

sg
post
süd
regensburg

Anerkannter
Stützpunktverein
2013

INTEGRATION
DURCH SPORT

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

kurier

2/2013 April - Juni

Dein Sport-
verein(t)

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

Ehrenmitgliedschaft	Seite 4
Wir gratulieren	Seite 5
Herzlich willkommen	Seite 5
Neues Saison - Neues Glück	Seite 6
Start in den Fitnessfrühling	Seite 7
Sport & Fitness	Seite 8
Floorballer holen Turniersieg	Seite 9
Planung für 2013/2014	Seite 11
Karate	Seite 12
Einladung Sommerfest	Seite 13
3. Bayerischer Meister	Seite 14
Sportfest	Seite 16
Schützen	Seite 17
Die Schützen fahren	Seite 18
Senioren	Seite 20
Fit dank einer Stunde Tanz	Seite 21
Gemischter Auftakt	Seite 22
Abteilung im Aufwind	Seite 23
2 Wanderungen	Seite 25
Nichts Unwichtiges	Seite 26
Unser Sportangebot	Seite 28
Hier betreiben wir Sport	Seite 28

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

Sportgemeinschaft Post/Süd
Regensburg e. V.

REDAKTION

Edwin Wifling
Karin Gritsch
Peter Gritsch

ANZEIGEN / WERBUNG

SG Post/Süd-Redaktion „PSK“

DRUCK

saxoprint

Saxoprint GmbH
Enderstraße 22c
01277 Dresden

ANZEIGEN- UND REDAKTIONSSCHLUSS

für die nächste Ausgabe :

18. August 2013

Liebe Mitglieder

Mit der Delegiertenversammlung, am 26. April, ist das jetzige Präsidium in sein 4. „Regierungsjahr“ eingestiegen. Wie ich schon in meinem Jahresrückblick bei der Delegiertenversammlung berichtet habe, liegt ein weiteres erfolgreiches Jahr hinter uns. Erfolgreich, wenn man die leicht gestiegenen Mitgliederzahlen und die schwarzen Zahlen auf dem Konto betrachtet. Unser Schatzmeister, Hermann Grötsch, hat diese sehr eindrucksvoll und für alle verständlich bei der Versammlung präsentiert. Lieber Hermann, einen herzlichen Dank für diese aufwendige und tolle Präsentation. Der Bericht des Jugendwarts, Maria Ludwig, fiel etwas weniger positiv aus, da sich Maria über die mangelnde Mitarbeit der Jugendleiter und auch des Jugendrates beklagte. Ich hoffe sehr, dass sich diese Situation in naher Zukunft verbessert, da die Jugendarbeit für einen Verein grundlegend ist und in vielen Abteilungen Kinder- und Jugendgruppen sind.

Es freut mich, dass wir bei der Versammlung ein weiteres Ehrenmitglied ernennen konnten. Kurt Blaß, aus der Handballabteilung, wurde für sein langjähriges Engagement von der Versammlung einstimmig die Ehrenmitgliedschaft verliehen.

Auch ein Antrag, von Werner Hubert, zur Überarbeitung der Ehrenordnung im Jugendbereich wurde von der Versammlung mehrheitlich angenommen und wird vom Präsidium umgesetzt. Da auch die Kassenprüfer keine wesentlichen Beanstandungen hatten, und auch keine größeren Diskussionspunkte auftraten, konnten die weiteren Tagesordnungspunkte rasch abgearbeitet werden.

Das Präsidium fühlt sich dadurch in seiner Arbeit bestätigt und will diesen Kurs auch beibehalten. Was nicht heißen soll, das wir nicht für Innovationen und Verbesserungsvorschläge offen sind.

Wir arbeiten weiter daran, die SG Post/Süd voranzubringen, was uns derzeit von Seiten des SSV Jahn nicht leicht gemacht wird. Doch auch das haben wir immer vor Augen und auch schon weitere



Schritte unternommen, um die Situation zu verbessern.

Eine gute Gelegenheit mit unseren Mitgliedern ins Gespräch zu kommen sind immer auch die gesellschaftlichen Anlässe. Beim Sommerfest, am 20. Juli freue ich mich wieder einen geselligen Tag mit Euch zu verbringen.

Ein paar Abteilungen haben sich bereit erklärt bei der Gestaltung mitzuhelfen. So stehen die Herren der Tennisabteilung für Euch an diesem Tag am Grill und bei den Getränken. Es gibt gute, selbstgebackene Kuchen und Kaffee, angeboten von der Damengymnastikabteilung. Kommt vorbei und genießt neben der sportlichen auch die gesellige Seite des Vereinslebens.

In diesem Sinne freue ich mich auf einen sportlichen Sommer und auf Euch, beim Sommerfest.

Allen unseren Mitgliedern und Freunden wünsche ich einen erholsamen Sommerurlaub und den Kids entspannte Sommerferien mit sehr viel Sonne.

Peter Gritsch
Präsident



Startseite der SG Post/Süd Homepage.

Verleihung Ehrenmitgliedschaft

Bei der Delegiertenversammlung, am 26.04.2013, wurde

Herr Kurt Blaß

zum Ehrenmitglied der SG Post/Süd ernannt.

Die Versammlung hat, auf Grund seiner langjährigen engagierten Vereinsarbeit für die Handballabteilung, diesen Beschluss einstimmig gefasst.

Die offizielle Verleihung findet im Rahmen des Sommerfestes, am 20. Juli 2013 statt.

Das Präsidium beglückwünscht Herrn Kurt Blaß zu dieser Auszeichnung

Ausführung am Bau von A-Z



Stempfhuber
BAU GMBH & CO. KG

Rohbau
Sanierungen
Innen- und Außenputz
Schlüsselfertiger Bau

Vollwärmeschutz
Estricharbeiten
Bodenbeläge
Fliesenverlegung

Herrngiersdorf · Tel. 08785 969783 · www.stempfhuber-bau.de



Herzlich willkommen

Babl	Elias	Lorenz-Uttendorfer	Jemima Lara
Bachl	Markus	Mages	Johann
Berger	Tony	Meinung	Carl-Philipp
Borowiak	Katja	Müller	Philipp
Büschel	Helene	Neiva Camargo	Johan
Curran	Glenn	Nickl	Simon
Dogan	Levantes	Paulus	Alexander
Dr. Eberl	Klaus	Peters	Jona
Ebner-Florea	Helga	Pfahler	Rüdiger
Fries	Lucie	Pfeil	Can
Fuchsgruber	Sabine	Pfundstein	Moritz
Füllenbach	Lisa	Reiter	Rudolf
Grebien	Gerlinde	Rödel	Lena
Grießer	Michael	Rösl	Pauline
Haas	Vanessa	Scherl	Matilda
Hausmann	David	Scherl	Mona
Heselberger	Fabian	Schneider	Carina
Hoffmann	Helene	Schneider	Luca
Hoffmann	Bettina	Schubert	Burghild
Hoffmann	Dimitri	Schwarzweiler	Julia
Hofsäß	Tim	Setz	Maximilian
Hölzl	Erich	Spitzer	Holger
Kraus	Daniel	Stich	Lorenz
Krause	Theresa	Straubinger	Florian
Kudela	Sonja	Uwadiale	Pamela Inegbenosa
Lepiorz	Emma	Vogl	Tim
Lepiorz	Katharina	Wegner	Robert
Lepiorz	Pirmin	Wesselak	Marianne
Löhle	Lukas	Winkler	Lisa
Löhle	Tim	Wolter	Pauline
Lopez-Bachl	Elisabeth	Zapp	Julian
Lorenz	Delia		

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

Wir gratulieren herzlich

65 Jahre		80-94 Jahre	
Hupf	Elisabeth	Adlhoch	Elfriede
Dr. Mauerer	Rudolf	Adlhoch	Johann
Schollerer	Alois	Bothe	Willi
Weigert	Gerda	Dr. Hellerbrand	Alfons
		Loipeldinger	Jakob
70 Jahre		Meier	Josef
Gammel	Rita	Schymura	Horst
Hois	Monika	Wittkowsky	Franz
Schmitz	Rolf	Wöhrl	Elisabeth
Thormann	Peter		
75 Jahre			
Holderer	Edeltraud		
Martin	Helmut		

Genieße deine eigene Welt.



www.thurnundtaxisbiere.de

Badminton

Neue Saison – neues Glück!

