines Vaters: „Eine

Weide ist biegsam, aber ein hoher Baum ist zerbrechlich“.

Shingenobu überarbeitete die gelernten Techniken, fasste sie zusammen und nannte sie „Takagi Yoshin Ryu“.

Das Takagi Yoshin Ryu wendet Techniken an, die es fast unmöglich machen sollen, durch Rollen oder Fallenlassen zu entgehen. Dieser Stil des Jujutsu entstand in Gebäuden, während andere Kampfkünste im Freien entwickelt wurden. Daher wird der Gegner geworfen, gehobelt oder dicht am Körper festgenagelt, nicht wie bei anderen Kampfkünsten, die ihre Gegner weit von sich schleudern. Man wird darin unterrichtet, das Gewicht des Gegners und seinen Impuls gegen ihn zu verwenden. Im Takagi Yoshin Ryu sieht man zu den Augen und nutzt ein großes Tempo.

Masaaki Hatsumi ist der 17. Soke der Takagi Yoshin Ryu.



Forster Rudolf, Godan, Shidoshi

**Anerkannter  
Stützpunktverein  
2012**

**INTEGRATION  
DURCH SPORT**

## Die Abteilung gratuliert zu den erfolgreichen Gürtelprüfungen:

|                    |        |
|--------------------|--------|
| Alexej Miller      | 8. Kyu |
| Arian Härtl        | 4. Kyu |
| Bettina Forster    | 9. Kyu |
| Florian Kellermann | 9. Kyu |
| Florian Wild       | 8. Kyu |
| Hermann Pauly      | 6. Kyu |
| Jürgen Ardner      | 6. Kyu |
| Michael Rauch      | 9. Kyu |
| Patrick Lupo       | 8. Kyu |
| Roland Birner      | 8. Kyu |
| Stefan Stümpfle    | 7. Kyu |
| Stephan Gradel     | 1. Dan |
| Tristan Pflegerl   | 9. Kyu |
| Matthias Groher    | 6. Kyu |
| Thomas Inninger    | 8. Kyu |



## Professionelles Athletic Training



NEU: Athletic-  
Trainingshalle

*Take your chance!*



### Kontakt:

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

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



direkt  
gegenüber  
KÖWE-  
Center!

**PHYSIOWORLD**  
Krankengymnastik Vielhuber-Stäbler

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

## Rock 'n' Roll

### Quartal der Höhepunkte

**R**atisbona Verdienstnadel, Sterne des Sports, Arcaden Losverkauf, Weiterführung SAG. dies alles prägte das 4.Quartal.

#### Ratisbona Verdienstnadel,

In Anerkennung für hervorragende Dienste um den Sport in Regensburg wurde Werner Hubert die Ratisbona Verdienstnadel am 26. Oktober verliehen. In einer würdigen Feierstunde im Dollinger Saal wurde durch Bürgermeister Weber die Auszeichnung übergeben. Unser Präsidentenehepaar Karin und Peter Gritsch sowie 2 Herren der Schützenabteilung feierten zusammen mit dem Sportamt bis im Dollingersaal die Lichter ausgingen. Anschließend wurde noch im Hofbräuhaus ein gute Nacht Bier getrunken.



togramme, bei der durchgeführten Tombola, jedes Los ein Treffer, wurde auch ordentlich abgestaubt.

Von der Leitung der Volksbank Regensburg wurden wir zusätzlich mit Kino Freikarten ausgestattet, mit dem Versprechen nächstes Jahr wieder mitzumachen. Was wir natürlich tun werden.

#### Arcaden Losverkauf,

Zum 10 jährigen Bestehen der Arcaden Regensburg wurde ein Losverkauf durchgeführt, natürlich war es keine Frage das wir da mitmachen. 5 Mädchen 3 Eltern und Werner verkauften die Lose. Die Ankündigung dass der Erlös der durch den Verkauf der Lose der Abteilung zu Gute kommt, wurde am Freitag den 09.11.wahr. In einer Feierstunde wurde durch den



#### Sterne des Sports,

„Für das Beispielhafte Gesellschaftliche Engagement“ würdigte der Olympische Sportbund und die Volksbanken Raiffeisenbanken die Happy Shakers 2012. So steht es auf der Urkunde die zusammen mit einem Scheck am 29.10. in der RT Halle überreicht wurden.

Mia und Manuel sowie die Formation FAMOUS ( Foto)der Post Rock'n Roller eröffneten den Abend.

(siehe Kurzfilm auf [www.vb-regensburg.de](http://www.vb-regensburg.de)) Karin und Peter und einige Eltern feierten bei Freibier und Häppchen mit uns die Ehrung.

Unsere Mädchen umlagerten die SSV Jahn Spieler und sammelten fleißig Au-



Centermanager der Arcaden der Scheck überreicht. Da wir dank unserer Verkäufer eine stattliche Summe in die Abteilungskasse bekommen haben ist die finanzielle Situation bis auf Weiteres gesichert. Eine neue Musikanlage muss angeschafft werden und na-



türlich wird, wie versprochen, den beteiligten Mädchen das neue Trikot bezahlt.

#### **SAG verlängert,**

Die Sportarbeitsgemeinschaft mit der Grundschule Königswiesen wird auch 2013 weiter bestehen bleiben. Wir werden unsere Sportart in der Grundschule wieder vorstellen und hoffen einige begeistern zu können.

Da wir eine ganz junge Gruppe aufbauen wollen suchen wir Mädchen und Buben ab 6 Jahre „Schnuppertraining“ jeden Mittwoch ab 16:00 Uhr in der Vereinshalle.

#### **Neue Trainer C,**

Caro und Martin haben an 5 Wochenenden ihre Trainer Ausbildung absolviert, Wir gratulieren recht herzlich .Da durch den Weggang von Sandra eine ausgebildete Trainerin fehlte können wir jetzt



gehende Lehrerin alles Gute.

#### **Auftritte,**

Neben dem Auftritt bei „Sterne des Sports“ waren wir ,wie jedes Jahr bei der Nordic-Walking-Tour vertreten, Amelie und Kevin sowie Mia und Manuel und

die Lücke auffüllen und Beide können endlich auch ihre Stunden abrechnen.