Die Saison 2012/2013 ist gerade zu Ende. Und trotz Verletzungspech und Problemen mit der Aufstellung konnten beide Mannschaften die Saison doch mit guten Ergebnissen beenden. Die 2. Mannschaft in der Bezirksoberliga erreichte Platz 4 und die 3. Mannschaft in der A-Klasse erreichte Platz 5 in der Tabelle. Wir hoffen, dass somit der Weg nach einer schwierigen Saison in eine neue erfolgreichere Saison geebnet ist.

In der neuen Saison 2013/2014 – die Planungen laufen bereits – werden diese beiden Mannschaften aufgrund der Auflösung der ehemaligen 1. Mannschaft in der Bayernliga zur 1. und 2. Mannschaft werden. Beide werden dabei in der Bezirksoberliga starten und dort ihr Glück versuchen. Die Unterstützung aller Spielerinnen und Spieler ist dabei wichtig, um den Klassenerhalt zu schaffen! Auf jeden Fall aber können hier sowohl die bereits etablierten Stammspieler als auch die neu zu uns gestoßenen Spieler wertvolle Spielerfahrung sammeln! Wir können gespannt sein auf diese Herausforderungen!

Erfreulich ist, dass wir gerade bei den sonst so raren Damen einige Neuzugänge verzeichnen konnten, die ihre Hilfs- und Spielbereitschaft signalisiert haben. Dazu zählen Fabienne, Julia und Elisa, die hoffentlich regelmäßig am Trainings- und

Spielbetrieb teilnehmen werden. Die bereits erfahrenen Teammitglieder um Laura Künzer, Anita Schacht (ehem. Maderholz), Katharina Weiß und Susanne Stoll freuen sich auf Unterstützung. Es zeichnet sich nun im Moment eher ein Engpass bei den Herren ab, da Daniel Schmitt und Bernd Schwarz aus privaten Gründen die nächste Saison nicht am Spielbetrieb teilnehmen werden können.

Eine besonders positive Nachricht gibt es aus der Jugendarbeit, welches erwartungsvoll in die Zukunft blicken lässt: das erste Mal seit einigen Jahren wird wieder eine Jugendmannschaft am Spielbetrieb lassen! Jede Abteilung weiß, welche Bedeutung der Nachwuchsarbeit zu kommt. Dies ist vor allem der konsequenten und engagierten Arbeit der beiden Jugendtrainer Andreas Bauer und Matthias Müller zu verdanken. Aufgrund Ihres Engagements konnte in den letzten beiden Jahren die Qualität in der Schüler- und Jugendförderung gesteigert werden. Ihr Beitrag hat zum Entstehen dieser Jugendmannschaft beigetragen. Andreas und Matthias, vielen

Dank dafür! Es ergeht die Bitte an die Eltern ihre Kinder und die Abteilung tatkräftig bei den Spieltagen zu unterstützen und somit ihren Kindern einen positiven Einstieg ins Mannschafts(er)leben zu ermöglichen!

Wir wünschen allen Spielerinnen und Spielern eine erholsame Sommerpause und einen guten Start in die nächste Saison!

Mit sportlichen Grüßen
Bernd Schwarz (Abteilungsleiter)
&
Laura Künzer (Sportwart)



**Anerkannter
Stützpunktverein
2013**

**INTEGRATION
DURCH SPORT®**

Gefördert durch:

 **Bundesministerium
des Innern**

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



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

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

 **Sparkasse
Regensburg**

Fitness

Start in den Fitnessfrühling

Endlich sind die Temperaturen wieder im zweistelligen Bereich und die Outdoorsportler kommen wieder auf voll auf ihre Kosten. Das gilt natürlich auch für die Nordic-Walker der SG Post/Süd. Beim Nepalllauf hatten unsere 10 Teilnehmer einen optimalen Einstieg in die Saison. Bei sommerlichen Temperaturen und einer rundum gut organisierten Veranstaltung konnten wir einen herrlichen Nachmittag in der schönen Umgebung von Burgweinting genießen. Nach Bewältigung der 11 km Strecke wurde im Ziel die verbrauchte Energie wieder aufgefüllt. Bei Kaffee, Kuchen und isotonischen Getränken, wie z. B. Weißbier, ließen wir den Nachmittag ausklingen.



Auch bei den Veranstaltungen im Landkreis werden die Nordic-Walker der SG Post/Süd vertreten sein. So startete auch in Zeitlarn eine kleine Abordnung für den Verein.

Nicht nur Draußen, auch in der Halle läuft das Fitnessprogramm auf vollen Touren.

Die gute Akzeptanz unserer Stunden zeigt, dass unser Angebot attraktiv ist. Wir bieten für jeden Anspruch eine Möglichkeit ihn zu erfüllen.

Ob Power bei Zumba und Aerobic, Kräftigung und figurfreundliches Training, oder auch Entspannung und Wellness bei Yoga, das alles ist Fitness.

Wir versuchen auch auf dem neuesten Stand zu bleiben und sinnvollen Trends zu folgen. Nicht nur durch regelmäßige Aus- und Weiterbildung unserer Übungsleiter, sondern auch beim Einsatz von Trainingsgeräten und -hilfen. So wurden jetzt speziell für Yoga Trainingshilfen angeschafft, die es auch Einsteigern ermöglichen die Asanas funktionell und richtig auszuführen.

Ein weiteres Vorteil unserer Angebote ist, dass sie nicht auf bestimmte Altersgruppen ausgerichtet sind. In unseren Stunden treffen sich Leute jeden Alters, von 20 bis 70 ist Jeder gut aufgehoben. Unsere Übungsleiter gehen gerne

auf die Teilnehmer ein und Niemand muss über seine Leistungsgrenze gehen.

„Body and Mind“ ist wieder da!

Als gute Nachricht zum Schluss kann ich ein weiteres, wenn auch nicht neues Angebot ankündigen.

Ab 12. September wird „Body and Mind“ wieder ins Programm aufgenommen.

Nachdem die Nachfrage doch groß war, habe ich mich gerne entschlossen, Donnerstag, 16.00 Uhr im Mattenraum der Vereinshalle, die beliebte Stunde wieder zu übernehmen. Da dieser Raum begrenzt ist, ist auch die Zahl der Teilnehmer auf ca. 12 Personen begrenzt. Sollte der Zuspruch höher sein, besteht die Möglichkeit, eine weitere, identische Stunde voranzusetzen.

Body and Mind kombiniert Pilates, Yoga und Gymnastikelemente zu einem sanften Ganzkörpertraining, mit anschließender Entspannungsphase. Ich freue mich auf meine bekannten Teilnehmer und natürlich auch auf neue Gesichter.

Für alle Mitglieder der Fitnessabteilung haben wir wieder ein Picknick in den Sommerferien geplant, sowie einen Wanderausflug am 14. Juli zu unserem Sponsor nach Lam.

Den Termin für das Picknick geben wir Euch rechtzeitig bekannt.

Ein Termin, an dem ich mich freuen würde, auch viele Fitnessler zu treffen, ist das Sommerfest der SG Post/Süd, am 20. Juli an der Tennisanlage am Kaulbachweg. Ich wünsche Euch allen einen schönen, aktiven Sommer mit der SG Post/Süd.

Karin Gritsch



Sport & Fitness

Flotter Stockeinsatz

Wer mit Stöcken durch die Landschaft stapft, hat nicht unbedingt Gehprobleme. Nordic Walking - das flotte Gehen mithilfe von Stöcken - hat sich in den letzten Jahren bei Jung und Alt, Mann und Frau zur Trendsportart entwickelt.

Diese Form der Bewegung ist ein gutes Ausdauertraining und deutlich effektiver als normales Walking. Davon profitieren vor allem jene, die Übergewicht vermeiden oder überschüssige Pfunde verlieren möchten: Nordic Walker verbrennen pro Stunde etwa 400 Kilokalorien (kcal); bei gleichschnellem Gehen ohne Stockeinsatz sind es (nur) 280 kcal, wie wissenschaftliche Untersuchungen ergaben.

Die Lauftechnik beim Nordic Walking ähnelt dem Skilanglauf, was kein Zufall ist: Die Sportart wurde ursprünglich in Finnland als Sommertraining für Skilangläufer entwickelt.

Rundum-Training

Als sanftes Ganzkörpertraining hat das Wandern mit Stöcken viele positive Auswirkungen auf den Körper: Durch den Stockeinsatz werden die Muskeln an Rumpf und Armen trainiert, was beim normalen Walken nicht der Fall ist. Das Gehen mit Stöcken entlastet Knie-, Fuß- und Hüftgelenke.

Ausdauer und Herz-Kreislaufleistung verbessern sich.

Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich lösen sich.

Nordic Walken unterstützt die Gewichtsreduktion.

Für jeden geeignet

Nordic Walking ist für jede Altersklasse geeignet, weil sich die Intensität des Trainings individuell anpassen lässt. Wer fitter ist, zieht das Tempo an oder begibt sich mit den Stöcken auch mal bergauf. Ältere oder Einsteiger können dagegen gemächlicher und auf ebenen Strecken ihre Runden drehen.

Als rückenfreundliche und gelenkschonende Sportart ist Nordic Walking auch ideal für Menschen mit Rücken- oder Gelenkproblemen. Auch bei der Therapie von Übergewicht und Osteoporose sowie in der Rehabilitation empfehlen Mediziner das Wandern mit den Stöcken.

Überall und bei jeder Witterung

Nordic Walking ist überall möglich - in der Stadt ebenso wie auf dem Land. Am schönsten und für die Gelenke schonendsten ist das Sporttraining natürlich in der Natur, auf Wald- und Feldwegen. Weitere Vorteile: Nordic Walken kann man mit passender Kleidung bei jedem Wetter. Und verstaut man die Stöcke in den dazugehörigen Beutel oder verwendet einziehbar Stöcke, lassen sich die Wanderhilfen auch gut mitnehmen - ins Büro für eine kurze Runde in der Mittagspause oder in den Urlaub.

Ausrüstung / Kosten Grundausrüstung

Schuhe: Geeignet sind normale Walking-, Joggin- oder leichtere Trekkingschuhe. Preis: ca. 80 Euro.

Nordic-Walking-Stöcke: Preis ab 50 Euro.

Extras

Funktionsbekleidung: Lohnt sich für diejenigen, die öfters und längere Strecken walken. Dann ist man vor Hitze, Kälte, Regen oder Sturm geschützt. Die Kleidung sollte atmungsaktiv sein: So staut sich die Körperwärme nicht unter der Kleidung, und der Schweiß wird schnell von der Haut abtransportiert.

Pulsuhr: Damit lässt sich das Training kontrollieren und dem individuellen Fortschritt entsprechend gestalten (ab 35 Euro).

Rücksprache mit dem Arzt

Manche Menschen sollten - bevor sie zu den Stöcken greifen - sicherheitshalber Rücksprache mit ihrem Arzt halten: Das gilt insbesondere für ältere Menschen, Personen mit schweren chronischen Erkrankungen, Herzkrankheiten oder orthopädischen Erkrankungen sowie Patienten, die erst kürzlich operiert wurden.

Erschienen in:

NetDoktor (Martina Feichter)

NetDoktor.de GmbH

Landwehrstraße 60-62

80336 München

**INTERSPORT
TAHEDL**

Ihr Spezialist für
Nordic Walking
Fitness Wellness
Running Inliner
Tennis Tischtennis
Outdoor Trekking
Teamsport u. v. m.

Wir sind länger
für Sie da!
Montag bis Samstag
9:30 bis 20 Uhr

www.sport-tahedl.de

Sport Tahedl GmbH
Weichser Weg 5/DEZ · 93059 Rgbg
Tel.: 0941 401240 · Fax: 400017
E-Mail: verkauf@sport-tahedl.de

Machen Sie mit ...

... am **29. September 2013** bei der bereits achten Auflage der einzigartigen **Nordic-Walking-Tour „... durch's grüne Regensburg“**. Erleben Sie gemeinsam mit Familie und Freunden die Trendsportart Nordic Walking in einem **ganz besonderen Ambiente**: Entlang der Donau hin zu den „grünen Inseln“ rund ums weltberühmte UNESCO-Welterbe – Naturerlebnis pur mitten in der Großstadt.

Unter allen Teilnehmern verlost* die SG Post/Süd am Veranstaltungstag ein **Wellness-Wochenende und vieles mehr**.

SG Post/Süd Regensburg e. V.
Kaulbachweg 31, 93051 Regensburg
Internet: www.postsued-regensburg.de

* Eine Barauszahlung der Gewinne ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Das Event

Datum: Sonntag, 29. September 2013
Start/Ziel: Dultplatz Ost/Warendult
Startschuss: 13 Uhr
Startgebühr: Erwachsene 7 Euro,
Kinder (bis 14 Jahre) 4,50 Euro
je inkl. Verzehrbon im Wert von 2 Euro

Streckenlänge: 12 Kilometer
6 Kilometer



Floorball

Floorballer holen Turniersieg in Puchheim

Nach einer aus sportlicher Sicht durchaus erfolgreichen ersten Saison in der Großfeld Regionalliga, reisten die Regensburger Panther am 4. Mai 2013 zu dem in Puchheim erstmalig ausgetragenen Kleinfeld-Floorballpokal. Im Teilnehmerfeld dieses Turniers, bei dem jeweils 2 mal 10 Minuten pro Match gespielt wurde, befanden sich außerdem der SV Haunwöhr, zwei Mannschaften aus Kaufering, der SV Nordheim sowie die Gastgeber Sportfreunde Puchheim. Zum ersten Mal im Panther Dress liefen Moritz Verbeck, Zdenek Drlik, Holger Spitzer und Karlis Bubins auf. Alle vier gliederten sich perfekt in das Panther-Spiel ein und zeigten defensiv wie offensiv bemerkenswerte Leistungen.

Rein ins Turnier: Als erster Gegner der Panther trat die Mannschaft aus Haunwöhr an. Schnell entwickelte sich ein höchst einseitiges Spiel, das die Regensburger nach Belieben dominierten. Schon nach wenigen Minuten führten die Panther mit 2:0 obwohl zahlreiche Chancen ausgelassen wurden. Während sich die Panther zum Teil in einen Rausch kombinierten und die Ingolstädter in Grund und Boden liefen, erlebte Goalie Julian Spitzer einen entspannten Turnieraufakt. Lediglich ein Torschuss der Haunwöhler konnte nach Abpfiff verzeichnet werden. Nach weiteren schön herausgespielten Treffern endete das erste Match der Panther völlig verdient mit einem mehr als deutlichen 5:0.