An dieser Stelle möchte ich mich bei Sandra für ihre jahrelange Treue und Unterstützung bedanken, ich finde es schade das sie uns verlassen hat und wünschen ihr als an-

Formation FAMOUS begeisterten das Publikum.

#### **Mitgliederversammlung,**

2013 stehen wieder Neuwahlen bei der Mitgliederversammlung an, da einige unschönen Dinge passiert sind überlege ich ernsthaft das Feld dehnen zu überlassen die nicht nach „meiner Pfeife tanzen müssen „(Mail eines Vaters)

Wer also Lust hat in die Abteilungsführung einzusteigen melde sich bitte bei mir.

Ich bedanke mich bei Caro, Astrid, Christine, Patricia und natürlich bei Martin für ihre geleistete Arbeit in diesem Jahr, ohne ihre ehrenamtliche Unterstützung wären unser Training und unsere Erfolge nicht möglich geworden. Ich wünsche allen Happy Shakers und natürlich allen Vereinsmitgliedern ein gesegnetes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins neue Jahr.

Werner Hubert



## Schützen

### Ferienprogramm bei den Postschützen

Am 03. – 05. September 2012 fand bei den Postschützen der SG Post/Süd Regensburg e.V. in Zusammenarbeit mit dem Sportamt Regensburg, ein Ferienprogramm im Luftgewehrschießen statt. Diese Veranstaltung war auch Teil einer bundesweiten Kampagne, mit der der Deutsche Schützenbund das „Wochenende der Schützenvereine“ von 06.-07. Oktober begeht. Aus organisatorischen Gründen musste diese Aktion bei den Postschützen vorverlegt werden.

Das Ferienprogramm war mit 10 Jugendlichen gut besucht. Für die meisten der Teilnehmer war dies die erste Gelegenheit, mit einem sportlichen Luftgewehr zu Schießen. Es machte allen sehr viel Spaß und die Jugendlichen, zwischen 12 und 14 Jahren, waren mit Begeisterung dabei. 1. Schützenmeister Günter Leja, er ist auch im Besitz einer C- Lizenz, zeigte und erklärte ihnen die Grundeinstellung zum sportlichen Schießen, großer Bestandteil seiner Ausführungen war auch die Sicherheit mit der Sportwaffe und an der Schießsportanlage. Bei dem praktischen Teil erhielt der Schützenmeister Unterstützung von weiteren Schützen aus seiner Abteilung. Peter Wolfrum, ebenfalls Übungsleiter mit einer C- Lizenz, erklärte ausführlich in Theorie und Praxis ein Lichtgewehr, es wurde mit viel Eifer angenommen. Da auch großes Interesse an einer Luftpistole bestand, zeigte und erklärte Günter Leja den Jugendlichen das normale Schießen mit einer Luftpistole und auch das Schießen mit der mehrschüssigen Luftpistole auf der neuen MLP- Anlage der Postschützen.

1. Schützenmeister Günter Leja konnte folgende Bilanz ziehen: „Wir haben uns seitens unseres Vereins viel Mühe gegeben und wir hoffen, dass der eine oder andere Jugendliche auch einmal zu unseren normalen Trainingszeiten vorbeischaud und vielleicht auch Mitglied unseres Vereins, der SG Post/Süd, wird. Allen hat es Spaß gemacht, einmal selbst das Sportschießen auszuprobieren und wir konnten Vorurteile, die bei einigen Interessenten bestanden, erfolgreich ausräumen.“ Auch die teilweise anwesenden

Eltern hatten viel Lob für die Veranstaltung und deren Durchführung. Zur Schlussansprache von 1. Schützenmeister Günter Leja, mit einer kleinen Preisverteilung mit Urkunden und Medaillen vom Deutschen Schützenbund, war auch der Vertreter vom Sportamt Regensburg, Herr Franziskus Rupp anwesend.



Jugendliche im Anschlag mit dem Luftgewehr



#### 10-jähriges Jubiläum der Arcaden, Losverkauf durch Post/Süd Regensburg e. V.

Anlässlich des 10- jährigen Jubiläums der Arcaden, wurde dort eine Verlosungsaktion gestartet. Präsidiumsmitglied und Bürgermeister Joachim Wolbergs machte uns ein interessantes Angebot. Die Postsportler sollen die Losverkäufer stellen

und der Erlös des Losverkaufs geht komplett an den Verein, bzw. an die beteiligten Abteilungen. Es wurden ca. 40 Personen benötigt, die im Zeitraum vom 11.- 19. Oktober die Lose verkaufen. Sechs Abteilungen hatten sich hierzu mit den erforderlichen

Mitgliedern zur Verfügung gestellt. Dies waren die Abteilungen Fitness, Rock'n Roll, Schützen, Tennis, Tischtennis und Wandern. Der nicht geringe Erlös wurde anteilmäßig unter diesen Abteilungen aufgeteilt, die sechs Abteilungsleiter und ihre Kassiere hatten ihre helle Freude an diesen Geldsegen.





links Franziskus Rupp, Sportamt Regensburg,  
rechts Peter Wolfrum, Übungsleiter mit Lizenz C,  
rechts außen Schützenmeister und Übungsleiter C  
Günter Leja mit den jugendlichen Teilnehmern



Verkauf am Losstand mit Anna Maria Albert, Monika  
Kühnl (beide Fitness) und Günter Leja, Schützen

## Termine 2013

### 06. Januar, Neujahresempfang mit Mitgliederversammlung

Es sind alle Mitglieder der Schützenabteilung dazu eingeladen, Beginn 10.00 Uhr im Aufenthaltsraum der Schützen.

### 21. und 28 März, Osterpreisschießen

### 28. März, Osterfeier

### 16. und 18. Mai, Maibockschießen

für Gäste und Mitglieder

### Juni, Vereinsmeisterschaften

für Luftgewehr, Luftpistole, Mehrschüssige- Luftpistole und Sportpistolen von cal. 22.lfb. bis cal. 357 mag.