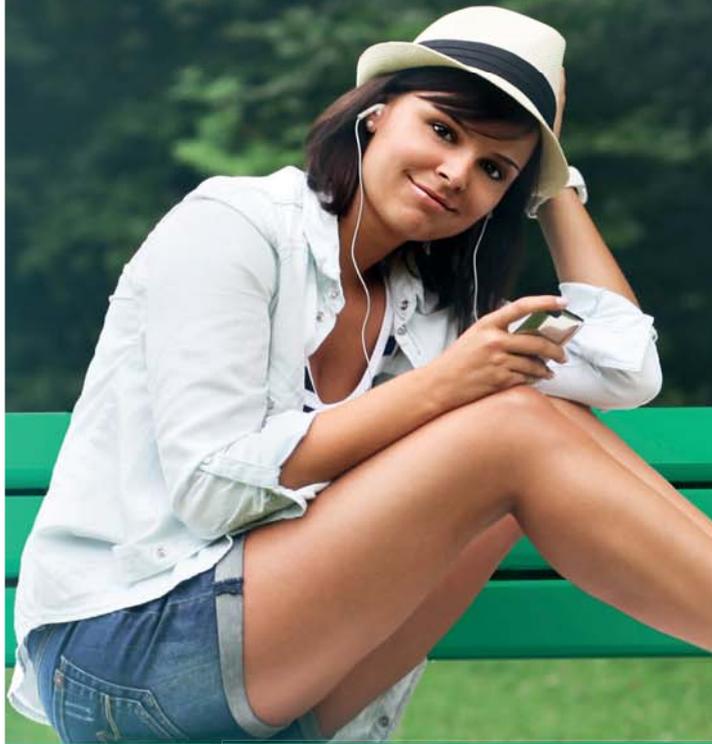
Der Anfang war gemacht. Nun warteten die Junioren aus Kaufering auf die Mannschaft um Kapitän Christian Lang. Nach einer abwartenden Anfangsphase beider Teams entwickelte sich auch diese Partie wider Erwarten zu einem Schützenfest. Entscheidend dürfte die Phase der ersten Halbzeit gewesen sein, in der die Panther innerhalb weniger Minuten 4 Treffer erzielen konnten. So endete dieses Spiel 7:2, wobei die beiden Gegentreffer der Kauferinger deren Potential andeuteten.

Nach einer längeren Mittagspause stand nun das Match gegen den SV Nordheim an, das bereits richtungsweisend für den weiteren Turnierverlauf werden sollte. Das Spiel begann blitzartig mit einem Gegentreffer durch einen Hammer eines Nordheimer Spielers, dem ein unnötiger Ballverlust vorausgegangen war. Diese Aktion sollte jedoch der Wachmacher im Spiel der Panther sein, die ab sofort konzentriert auftraten und schnell den wichtigen Ausgleich erzielen konnten. Nach weiteren Treffern beider Teams stand es zur Halbzeit 2:2. Im zweiten Spielabschnitt zeigte sich rasch, dass der einmal mehr hohe läuferische Aufwand der Panther belohnt werden sollte. Die Kräfte der Nordheimer ließen insbesondere in den letzten Minuten stark nach. Die Folge waren fünf Treffer der Panther, welche zum Teil erarbeitet und zum Teil lehrbuchmäßig erspielt wurden. Erwähnenswert ist zudem eine große Rettungstat von Goalie Spitzer, der einen Alleingang eines Nordheimers, der eigentlich alles richtig machte, spektakulär vereitelte.

Nach dieser Partie und einem Blick auf die Ergebnisliste war klar, dass ein Unentschieden gegen Kaufering I und ein Sieg gegen die schwächer einzuschätzenden Puchheimer für den Turniersieg reichen würden. Die Kauferinger, die im vierten Spiel gegen die Panther antraten, erwiesen

MEINE BANK.

Für mein kostenloses Girokonto.



- › **KOSTENLOS**
keine Kontoführungsgebühr
- › **ATTRAKTIV**
45 Euro WechselBonus
- › **CLEVER**
UmzugsService inklusive



www.direktbank-fuers-leben.de
 Kostenfreie Service-Hotline **0800 15858-01**



sich zu Recht als der erwartet schwerste Gegner. Dennoch gelang es den Panther durch zwei Treffer, eine Halbzeitführung zu erspielen. Defensiv stark und offensiv immer wieder gefährlich setzten die Panther ihre ausgegebene Taktik zunächst sehr gut um, allerdings versäum-



ten sie es, aus vielen Chancen das 3:0 zu machen. Dies sollte sich rächen und das Drama nahm seinen Lauf. 5 Minuten vor Ende konnten die Kauferinger durch zwei unhaltbare Geschosse ausgleichen. Den Regensburgern gelang es eigentlich gut, Spielzüge bereits im Keim zu ersticken, dennoch ließen die Schützen in diesen Momenten ihre Klasse aufblitzen. Es kam, wie es kommen musste und die Red Hocks netzten erneut hammerhart zum 3:2 ein. Trotz vierten Feldspielers konnten die Panther den Ausgleich nicht mehr erzwingen und verließen folglich mit hängenden Köpfen das Spielfeld.

Das letzte Spiel gegen die Gastgeber aus Puchheim begann mit einem unglücklichen Gegentreffer, bei dem Spitzer die Sicht verdeckt war. Obwohl die Panther das Match ähnlich einseitig zu ihren Gunsten gestalten konnten wie das erste Spiel, wollten einfach keine Tore fallen,

so dass am Ende ein mageres 2:1 für die Panther. Damit endete das Turnier der Panther, die sich zu diesem Zeitpunkt mit dem zweiten Platz zufrieden gaben.

Stopp, das war noch nicht das Ende! Kaufering I hatte gegen die Junioren aus Kaufering lediglich ein Unentschieden

erreicht, womit klar war, dass ein Unentschieden oder eine Niederlage von Kaufering I gegen den SV Nordheim sogar zum Panther-Sieg reichen würden. Als die Regensburger bereits aus der Dusche kamen und auf die Anzeigentafel blickten, erkannten sie zunächst eine 3:1-Führung Kauferings und alles schien den erwarteten Ausgang zu nehmen. In den letzten Minuten gelang es den Nordheimern dann jedoch sogar 4:3 in Front zu gehen, ehe sie kurz vor Schluss noch den Ausgleich hinnehmen mussten. Respekt für diese Leistung! Die Panther, die dieses Match mit nicht mehr auszuhalten-

der Spannung verfolgten und auf einen Punktgewinn Nordheims hoffen mussten, wurden damit tatsächlich noch für ihre spielerisch starken Auftritte belohnt und konnten den Turniersieg nach Hause fahren.

Die Freude über den letztlich doch überraschenden Erfolg war riesengroß, wemgleich festgehalten werden sollte, dass nicht alle Gegner mit ihren Bestbesetzungen aufliefen und die Top Teams der vergangenen Großfeld Liga ein anderes Kaliber darstellen, vor allem in physischer Hinsicht. Dennoch ist der Gewinn des Puchheimer Floorballpokals für die Panther eine richtig tolle Sache, zumal sie als geschlossene Einheit mit viel Spielwitz, Engagement und großer Freude antraten. Vor allem die Ausgeglichenheit aller Reihen (Chromy, Bubins, Lang; A.Kick, S.Kick, Verbeck und Drlik, Petrasek, Spitzer H.) und das Auftreten der Neulinge sollte noch einmal betont werden. Über das gesamte Turnier gesehen dürfte dieser Sieg auch verdient sein, da spielerisch und speziell auch läuferisch nicht viele Mannschaften an das Niveau der Panther heranreichen konnten.