### Juli, Sommerpreisschießen

### 10. August, Sommerfest

der Könige mit Preisverteilung in Lindach

### August, Sommerpause

### November, Jahresend- und Königsschießen

### 14. Dezember, Weihnachtsfeier

mit Preisverteilung und Königsproklamation

### Vereinsausflug

Termin und Ziel steht noch nicht fest.

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

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

Jetzt gleich buchen  
und 10% sparen!

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

**in Regensburg/Königswiesen!**

# S O P O R O T

Die Seite der Landessportleitung

## Sicherheitsblatt für alle Wettbewerbe auf der Olympia-Schießanlage Hochbrück

Der Standbetreiber ist der Bayerische Sportschützenbund e.V.

**Grundsatz: Jede Aktion, die der Sicherheit dient, ist notwendig und daher von allen Teilnehmern und Funktionären einzuhalten.**

Bitte beachten Sie im Sinne eines reibungslosen Ablaufes unbedingt folgende Punkte

### Gültig für alle Waffen

#### Waffen:

- ...dürfen auf der Schießanlage nur in den dafür bestimmten Transportbehältern (Koffer/Taschen) transportiert werden,
- ...dürfen nur in den dafür vorgesehenen Bereichen zur Waffenkontrolle aus-/eingepackt werden,
- ...dürfen nur an dem Schützenstand nach der Freigabe durch den Schießleiter ausgepackt und zusammengebaut werden.
- ...dürfen nur nach der Abnahme durch die Standaufsicht an dem Schützenstand eingepackt werden.
- Der Schütze ist für seine Druckluftkartusche alleine verantwortlich. Druckluftkartuschen mit abgelaufener Nutzungsdauer dürfen nicht verwendet werden.  
Die Nutzungsdauer von Druckluftkartuschen wird bei der Waffenkontrolle und am Schützenstand überprüft.

**Feuerwaffen:** Alle Feuerwaffen müssen außerhalb des Schützenstandes (zugewiesener Bereich, der dem Schützen für den Wettkampf zur Verfügung steht) mit einer Sicherheitskennzeichnung versehen sein. Munitionsattrappen bzw. Teile von echter Munition sind nicht erlaubt.

**Luftdruckwaffen:** Alle Luftdruckwaffen müssen außerhalb des Schützenstandes (zugewiesener Bereich, der dem Schützen für den Wettkampf zur Verfügung steht) mit einer Sicherheitskennzeichnung versehen sein.

Empfohlen wird eine neonfarbene Kunststoffschur oder eine zugelassene Mündungsabdeckung.



#### Kurzwaffen:

Die Schützen, die ihre Magazine/Waffen mit mehr als der zugelassenen/angesagten Anzahl von Patronen laden, werden sofort vom Stand verwiesen und von der gesamten Meisterschaft ausgeschlossen.

Nach dem Sicherheitsaufruf des Schießleiters müssen die Schützen von der Feuerlinie zurücktreten und werden durch ein Sperrband von der Feuerlinie getrennt.

Wenn möglich, sollten Kurzwaffen durch eine Sicherheitskennzeichnung als ungeladen gekennzeichnet werden.

#### Beispiel:



## Senioren

### Fit halten mit Seniorengymnastik

Um auch im kommenden Jahr 2013 fit zu sein, starteten wir nach der Sommerpause am 13. September 2012 mit der Seniorengymnastik in unser Übungsjahr 2012/2013. Wie von zahlreichen Teilnehmern zu hören war ist die Sommerpause zwar zu begrüßen, doch sind viele froh, dass nun wieder das Fitnesstraining beginnt. Wir laden alle „junge und ältere“ Senioren der SG Post Süd, welche noch nicht an der Seniorengymnastik teilnehmen, ein sich bei uns fit zu halten. Kommen Sie einfach während unserer Übungsstunde jeden Donnerstag von 13.30 – 14.30 Uhr in der Vereinshalle am Kaulbachweg vorbei, informieren Sie sich oder nehmen gleich teil und entscheiden Sie sich danach. Am 19. September 2012 fand die erste Seniorentanzstunde nach den Ferien statt. Wir hatten alle gehofft, dass der Gesundheitszustand von unserer Trainerin Anna sich soweit gebessert hätte, dass die Übungsstunden nunmehr wieder regelmäßig von ihr durchgeführt werden könnten. Leider war dies nicht der Fall. Wir möchten uns hiermit auch bei unserer Elisabeth bedanken, dass Sie sich bereit erklärte für eine gewisse Zeit zu helfen und 14tägig die Übungsstunde durchzuführen. Eine Dauerlösung kann dies jedoch nicht sein. Es wäre schade, wenn dieses vor 1 Jahr neu gestartete

Element (welches von den Teilnehmenden mit Begeisterung durchgeführt wird) wieder beendet werden müsste. Vielleicht gelingt es jedoch der Vereinsführung eine Lösung zu finden. Wir werden sehen.

Vom 24. Dezember 2012 bis 5. Januar 2013 sind Weihnachtsferien. In dieser Zeit finden keine Übungsstunden statt.

Am 10. Januar 2013 findet die erste Seniorengymnastikstunde statt.

Am 7. Februar 2013 nach der Gymnastikstunde gemütliches Beisammensein anlässlich des unsinnigen Donnerstags.

Am 21. März 2013 nach der Gymnastikstunde findet unser Abteilungsmitgliederversammlung statt.

Heinz Engerer

#### Nachruf

Mit Trauer im Herzen teilen wir mit, dass unser langjähriges Mitglied der SG Post/Süd (Seniorenabteilung) Herr Hermann Rein, am 26. Oktober 2012 von uns gehen musste. Die Nachricht von dem unerwarteten und plötzlichen Tod von unserem Hermann ist für uns alle unfassbar, da er am Vortag noch aktiv an der Gymnastikstunde teilgenommen hatte.

Wir trauern mit seiner Familie und werden in Gedanken immer bei ihm sein.

## Der direkte Weg zu günstigem Konto und Kreditkarte.

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



**Kostenloses Girokonto ohne Bedingungen**

Im Test: Girokonten von 583 regionalen und überregionalen Banken  
Ausgabe 2/2012  
www.test.de

### PSD GiroDirekt. Das Girokonto das mitverdient.

[www.psd-niederbayern-oberpfalz.de](http://www.psd-niederbayern-oberpfalz.de)  
0800 15858-01 (kostenfreie Service-Hotline)



Niederbayern-  
Oberpfalz eG

## Tennis

### Tennissaison 2012 und 2013 – Rückschau und Ausblick

**Zu einem Gespräch am 8.11.** lud Robert Wingerter die Mitglieder der Abteilungsleitung, alle Mannschaftsspielführer/innen sowie interessierte Spieler ins Vereinsheim, um die Saison Revue passieren zu lassen und einen Ausblick auf 2013 zu geben. Er zeigte sich grundsätzlich erfreut über die weiterhin positive Entwicklung in diesem Jahr, auch wenn durchaus Verbesserungen nötig und möglich sind. Er wies nochmals auf die Erfolge der abgelaufenen Spiel-saison. **Sein besonderer Dank** galt den Damen und Herren, die bei der Einwinterung der Plätze und des Tennisheimes mitgeholfen hatten. An einem Samstag wurden die Bänke, Pfosten, Netze und Windplanen entfernt und gelagert sowie das Tennisheim gereinigt. Trotz fehlendem Jugendwart konnten dank des Engagements von Helena Caniparoli neue Mitglieder im Schülerbereich gewonnen werden. Die Suche nach einem geeigneten **Schüler- und Jugendwart** (am besten gleichzeitig auch Trainer), ist weiterhin dringende Priorität. Kassenwart H. Küster gab einen kurzen Überblick über die derzeitige **finanzielle Situation** der Abteilung, die sich dank der Eigeninitiative der Abteilungsmitglieder sehr erfreulich entwickelte. Durch den Getränkeverkauf, die Platzvermietung, neue Sponsoren für Windplanen und Spenden konnten neben den Tennisbeiträgen beachtliche zusätzliche Einnahmen generiert werden. Somit ist die Frühjahrsinstandsetzung 2013 durch die gleiche Fremdfirma gesichert. Er dankte allen Beteiligten für ihren Einsatz und erinnerte auch daran, dass der Hauptverein mit unseren Beiträgen an den HV neben den Gebäudekosten (Duschen, Warm- und Kaltwasser, Strom usw.) auch die Kosten für die beiden Platzwarte – zumindest bis zu einer beachtlichen Summe – übernimmt. Für die **Saison 2013** werden voraussichtlich wieder 5 Mannschaften gemeldet. Die Damen 40 (Regionalliga), Damen 50 (Aufsteiger Regionalliga), die Herren 70 (Bayernliga), die Herren 60 I (Aufsteiger Bezirksliga) und die Herren 60 II (Bezirksklasse). Eine neue Mannschaft

Damen 60 aus Spielerinnen des RTK und der SG Post/Süd wird in der nächsten Saison (leider) für den RTK gemeldet. R. Wingerter verwies auf die anstehende **Jahreshauptversammlung mit Neuwahlen** im Frühjahr und bat die Anwesenden sich noch mehr in die Abteilungsleitung einzubringen, um die Arbeit auf möglichst viele Schultern zu verteilen. Er sagte zu berechtigt kritisierte Mängel zu beseitigen oder wenigstens zu verbessern, appellierte aber auch an jeden Einzelnen seinen Beitrag zu leisten. Sein Ziel ist weiterhin die Nachwuchsarbeit zu fördern und die Abteilung auf rund 180 Mitglieder zu bringen, die für eine gesunde finanzielle Basis erforderlich sind.

#### Nachwuchstraining

Helena Caniparoli setzt das Schülertraining auch im Winter fort und zwar in eine der beiden Hallen des von-Müller-Gymnasiums. Jeden Freitag von 16:30 bis 18:00 Uhr können auch Nichtmitglieder bei 2-maligem kostenlosen Schnuppertraining erste Tennisversuche wagen. Schläger und Bälle werden gestellt. Liebe Mitglieder, gebt bitte diese Info weiter an Euren Verwandten- und Bekanntenkreis. Weitere Auskünfte erteilt Helena (0941/52983) oder Robert (0941/97289).

#### An der Nordic-Walking-Tour

haben sich auch in diesem Jahr Mitglieder unserer Abteilung beteiligt. Die Damen 40/50 verkauften vor allem Sekt und Kuchen und hatten ihren Stand werbewirksam mit Fotos unserer Tennisanlage dekoriert. Die Herren 60/70 bewirtschafteten den Grillstand oder waren als Streckenposten im Einsatz. Die Überschüsse aus den Verkäufen kommen den jeweiligen Mannschaften zugute.

#### Spende von den Arcaden

Wie manche sicherlich der MZ entnommen haben, verkauften 41 Mitglieder der SG Post/Süd anlässlich des 10-jährigen Jubiläums der Arcaden Regensburg 70.000 Lose. Die beachtliche Spende für diese Arbeit

i.H. von 14.000 € wird an die beteiligten Abteilungen verteilt. Die Tennisabteilung war mit 8 Mitgliedern vertreten, sodass ein ansehnlicher Betrag unserer Nachwuchsarbeit – wie Präsident Peter Gritsch ausdrücklich betonte – zugute kommt.

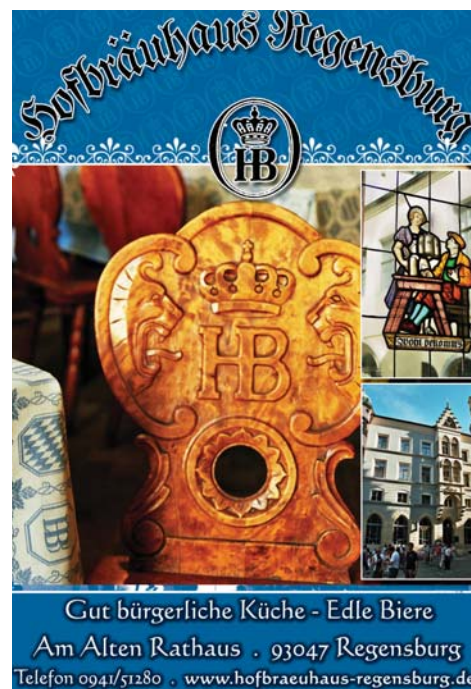
#### Frühjahrsinstandsetzung

Die FIS wurde an die gleiche Firma vergeben, welche die Plätze in diesem Jahr zur vollen Zufriedenheit unserer Mitglieder und Gäste instand setzte. Die erforderlichen Herbstvorarbeiten wurden Ende Oktober durchgeführt. Als Termin für die FIS 2013 wurde von uns Ende März/Anfang April vorgegeben.