Vielen Dank an die Puchheimer für ein tolles Turnier, das richtig Spaß gemacht hat, und für eine perfekte Organisation!

von Christian Lang



Restaurant
DER GRIECHE
am
Herzogshof

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

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

DEUTSCHER OLYMPISCHER SPORTBUND ©

IN ZUSAMMENARBEIT
**SPORT PRO
GESUNDHEIT**
MIT DER BUNDESÄRZTEKAMMER

GEPRÜFT & EMPFOHLEN

Handball

Ende der Saison 2012/13 – Planung für 2013/14

Die Hallenhandballssaison 2012/13 ist beendet. Unsere einzige Mannschaft, die bis zum Ende der Saison aktiv war, war unsere männliche A-Jugendmannschaft. Am Ende konnte sie den 4. Platz von den verbliebenen 7 Mannschaften (gestartet sind 9 Mannschaften) behaupten. In der nächsten Saison sind viele Spieler altersmäßig in die Herrenmannschaft aufgerückt. Da einige Spieler evtl. auswärts ein Studium beginnen wollen, ist noch nicht sicher, ob wir genügend Spieler für eine Herrenmannschaft haben. Dies wird sich demnächst zeigen.

Neben der männlichen A-Jugendmannschaft haben auch unsere Minis an Turnieren teilgenommen. Die Spieler freuen sich über jeden Sieg und sind über jede Niederlage sehr traurig. Wichtig aber ist, dass sehr viel dazu gelernt wurde. Mit jedem Spiel steigerte sich die Mannschaft.

Der Vater eines Spielers berichtete dazu:

Erfolgreiche Saison 2012/13 der Handball Minis

In dieser Spielsaison kam bei den Minis im Handball eine Mannschaft zusammen, die den einen oder anderen Erfolg verzeichnen konnte. Die Mannschaft hat sich im Laufe der Spiele deutlich verbessern können und die Kinder hatten ihren Spaß bei den ersten Turniererfahrungen. Kurt Bläß, der Trainer der Minis, war mit den Spielergebnissen seiner Minis zufrieden und freut sich schon jetzt auf eine neue Saison. Allerdings können die Minis noch „Zuwachs“ gebrauchen, denn es fehlt noch an Spielern, um eine dauerhafte Mannschaftsbildung zu gewährleisten.

Insgesamt haben die Minis an 4 Turnieren teilgenommen. Die Spielstätten waren Neunburg v. Wald, Wackersdorf, Neutraubling und Obertraubling. Beim ersten Spiel in Neunburg war die Aufregung der Minis groß, denn es war ihr erstes Turnier. Keiner wusste so recht was da auf ihn zukommt. Zu Beginn hatte man das Gefühl, dass die Minis etwas unorganisiert spielten, doch im Laufe des Turniers haben die Minis schnell zueinander

gefunden. Und so wurde dieses erste Turnier, mit insgesamt 3 Spielen, mit einem Sieg, einem Unentschieden und einer Niederlage beendet. Zufrieden waren die Minis mit sich und freuten sich schon auf das nächste Spiel in Wackersdorf. Dort erzielten die Minis zwei Siege und eine Niederlage gegen eine spielstarke Mannschaft aus Neunburg. Erwartungsvoll ging man also ins nächste Turnier nach Neutraubling. Dort konnten ebenso Siege und Niederlagen verzeichnet werden, aber Kurt Bläß war mit der Leistung seiner Mannschaft sehr zufrieden, denn das Zusammenspiel klappte immer besser. Der Saisonabschluss war dann in Obertraubling, wo die Mannschaft ebenso Niederlagen und Siege verzeichnen konnte.

Ein Dank gilt neben Kurt Bläß auch den Betreuerinnen Christina Lengsfeld und Laura Schönhütl, die sich während der Spiele stets liebevoll um die Kinder gekümmert haben.

Hoffentlich kann der Erfolg der Minis auch in der neuen Saison fortgesetzt werden. Wir wünschen der Mannschaft weiterhin viel Freude beim Training und einen guten, erfolgreichen Start in die neue Saison.

Bis zu den Sommerferien wird fleißig weiter trainiert. Bei schönem Wetter besteht die Möglichkeit, auf der Beachanlage des Vereins zu spielen. Dies wird sicherlich für viele Spieler der Minimannschaft eine ganz neue Erfahrung sein.

Die Beachanlage wird mit Fangnetzen ausgestattet, was eine wesentliche Verbesserung für die Handballspiele und -turniere sein wird.

Am Schluss möchte ich mich für den Beitrag über die Minis bei dem Vater eines Spielers sowie für die Überlassung der Fotos bei der Mutter ebenso eines Spielers recht herzlich bedanken.



Anton Arnold
Abteilungsleiter

Karate

In Ingolstadt fand 13. April 2013 ein weiterer „Goju-Ryu Tag Bayern“ statt. In verschiedenen Trainingseinheiten wurden die unterschiedlichen Ausprägungen unseres Karate Stils deutlich. Neben dem Erlernen neuer Techniken und dem Festigen von bereits Erlerntem diente der Lehrgang auch dem Austausch zwischen den Vereinen sowie der gemeinsamen Werbung und Darstellung im Bayerischen Karate Bund und im Deutschen Karate Verband. Unser Okinawa Goju-Ryu Karate-Do konnten wir wieder zusammen mit unserem Stilrichtungsreferenten für Goju-Ryu Bayern, Tobias Schweizer, repräsentierten und dabei

unsere Besonderheiten des traditionellen Karate herausstellen.

Die Serie von Lehrgänge in der SG Post / Süd werden wir heuer weiter fortsetzen. Für den 20. Juli 2013 haben wir erneut einen Lehrgang auf Landesebene ausgeschrieben. Thema werden Goju-Ryu Katas und Ihre Anwendungen (Bunkais) sein, im Anschluss ist eine Gürtelprüfung geplant. Auch dieses Mal werden wir hoffentlich wieder Teilnehmer aus ganz Bayern begrüßen dürfen.

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



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

Jetzt gleich buchen und 10% sparen!

TWP
TRAINIEREN-WIE-PROFIS.DE

in Regensburg/Königswiesen!

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



**Professionelles
Athletic Training**



NEU: Athletic-
Trainingshalle

Take your chance!



Kontakt:

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

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



direkt
gegenüber
KÖWE-
Center!

PHYSIOWORLD
Krankengymnastik Vielhuber-Stäbler

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



sg post süd regensburg

Sommer Sonne Sommerfest

20. Juli 2013

Sportpark am Kaulbachweg
Tennisanlage

Ab 15.00 Uhr

Treffen mit Freunden und Bekannten,
bei Musik und gutem Essen

IDS Sport- und Spielfest
für Kinder ab 3 Jahren

Beginn 14.00 Uhr

Mitglieder und Freunde der SG Post/Süd
sind herzlich willkommen

Rock 'n' Roll

3. Bayerischer Meister Happy Shakers auf dem Siegerpodest

Die Post Süd Rock'n'Roller sind 3. Bayerischer Meister in der Girl Formation geworden.

Einige Eltern und der Abteilungsleiter der Happy Shakers (Werner Hubert) reisten am 13. April zur Bayerischen Meisterschaft im Rock'n'Roll nach Ingolstadt.

Nach intensivem Training in den Osterferien wurde die Formation „FAMOUS“ von der Trainerin Caroline Vogl optimal auf die Saison vorbereitet.

Mit neuer Choreografie neuen Tanztrikots und zwei jungen Nachwuchstänzerinnen war das Ziel an die Leistungen im vergangenen Jahr anzuknüpfen.

In voll besetzter Halle ging es dann nach etwas nervöser Stellprobe in die Vorrunde. Fehlerfrei wurde diese dann unter großem Applaus der Zuschauer bewältigt. Gespannt war man dann, ob man es in die Endrunde geschafft hat. Nach bangen Minuten wurde das Ergebnis bekanntgegeben, die Happy Shakers waren dabei.

Ziemlich erleichtert ging es nun an die Vorbereitung zum Finale, Haare nachbessern, Schminke ergänzen, Kreislauf aktivieren.

Die besten 7 Formationen kämpften nun um die begehrten Pokale und den Bayerischen Meistertitel.