#### Ehrung Meistermannschaft

##### Damen 50

Die Stadt Regensburg ehrt ihre erfolgreichsten Sportler am Mittwoch den **12.12.2012 um 19:30 Uhr** im Rahmen einer Festveranstaltung im Reichssaal des Alten Rathauses. Dabei sind auch unsere Damen 50 als Meister der Bayernliga Nord. Alle Mitglieder sind zu dieser Ehrung herzlich eingeladen (falls der Kurier rechtzeitig erscheint). Die Ehrung durch unseren Hauptverein findet anlässlich des **Neujahrsempfangs am 8.2.2013** statt.



**Hofbrauhaus Regensburg**

Gut bürgerliche Küche - Edle Biere  
Am Alten Rathaus · 93047 Regensburg  
Telefon 0941/51280 · [www.hofbraeuhaus-regensburg.de](http://www.hofbraeuhaus-regensburg.de)

Über regen Besuch der Tennismitglieder würden sich die Damen und die Abteilungsleitung sehr freuen.

### Mitgliederentwicklung

Der in diesem Jahr erreichte Höchststand von 158 Mitgliedern wird sich zum Jahresende durch bereits vorliegende und noch zu erwartende Austritte nicht unerheblich reduzieren. Wir hoffen auf Neuzugänge im nächsten Jahr und möchten 2013 wieder einen neuen Höchststand erreichen. **Liebe Mitglieder, macht Werbung für den Tennissport und unsere Abteilung**, damit wir unser Ziel (180 Mitglieder) bald erreichen.

Allen Mitgliedern, Mitarbeitern und Förderern der Tennisabteilung ein frohes Weihnachtsfest verbunden mit den besten Wünschen für ein gutes Neues Jahr

Für die Abteilungsleitung  
H. Küster

Infos und Aktuelles unter  
[www.tennis-sgpostsued.de](http://www.tennis-sgpostsued.de)  
oder  
[www.postsued-regensburg.de](http://www.postsued-regensburg.de) (HV)

Dieses Bild wurde in der letzten Ausgabe leider verschoben und ohne Bildunterschrift abgedruckt.

Dies bitten wir zu entschuldigen.



Heidi Gräfenstein, Traudl Islinger, Hanni Buss, Brigitte Geuss, Hanni Winkler, Sabine Demel, Irmgard Kramel, Doris Giptner, Marianne Mandl, v. l. n. r.

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



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

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

## Tischtennis

Am Montag, den 10. Sept. 2012 fanden die diesjährigen Spiele der Vereinsmeisterschaft statt. Leider waren von der 1. Herrenmannschaft keine Akteure dabei. Trotzdem wurde von den Anwesenden hart um den Titel gekämpft.

Vereinsmeister 2012 wurde unser Neuzugang

### Klaus Göldner

Herzlichen Glückwunsch dazu!

Den 2. Platz belegte nach einer 5-Satz-Niederlage im Endspiel „Boris Aronov“. Der 3. Platz ging an „Thomas Schuster“ vor „Ulrich Jacob“.

Die weiteren Platzierungen:

5. Jürgen Scholze
6. Andreas Feuerer
7. Robert Weck
8. Norbert Grünbeck
9. Klaus Schwarzmeier
10. Leonid Dolgopiad
11. Heiner Brömmel

Die Doppeltitel sicherten sich:

Jacob / Weck  
Göldner / Dolgopiad  
Aronov / Schwarzmeier  
Feuerer / Scolze  
Schuster / Grünbeck

Für die nächstjährige Vereinsmeisterschaft wünsche ich mir dann doch eine größere Beteiligung!!

Mittlerweile haben für alle 3 Mannschaften die Punktspiele begonnen. In der Hoffnung nicht um den Abstieg zu spielen wünsche ich allen eine gelungene Vorrunde.

Am 8. November 2012 feierte unsere ehemalige und langjährige Abteilungsleiter „Hans-Willi Reichelt“ seinen „75. Geburtstag!“ Herzlichen Glückwunsch von der ganzen TT-Abteilung. Eine Abordnung überbrachte ein kleines Geschenk.

Vorgesehen ist wieder ein Jahresabschluß mit Versammlung und Besprechung der Vorrundenbilanzen bzw. Ranglistenplatzierung für die Rückrunde.

Anschließend halten wir wieder ein Essen mit der schon traditionellen „Feuerzangen-Bowle“ im Vereinsheim ab. Als Termin ist Freitag, der 28. Dezember 2012 um 19.00 Uhr geplant.

Jürgen Scholze  
Abteilungsleiter



*Prosit Neujahr*

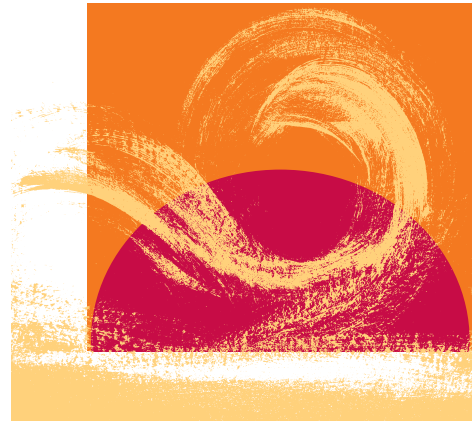
### Zur Jahreswende

Laßt uns neue Brücken bauen,  
in das junge neue Jahr,  
laßt uns still auf Gott vertrauen  
und viele Wünsche werden war.  
Denke nie, es wär zu Ende,  
wenn das alte Jahr entschwebt,  
was noch ruht zur Jahreswende,  
Frühlingssonne neu belebt.  
Glaube nie, du könntest halten,  
was im lauf der Zeit verrinnt,  
schwer auch läßt sich heut gestalten,  
was erst nächstes Jahr beginnt.