An 5. Stelle gingen die Happy Shakers aufs Parkett. Alle 10 Mädchen gaben alles und lieferten eine perfekte Leistung ab. Eltern und Abteilungsleiter waren begeistert.

Aber auch die anderen Formationen kamen fast alle fehlerfrei durch. Bange Minuten vergingen bis die Entscheidung der 5 Wertungsrichter fest stand.

Endlich war es soweit und die Freude war riesig, einstimmig erreichten die Happy Shakers den begehrten „Stockerl Platz“ und konnten den Pokal für den 3. Bayerischen Meister in Empfang nehmen.

Mit dieser Leistung haben sie sich bereits für die Deutsche Meisterschaft qualifiziert.

Nun gilt es das Niveau zu halten, denn die nächste Meisterschaft am 15. Juni steht bereits fest.

Jelly Beans

Unsere Nachwuchsformation „Jelly Beans“ steht in den Startlöchern, 10 Mädchen, bestens von Caro und Martin trainiert, sind fast Turnierreif. In einer Elternversammlung werden wir besprechen ob auch deren Rückhalt und Einverständnis zum Turniersport gegeben wird.

Sportler eh- rung der Stadt Regensburg

Bei der diesjährigen Sportler eh- rung am 06. März wurde unsere FORMATION FAMOUS wieder für ihre sportli-





chen Erfolge im Jahr 2012 mit einem Pokal geehrt.
In der vollbesetzten RT – Halle wurde die Ehrung von Sportbürgermeister Weber durchgeführt.
Auf Wunsch des Sportamtes sollten die Happy Shakers das Rahmenprogramm mitgestalten.

Kevin und Amelie sowie Manuel und Mia legten wie gewohnt , mit Motorbiene eine perfekte Show aufs Parkett.
Im zweiten Teil bestanden unsere "Jelly Beans" „ ihre Feuer-
tauf, das erste Mal präsentierten sie ihre Formation



Natürlich durften auch die „Profis „dran , Unsere FAMOUS Mädchen beendeten unseren Auftritt bei der Ehrung.
Sterne des Sports



Gleich nach der Begrüßung zeigten unsere Jüngsten ihr Können, unsere Hula Hoop Babys wurden mit großem Applaus auf der Tanzfläche begrüßt.

tanzten sie ihr Programm. Was unsere Trainer Caro und Martin in der kurzen Zeit mit den Mädchen einstudiert haben und die Mädchen umgesetzt haben ist bemerkenswert.



vor Publikum. Fehlerfrei und mit großem Einsatz

Am 07. Mai wurden wir wieder zur Auftaktveranstaltung „ Sterne des Sports eingeladen.

Bei der letztjährigen Veranstaltung konnten wir leider nicht unter die ersten 3 nominiert werden, vielleicht klappt es in diesem Jahr..



Sportarbeitsgemeinschaft(SAG)

Unsere Sportarbeitsgemeinschaft mit der Grundschule Königswiesen geht nun ins 6.Jahr und wird hoffentlich 2014 Bestand haben.

Eine weitere Sportmaßnahme mit der Schule ist für das neue Schuljahr in Planung.

Am 12. Juli haben wir einen Rock´n´Roll Work Shop mit der Wolfgangschule vereinbart.

An diesem Nachmittag werden wir unsere Sportart vorstellen und versuchen neue Jugendliche für unseren Sport und unseren Verein zu gewinnen.

Mitgliederversammlung

Am 20. 03. fand die jährliche Mitgliederversammlung statt, erstmals waren die Eltern der Jugendlichen Stimmberechtigt. Werner Hubert gab einen ausführlichen Bericht über das vergangene Jahr ab.

Bei der anschließenden Wahl wurden alle Vorgeschlagenen einstimmig gewählt.

Abteilungsleiter Werner Hubert, stv. Abteilungsleiter Caroline Vogl, Kassier Marcus Hubert,

Sportwart Martin Kodewitz, Jugendwart Christine Weck

Delegiertenversammlung

Bei der diesjährigen Delegiertenversammlung stellten wir den Antrag die Ehrenordnung für Jugendliche der der Stadt Regensburg anzugleichen. Seit Jahren werden die Erfolge unserer Formation von der Stadt bei der Sportlerehrung ausgezeichnet. Im eigenen Verein erlaubt es die derzeitige Ehrenordnung nicht .

Nach einiger Diskussion wurde unserem Antrag mit großer Mehrheit zugestimmt, umso verwunderlicher und unverständlich die 3 Gegenstimmen der Delegierten der Tennisabteilung.

Werner Hubert



„Integration durch Sport“ unter diesem Motto steht auch das diesjährige Sportfest

Es findet am Samstag, den 20. Juli 2013
im Sportpark am Kaulbachweg
statt

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

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

ab 13.00 Uhr: Anmeldung
13.45 Uhr Anmeldeschluss

jedes Kind erhält eine Urkunde und eine Medaille.

Darüber hinaus findet im Anschluss an den Dreikampf eine

Team-Biathlon-Staffel statt.

Eine Mannschaft besteht aus 4 Teilnehmern
Alter: 6 bis 15 Jahre
Anmeldung: siehe oben



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

Schützen

Außerordentlich Abteilungsver-
sammlung mit Osterfeier.

Die Schützenabteilung musste am 28. März eine außerordentliche Abteilungsver-
sammlung einberufen, um über die
Abschaffung der Aufnahmegebühr für
Sportschützen mit meldepflichtigen
Sportwaffen und über die Senkung ihres
Abteilungsbeitrages abzustimmen zu las-
sen. Teile des Präsidiums waren der Mei-
nung, dass es Mitglieder der Schützenab-
teilung gibt, die gegen eine Abschaffung
und Senkung sind. Diese Anträge verlass
Abteilungsleiter Günter Leja unter den
TOP`s 2 und 3, jeder Antrag wurde ohne
Gegenstimme angenommen. Das heißt:
die Aufnahmegebühr für Sportschüt-
zen mit meldepflichtigen Sportwaffen in
Höhe von 50.-€, bzw. 100.-€ entfällt mit
sofortiger Wirkung. Der jährliche Abtei-
lungsbeitrag für Erwachsene wird ab dem
1. Januar 2014 von bisher 60.-€ auf 50.-€
gesenkt. Diese Maßnahmen haben das
Ziel neue Mitglieder zu werben und die
teil langjährigen Postschützen im Verein
zu halten. Das sind gute Nachrichten für
Alle, in einer Zeit wo sich alles verteu-
ert. Die außerordentliche Abteilungsver-
sammlung hatte, lt. Protokoll, eine Dauer
von genau 22 Minuten.

Ab 20.0 Uhr eröffnete Abteilungsleiter
Günter Leja die traditionelle Osterfeier
am Gründonnerstag in unserem schö-
nen Schützenstüberl. Für die Speisung
war heuer unsere Luftgewehr- Schützin
Beate Leja verantwortlich, sie spendete
die Verpflegung aller anwesenden Sport-
schützen, Freunde und Gästen anlässlich
ihres Geburtstages. Für die Getränke war
Wirt der Sportgaststätte, jetzt „Jahnwirt“,
zuständig.

Am Osterpreisschießen beteiligten
sich 23 Schützen mit Luft- Feder- und
Gasdruckwaffen, unsere Sportpistolen-
schützen blieben auch heuer wieder dem
Preisschießen und der Feier fern. Der
Großteil von ihnen fand es nicht einmal
für nötig auf die Einladung zu antworten.
Die ersten drei Gewinner des Osterpreis-
schießens waren Gerhard Böhm, vor
Klaus Biendl und Christian Gans.



**Abteilungsleiter Günter Leja
bedankte sich im Namen der
Postschützen bei der Spenderin Beate
Leja**

Schaden in der Schießsportanlage

Am Montag, den 25. März, stellte unser
Sportschützen Klaus Biendl fest, dass die
Stahlseile eines Anschlagtisches gerissen
sind und die Anlage zu Boden gestürzt
ist. Halterungen, Umlenkrollen und die
Seilzüge für die elektrischen Scheiben-
züge hatten großen Schaden genommen.
Aus Sicherheitsgründen musste Abtei-
lungsleiter Günter Leja das Schießen
mit den meldepflichtigen Sportwaffen,
Groß- und Kleinkaliber sperren. Der Ab-
teilungsleiter ist ja auch für die Sicherheit
am Schießstand verantwortlich.

Einer eigens einberufenen Abteilungs-
sitzung mit dem TOP „Schießstand“
blieben trotz gesonderter Einladung die
Verantwortlichen der Sportpistolenschüt-
zen fern. In der Sitzung suchte nun die
Vorstandschafft der Schützenabteilung ein
verantwortungsvolles Mitglied, der die
Reparaturarbeiten leitet und durchführt.
Der Schießstand bleibt bis auf weiteres
gesperrt.

Termine 2013

- | | |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| 23. Mai | 6. Gaupokal LP Auflage |
| 10. Juni | 4. Sektionsliga LP und
LG, Zu den Linden |
| 3.- 29. Juni | Vereinsmeisterschaften
LG, LP, LP Auflage,
Mehrschüssige- LP,
Spopi KK und GK |
| 23. Juni | Ehrungen der Stadtmei-
terschaften, HSG
Regensburg |
| 24. Juni | 5. Sektionsliga LP und
LG, HSG Regensburg |
| 22. Juli-01. August | Sommerpreisschießen |
| 10. August | Sommerfest |
| 11. August | Gautreffen in Höhenhof |

Liebe Sportfreunde,

Nachrichten, Termine und Informatio-
nen sind ab sofort im Internet unter Post/
Süd Regensburg, Abteilung Schützen,
nachzulesen.

Günter Leja
Abteilungsleiter



Die Schützen fahren in den 1. Mai

Der Wettergott meinte es gnädig, als ein knallgelber Postbus Baujahr 1980 am Parkplatz der SG Post/Süd auf die Schützen wartete um um 09.30 Uhr seine Fahrt ins Blaue zu beginnen. Mit von der Partie waren die Schützen von der „Weißen Taube“ und die Keglergruppe um Hans Appel.



Weiter ging die Reise über die B16 in Richtung Kelheim und Altmühltal. In Essing bog der Bus von der Straße ab und erklimmte in steilen Kurven zur Burg Randeck, wo wir in der Ritterschänke zu Mittag aßen. Die Ritterschänke bietet eine vorzügliche Küche zu zivi-

len Preisen mit frischen Zutaten. Auf der Terrasse hatte man in der warmen Frühlingssonne einen herrlichen Blick über das Altmühltal.



Die erste Station war das größte private Postmuseum in Deutschland, das unser Chauffeur Günter Graßmann zusammen mit ehemaligen Postbusfahrern im letzten Winkel des Hafens aufgebaut und mit viel Liebe zum Detail gestaltet hat. In der von ihm errichteten Halle samt Wohnhaus lagern die alten Schätze aus der Post und Fernmeldevergangenheit: mehrere Busse, ein LKW des früheren Fernmelde-notdienstes sowie Fahrzeuge aller Art, vom Postfahrrad über das Kleinkraftfahrräder bis hin zu einer Postkutsche. Alte Telefone, Briefkästen und Verteilstationen, sowie alte Uniformen geben einen Eindruck einer schon fast vergessenen Arbeitswelt, die Günter Graßmann in seinem lebhaften Vortrag wieder lebendig werden ließ.



Die nächste Station war der Falkenhof auf der Rosenberg über Riedenburg. Bis zur Flugvorführung war noch ein wenig Zeit, sodass man das kleine Museum rund um die Falknerei besuchen konnte.

Gegen 15.00 Uhr war es dann so weit, die Flugschau begann. Der Falkner erzählte über die Geschichte der Falknerei von den frühen Anfängen in Zentralasien über die über das Mittelalter bis jetzt. Alle Vögel stammen aus der Zucht, die wissenschaftlich begleitet wird. Der Falkenhof verfügt über eine große Artenvielfalt an Raubvögeln, von Adlern über Bussarde, Eulen, Falken, bis hin zu Geiern und Milanen. Nachdem sich drei bis vier Falkner postiert hatten, begann die aufregende Flug-



schau der Raubvögel, die teilweise so dicht über die Zuschauer hinweg flogen, dass sich einige ängstliche Naturen gleich zu Boden warfen. Die mächtigen Adler, die noch größeren Geier, aber auch die wendigen Falken boten beeindruckende Flugkünste.

Nach einer kleinen Stärkung machten wir uns mit unserem gelben Postbus wieder auf die Heimreise. Manche ließen den Tag

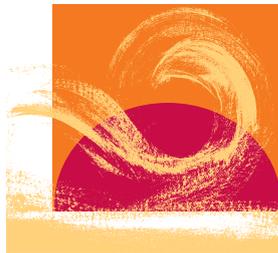


noch beim Wirt der Sportgaststätte ausklingen. Es war ein rundum gelungener Ausflug, bei dem alle passte:

schönes Wetter, ein interessantes Reiseziel sowie gutes Essen!

PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE

Sabine Morgenroth
Irmgard Edenhofer



Tel. 0941/ 97 111 oder 999 111

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

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

HAUS- UND HEIMBESUCHE

Anerkannter
Stützpunktverein
2013



Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Senioren

Dass die Senioren auch Stehvermögen beim Feiern haben, wurde am 6./7. und 8. Februar wieder eindeutig bewiesen. Da die diesjährige Faschings-session sich langsam dem Ende zuneigte, wollten die Senioren sich nicht nachreden lassen, dass sie keinen Humor haben. Jeder stöberte so lange in seinem Kleiderfundus, bis er ein passendes Kostüm für diesen Anlass fand. Den Anfang machten am 6. Februar die Mitglieder der Seniorentanzgruppe der „Tanzfreunde Post/Süd“. Die Übungsstunde wurde dem Motto entsprechend angepasst.



Die Tanzfreunde Post/Süd

Weiter ging es am „unsinnigen Donnerstag“ am 7. Februar. Wie immer an diesem Tag, gestaltete unsere Übungsleiterin Elisabeth die Gymnastikstunde ganz besonders. Nach der Stunde trafen wir uns in der Gaststätte bei Kaffee und Kuchen und ließen den Tag ausklingen.



Kaffee und Kuchen schmecken allen

Verschiedene Beiträge von Marianne, Christine und Heinz lockerten das gesellige Beisammensein auf. Der Höhepunkt des Nachmittags war jedoch der Auftritt von „Anton und Antonia aus Tirol“. Wir haben keine Kosten und Mühen gescheut, damit wir dieses Duo verpflichten konnten. Erst nach einer Zugabe wurde das Paar von seinem anstrengenden Auftritt entlassen.



Judith und Elisabeth als „Anton und Anton“

reichte ihm Judith im Namen der Abteilung ein Präsent.

Am 21.3.2013 hatten wir nach der Übungsstunde unsere Abteilungsmitglieder-Versammlung. Da Judith noch krank war, hatte Sie Heinz gebeten die Versammlung zu leiten, womit die Anwesenden (auf Rückfrage) einverstanden waren. Er ließ das vergangene Jahr Revue passieren und gab eine Übersicht der für uns wichtigen Termine in 2013.