Versuch nicht, sinnlos zu erhaschen  
Zukunft und Vergangenheit,  
klüger ist es, zu vernaschen  
des Augenblicks Gegebenheit.  
All dein Sehnen, all dein Hoffen,  
deiner Träume schönstes Bild,  
tausend Wünsche, die noch offen  
bestimmt das neue Jahr erfüllt,  
indem Erfüllung du gefunden,  
Zufriedenheit und Lebensglück-  
gilt in deinen Mußestunden  
den Wundern der Natur dein Blick.

# 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

## Wandern

### Wanderwoche in St. Anton am Arlberg

Sonntag, 16.9. – Sonntag 23.9.2012

Am Sonntag 16. 9. 2012 waren um 9.00h am Castra Regina Center alle 38 Teilnehmer im Bus zur Abfahrt bereit. Das Wetter war viel versprechend: strahlender Sonnenschein und blauer Himmel. Auf der Autobahn ging es nach München, über den Mittleren Ring am Olympiazentrum vorbei nach Garmisch. An der Raststelle Höhenrain legten wir einen Stopp ein. Weiter führte uns die Reise nach Österreich, über Ehrwald, Lermoos, Reutte über den Fernpass zum Arlberg. Gegen 15.30h erreichten wir unser Hotel in St. Anton. Auch hier war das Wetter sonnig und am Nachmittag noch angenehm warm. Nach dem Bezug der Zimmer unternahmen die meisten einen Erkundungsgang durch den Ort. Dabei fielen uns sofort die unzähligen Hotels auf, die alle einen guten Eindruck machten, aber zum großen Teil geschlossen waren. St. Anton ist eben hauptsächlich ein Wintersportort, wo auch die Prominenz Ski fährt. Am Abend erwartete uns ein 3-gängiges Menü.



Am Montag führte uns unser erster Weg zur Talstation der Galzigbahn. Das war die einzige, welche noch in Betrieb war. Dort nahmen wir unsere Liftkarten in Empfang und fuhren bei dem herrlichen Wetter sofort mit der Gondel zur 1. Station, das ist die Galzig. Von dort schlugen wir den Weg zur Ulmer Hütte ein, nicht allzu steil und relativ breit und bequem. Da aber die Hütte bereits geschlossen



war drehten wir nach einiger Zeit um und benutzten nun einen Wiesenweg zur Station. Zurück am Lift fuhren wir mit der Gondel hinauf bis zur 2. Station, der Valluga. Dort genossen wir die Aussicht und machten im Restaurant Mittagspause. Anschlie-



ßend brachte uns eine kleinere Gondel auf die Vallugaspitze mit ca. 2800 m Höhe. Von

nass und steinig zu und rutschige Wurzeln waren zu beachten. Später wurde es bequemer. Auf halber Höhe wanderten wir zwischen Alpenrosenfeldern mit herrlichen Ausblick auf die Berge, unter

umgeschaut hatten brachten uns die Gondel wieder hinunter bis zur Galzig. Von dort stiegen etliche die ca. 500 Höhenmeter durch Wald und Hochmoor, zum Teil mit Brettern gesichert, in 3 Stunden nach St. Anton ins Tal.

Die weniger Abstiegsfreudigen konnten bis ganz ins Tal fahren. Zum Abendessen trafen wir uns alle wieder.

Auch am Dienstag lachte die Sonne wieder vom blauen Himmel. Mit dem Bus fuhren wir nach St. Christoph. Von dort stiegen wir auf zur Kaltenberghütte. Der Weg zeigte sich zu Beginn recht steil, es ging



anderem auf die Valluga, unser Ziel vom Vortag. Zwischendurch mussten wir öfters mal auf Steinen oder Holzbrettern über kleine Bächlein balancieren. Nach gut 3 Stunden war die Hütte erreicht und wir konnten uns das Mittagessen schmecken lassen. Am Nachmittag stiegen wir ohne größere Pause in knapp 3 Stunden ins Tal nach St. Christoph ab und fuhren mit dem Bus nach St. Anton. Natürlich nahmen wir das Abendessen wieder gemeinsam ein.

Am Mittwoch war es regnerisch und grau. Da war ein Schontag für unsere

Als wir am Donnerstag hinausschauten waren die Bergspitzen leicht mit Schnee bedeckt, wie überzuckert und die Sonne überstrahlte sie und darüber blauer Himmel. Mit dem Bus fuhren wir nach Schnann. Unser Tagesziel war die Fritz-hütte. Der Pfad war sehr steil und steinig, mit vielen Wurzeln im Wald und auch Bächlein. Nach 2 Stunden war es geschafft. Die

lungsreich und damit interessant. In 2 Stunden waren wir in Schnann und mussten noch einige Zeit auf den Bus nach St. Anton warten. Klar, dass uns das Abendessen wieder gut schmeckte.

Am Freitag war uns das Wetter wieder



Knies angesagt. Wie geplant fuhren wir mit mehreren Großtaxis zum Verwallstausee. Teils mit, teils ohne Schirm spazierten wir um den See herum. Zur Mittagspause kehrten wir im Gasthaus Verwall ein. Am Nachmittag wanderten wir im Tal auf Waldwegen und durch

Hüttenwirt bereitete Suppe mit verschiedenen Einlagen für uns zu. Die Aussicht auf die Berge war wunderbar. Als Abstieg nahmen wir am Nachmittag einen anderen, angeblich leichteren Weg. Der führte uns teilweise über Geröllfelder, mit Seilen gesicherte Stellen über Felsen.

Weiter unten wurde daraus ein schmaler Waldweg. Wir empfanden den Abstieg

Mittagspause verbrachten wir auf der Hütte. 3 fast handzahme Hühner ließen sich von uns mit den mitgebrachten Semmeln füttern. Der wohlgesonnen. So fuhren wir diesmal mit 2 Taxis zum Verwallstau und weiter bis zur Salzhütte. Dort beginnt der Aufstieg zur Konstanzer Hütte. Es war trotz Sonne sehr kalt, auf den Wiesen lag Raureif. Dazu liefen wir am Anfang nur im Schatten des Berges. Da kamen die warmen Sachen zum Anziehen zur Geltung. Handschuhe, Stirnbänder, Mützen, alles wurde aus den Rucksäcken herausgeholt und jeder sonnig Fleck zum Aufwärmen benutzt. Der Weg durch das idyllische Tal war breit und bequem, stieg nur mäßig an und immer begleitete uns der Bergbach. Wir konnten an ihm Schafe beobachten, welche schon von den höheren Weiden hier herunter zusammengeführt worden waren und am nächsten Tag in die heimischen Ställe ins Winterquartier geholt werden sollten. Auch zottelige Kühe mit



die Roxannaschlucht nach St. Anton zurück. Am Abend ließen wir uns das Menü schmecken.

insgesamt zwar anspruchsvoll, aber abwechslungs-



bei der Salzhütte



weit ausladenden Hörner standen am Weg oder teilweise sogar im Weg. An der Brannthütte vorbei erreichten wir gegen 11.00h die Konstanzer Hütte zur Mittagspause. Die Sonne hatte nun bereits etwas Kraft entwickelt und die Luft erwärmt. Daher konnten wir im Freien unsere Brotzeit oder sonstiges verzehren und die Aussicht genießen. Nach der Stärkung wanderten wir auf gleichem Weg bis zur Salzhütte zurück. Von da aus hieß es weiter marschieren bis St. Anton. Da konnten wir die Roxannaschlucht

diesmal bei Sonnenschein erleben. Zum Abschluss machten wir uns noch den Spaß und fuhren zum Kaffee trinken auf die Galzig.

Der Samstag erwies sich als vollkommener Regentag, Dichte Wolken verhüllten die Berge. Trotzdem fuhren einige mit dem Bus nach Pettneu. Der angesagte Bauernmarkt zeigte sich sehr klein mit einem Kaffee- und Kuchenstand, einem Stand mit verschiedenen Käsesorten und Bauernschinken. Ferner wurde gegrillt. Nach einem Spaziergang im Dorf verbrachten wir die Mittagspause an den Tischen unter einem Zeltdach und stillten Hunger und Durst mit den angebotenen Köstlichkeiten. Am Nachmittag fand dann der Almabtrieb statt. Das von den Almen herunter geholte und festlich geschmückte Rindvieh kehrte in die heimischen Höfe zurück. Andere verbummelten den Tag in St. Anton. Nach dem Abendessen war es Zeit für den Abschiedsabend. Wir ließen die Woche mit all den interessanten Erlebnissen Revue passieren, dankten dem Organisator der Fahrt für seine nicht wenigen Bemühungen für ihr Zustandekommen. Außerdem gab es noch einen Geburtstag zu feiern. Schnell vergingen die Stunden mit verschiedenen Darbietungen aus unseren Reihen.

Am Sonntag mussten wir Adieu sagen. Der Bus für die Rückreise war sehr früh eingetroffen. Um 10.00h waren alle Gepäckstücke eingeladen und alle Personen an Bord und wir konnten losfahren. Es versprach ein sonniger Tag zu werden. Zuerst kamen wir ganz gut voran. Doch schon vor dem Fernpass erwischte uns ein längerer Stau, es ging nur mehr meterweise voran. Nach dem Fernpass lief es wieder flotter. An der Raststelle Höhenrain verbrachten wir die Mittagspause. Durch München kamen wir gut durch, doch vor dem Autobahnkreuz Neufahrn staute es sich wieder. Unser Busfahrer entschied sich daher über den Flughafen München Richtung Landshut und weiter auf der autobahnmäßig ausgebauten Bundesstraße über Schierling Regensburg anzusteuern. Das war eine gute Idee. Auf diese Weise erreichten wir Regensburg doch gegen 15.15h. Voll von den Erinnerungen an die wunderbare Woche gingen wir auseinander. Auch diejenigen, welche nicht (mehr) so gut zu Fuß sind, kamen bei kleineren Wanderungen und Spaziergängen auf ihre Kosten. Wir freuen uns schon auf das nächste Jahr. Neue Mitwanderer sind immer willkommen.

Maria Listl

Entdeckungen: **BUCHER PUSTET**.de  
GESANDTENSTRASSE · DONAU-EINKAUFSZENTRUM · UNIVERSITÄT

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

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

Dienstag Ruhetag

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

## Kartoffelausflug

Am Samstag, den 6. Oktober 2012

Treffpunkt zu dieser traditionellen Oktoberwanderung war wie immer bei der Bundesbahnschule in Prüfening. Dort sind Parkplätze vorhanden und auch mit

anlässlich des Geburtstages unseres ehemaligen Abteilungsleiters eine Bewirtung mit Rotwein, Mineralwasser, Trauben



dem Bus ist dieser Platz gut zu erreichen. Um 13.00 h waren die ca. 25 Wanderfreunde nach einer kurzen Begrüßung abmarschbereit. Das Wetter war herbstlich warm durch den Föhn und die Sonne strahlte. Auf der Eisenbahnbrücke überquerten wir die Donau und über den Steg die Naab. Von Mariaort ging es bergauf zum Rigokreuz. Dort gedachten wir der verstorbenen Postwanderer. Über den Goldberg gelangten wir nach Etterzhäusern. Hier wechselten wir wieder auf die andere Seite der Naab und spazierten auf ebenem Weg zum Platz der Stockschützen von Etterzhäusern. Dort erwartete uns

und Gebäck. Anschließend zogen es die meisten vor im Tal zu bleiben bis Mariaort, einige stiegen zum Gorihof hinauf und gelangten über die Marienhöhe wieder nach Mariaort. In Großprüfening trafen sich alle im „Goldenen Hirschen“. Dort standen für uns neue Kartoffel mit Quark oder O'Badzdn bereit. Mit 1 –2 Stunden Maria Listl geselligen Beisammenseins klang der Tag aus.



## Nachruf

Wir trauern um unseren Wanderkameraden Hermann Rein, der plötzlich und unerwartet abberufen wurde. Er war seit 1.9.1959 treues Mitglied des Vereins, von 1991 - 2008 stellvertretender Abteilungsleiter, langjähriger Wanderführer und Organisator vieler Busfahrten und Wanderwochen. Wir alle vermissen ihn.

In stillem Gedenken

die Wanderabteilung

## Unser Sportangebot

|                                                          |                                                                                |                                                              |                                                             |                                                         |                                                                         |
|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <b>AIKIDO</b><br>Thomas Noszko<br>Mob. 0179 4610479      | <b>BADMINTON</b><br>Bernd Schwarz<br>Mob. 0151 40344667<br>Tel. 09405 - 609871 | <b>BASKETBALL</b><br>Andrej Schleicher<br>Mob. 0151 17984470 | <b>DAMENGYMNASTIK</b><br>Roswitha Lehner<br>Tel. 09403 8349 | <b>FITNESS</b><br>Karin Gritsch<br>Tel. 0941 99667      | <b>FLOORBALL</b><br>Christian Treutler<br>E-Mail:<br>sgps@teadrinker.de |
| <b>HANDBALL</b><br>Arnold Anton<br>Mob. 0170 5639594     | <b>JIU JITSU</b><br>Michael Benner<br>Mob. 0176 64947631                       | <b>KARATE</b><br>Andreas Pippig<br>Mob. 0179 7744143         | <b>KEGELN</b><br>Christa Schuster<br>Tel. 09402 8596        | <b>KINDERSPORT</b><br>Maria Ludwig<br>Tel. 0941 999666  | <b>KORONARSPORT</b><br>Kurt Rudner<br>Tel. 0941 48936                   |
| <b>LEICHTATHLETIK</b><br>Josef Zweck<br>Tel. 0941 998529 | <b>NINJUTSU</b><br>Rudolf Forster<br>Mob. 0160 94928200                        | <b>ROCK 'N' ROLL</b><br>Werner Hubert<br>Tel. 0941 63639     | <b>SCHACH</b><br>Karl Geiger<br>Tel. 0941 400261            | <b>SCHÜTZEN</b><br>Günter Leja<br>Mob. 0171 9340851     | <b>SENIORENSPORT</b><br>Judith Bachleitner<br>Tel. 0941 92756           |
| <b>SKI</b><br>Alexander Busch<br>Tel. 09493 9528452      | <b>TENNIS</b><br>Robert Wingerter<br>Tel. 0941 97289                           | <b>TISCHTENNIS</b><br>Jürgen Scholze<br>Tel. 0941 999466     | <b>VOLLEYBALL</b><br>Albert Kellner<br>Mob. 0177 2936952    | <b>WANDERN</b><br>Siegfried Bitomsky<br>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](mailto:kurier@postsued-regensburg.de)

Bilder können als Papierabzüge (schwarz-weiß oder farbig, jeweils Hochglanz) oder in den gängigen Grafikformaten verwendet werden.

## Geschäftsstelle

### Organisation + Mitgliederbetreuung

Margit Ebnet,  
Telefon: 0941 92052-10  
Fax: 0941 92052-15  
E-Mail: [ebnet@postsued-regensburg.de](mailto:ebnet@postsued-regensburg.de)

### Geschäftsstelle allgemein,

Telefon: 0941 92052-0  
Fax: 0941 92052-15  
E-Mail : [sg@postsued-regensburg.de](mailto:sg@postsued-regensburg.de)

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

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

| Präsident                                                                                                                                                                                                                                                     | Vize-präsident                                                                                                                                                       | Vize-präsident                                                                                                                                                   | Vize-präsident                                                           | Vize-präsident                                                                                                                                          | Schatzmeister                                                                                                                                                                                | Jugendwartin                                                                                                                                   | Mitglied des erweiterten Präsidiums                                            | Mitglied des erweiterten Präsidiums                        | Mitglied des erweiterten Präsidiums |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Peter Gritsch<br>☎ mobil<br>0160 98929925                                                                                                                                                                                                                     | Horst Küster<br>☎ p<br>0941 920510                                                                                                                                   | Heinrich Brömmel<br>☎ mobil<br>0171 3320296                                                                                                                      | Günter Leja<br>☎ mobil<br>0171 9340851                                   | Karin Gritsch<br>☎ mobil<br>0175 4105997                                                                                                                | Hermann Grötsch<br>☎ p<br>0941 73201                                                                                                                                                         | Maria Ludwig<br>☎ p<br>0941 999666                                                                                                             | Christine Zelzer<br>☎ p<br>0160 6141872                                        | Joachim Wolbergs<br>☎ g<br>0941 5073000                    | Johann Rester<br>☎<br>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<br><br><b>Jugend-sprecher</b><br><br>Pia Jansche<br>☎ p<br>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 |



# Du Lac

## Restaurant

antrieb360.de

### MENÜ-AUSZUG

„Ceasar's Salad“ mit Poulardenbruststreifen

Pochiertes Ei auf Spinatrisotto

Kalbsrückensteak in Pfifferlingsrahm  
mit Fettuccine

Panna cotta mit Beerenmark

3 Gänge-Menü EUR 25,-

4 Gänge-Menü EUR 29,-

*In unserem Bistro bieten wir Ihnen  
einen kleinen individuellen Mittagstisch an,  
abends auch à la carte.*

# Eintreten in die Welt des Genusses

Kompromisslos  
hohe Qualität mit  
frischen Produkten aus der  
Region, ausgesuchte Weine, erstklassiger  
Service und eine ungezwungene Atmosphäre.

Bitte reservieren Sie per Telefon oder e-mail !  
Parkplätze vorm Lokal vorhanden.

HOCHWEG 83  
93049 REGENSBURG

Tel.: 0941 / 30 70 345  
Fax: 0941 / 30 70 350

[www.restaurant-du-lac.de](http://www.restaurant-du-lac.de)  
[info@restaurant-du-lac.de](mailto:info@restaurant-du-lac.de)

Öffnungszeiten:  
Di. - Sa. 11<sup>00</sup> - 14<sup>00</sup> & 18<sup>00</sup> - 23<sup>00</sup>

Hochweg 83 | Regensburg