Heinz Engerer

Etwas ernster ging es am darauf folgenden Tag beim Jahresempfang des HV zu. Auch hier waren wir mit einer zahlenmäßig größeren Gruppe vertreten, um bei der Ehrung für langjährige Mitgliedschaft von Olga und Christa (10 Jahre), Charlotte (25 Jahre) und Maria Reisinger (unglaubliche 60 Jahre) dabei zu sein. Eine besondere Ehrung erfuhr Judith für besondere Verdienste für den Verein. Außerdem hatte an diesem Tag unser Präsident seinen 65. Geburtstag. Als Anerkennung für seine Dienste über-



Unsere Jubilare

Fit dank einer Stunde Tanz!

München (netdoktor.de) – Schon meine Stunde Tanz pro Woche macht ältere Menschen geistig und körperlich fit. Aufmerksamkeit, Reaktionsfähigkeit, Balance und körperliche Fitness nahmen bei Senioren zu – selbst wenn sie zuvor körperlich inaktiv waren, berichteten Forscher der Ruhr-Universität Bochum (RUB).

Einmal wöchentlich reicht

Die Neurowissenschaftler testeten das speziell für Senioren entwickelte Tanzprogramm AGILANDO® des Allgemeinen Deutschen Tanzlehrerverbands. 25 Probanden zwischen 60 und 94 Jahren schwangen sechs Monate lang einmal pro Woche für eine Stunde das Tanzbein – die Kontrollgruppe dagegen nicht.

Vor und nach dem Kurs durchliefen die Studienteilnehmer 18 Tests, in denen mehr als 80 Parameter untersucht wurden. Der Fokus lag nicht nur auf Bereichen, die typischerweise mit dem Tanzen in Verbindung gebracht werden, etwa Stand-, Körperhaltung und Reakti-

onszeit. Getestet wurden auch Motorik, Sensorik, Aufmerksamkeit, Denk- und Merkfähigkeit sowie die subjektive Lebenszufriedenheit und Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems.

Senioren tanzt!

Bei der Kontrollgruppe zeigten sich keine Veränderungen. Dagegen stellten die Forscher bei den Tänzern nach dem Kurs signifikante Verbesserungen in den Bereichen Kognition und Aufmerksamkeit, Reaktionszeit, motorische und sensorische Leistungsfähigkeit, Stand- und Balance sowie Lebensstil fest. Keinen Einfluss hatte das Tanzen auf die Intelligenz und die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems. „Ein bemerkenswerter Umstand, da zum Beispiel Verbesserungen des Denkvermögens und der Lernfähigkeit häufig mit einer verbesserten Herz-Kreislauf-Leistungsfähigkeit verbunden sind“, sagt Prof. Hubert Dinse, einer der Studienautoren. „Das zeigt, dass bereits geringe Trainingsintensitäten zu weitreichenden Verbesserungen führen

können, auch wenn die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems unverändert bleibt.“

Schnelle Tanzerfolge

Verglichen mit vielen anderen sportlichen Aktivitäten wie Laufen, Radfahren oder Kraftsport hat Tanzen viele Vorteile: Es vereint körperliche Aktivität mit sozialer, emotionaler und musikalischer Interaktion und kognitiven Herausforderungen. Außerdem kann man schnell Erfolge erzielen. „Diese Komponenten sind sehr wichtig, um die Motivation aufrechtzuerhalten“, erklärt der Hauptautor Dr. Jan-Christoph Kattenstroth. Gerade in einer alternden Gesellschaft sei es wichtig, Gesundheit und Alltagskompetenz zu erhalten, um bis ins hohe Alter selbstständig leben und wohnen zu können. (im)

Quelle: Kattenstroth J.C. et.al.: „Six months of dance intervention enhances postural, sensorimotor, and cognitive performance in elderly without affecting cardio-respiratory functions“, 2012



Entdeckungen:

**BUCHER
PUSTET**.de

GESANDTENSTRASSE · DONAU-EINKAUFSZENTRUM · UNIVERSITÄT

Zimmer frei?

**Die Nachfrage ist riesengroß!
Wir suchen laufend Privat-
zimmer & Ferienwohnungen
für unsere zahlreichen Gäste!**

- Ihr Objekt kostenlos im Internet
- Vermittlung von netten Gästen
- Kompletter Service
- Sicherheit & keine Scherereien
- Vermieten macht wieder Spass!

**Zimmer
ab
20,- €**

www.bed-and-breakfast-regensburg.de

Tel. 09 41 - 7 84 29 02

**Wir beraten
Sie gerne
unverbindlich!**

**Für Gäste:
Buchung & Beratung
per Telefon & Email
schnell &
unbürokratisch!**

Tennis

Gemischter Auftakt zur Medenrunde 2013

Mit einem Sieg im Heimspiel gegen den SC Riessensee startete das Regionalligateam **Damen 40** mit einem klaren 7:2 erfolgreich in die Punktspielsaison 2013. Gegen den hohen Favoriten GW Luitpoldpark München schlug sich die Mannschaft mit einer knappen 4:5 Niederlage achtbar. Nach 3 Jahren ohne Niederlage musste sich der Regionalliga-aufsteiger **Damen 50** erstmals gegen TF Grün-Weiß Fürth zu Hause knapp mit 4:5 geschlagen geben, obwohl die neue Nr. 1 Marianne Wesselak nach einem Krimi im Matchtiebreak knapp die Oberhand behielt. Auswärts gab es allerdings gegen den TC Herrsching eine deutliche 1:8 Niederlage. Es wird sicher eine schwere Saison für unsere Damen. Die Landesligamannschaft der **Herren 70** unterlag in den beiden ersten Heimspielen gegen den 1. FC Nürnberg II und den derzeitigen Tabellenführer TV Hilpoltstein jeweils klar mit 0:6. Sehr erfolgreich starteten dagegen die **Herren 60 I** nach dem Aufstieg in die Bezirksliga. Nach einem 4:2 Auswärtssieg beim TC Neutraubling folgte die Heimspielpremiere mit einem klaren 5:1 gegen den TC Waldsassen. Die **Herren 60 II** mussten sich im bisher einzigen Punktspiel beim SV Obertraubling mit 2:4 geschlagen geben.

Bezirksmeisterin der Oberpfalz

bei den Damen der Altersklasse 40 wurde **Dorothea Engelhard**. Im Endspiel auf



Links Sigrun Wieand, rechts die Bezirksmeisterin der Oberpfalz, Dorothea Engelhard.

den Anlage des RTK setzte sie sich im Endspiel gegen ihre Teamkollegin Sigrun Wieand mit 6:1 und 6:4 durch, die damit die Vizemeisterschaft errang. Beiden Damen unseres Regionalligateams **herzlichen Glückwunsch**.

Gelungene Platzeröffnung

Obwohl die diesjährige Frühjahrsinstandsetzung erneut mit Zeitverzögerungen seitens der Platzbaufirma durchgeführt wurde, konnten wir wie geplant die Platzeröffnung am 27. April durchführen. Wenn auch der Zuspruch zu wünschen übrig ließ, war besonders die Kindergruppe von Helene stark vertreten. Unser Nachwuchs war bei Marco Obletshäuser, dem Trainer der Tennisschule Baumann, in besten Händen und mit Begeisterung bei der Sache. Sogar die Eltern beteiligten sich mit Kuchen bei bestem Wetter an der Veranstaltung.

Nachwuchstraining

Helena Caniparoli absolviert nunmehr im Freien **jeden Freitag ab 16:00 Uhr** auf unserer Anlage mit der Kindergruppe ein spielerisches Tennistraining. Neulinge sind gerne zum zweimaligen Schnuppertraining eingeladen. Ebenso sind Eltern zum „Schnuppern“ herzlich willkommen. Weitere Auskünfte

erteilt Helena (0941/52983) oder Robert (0941/97289).

Tennisschule Baumann

Die Zusammenarbeit mit der Tennisschule läuft gut an. Marco engagiert sehr gerade im Nachwuchsbereich und trainiert schon regelmäßig eine Kindergruppe unserer Abteilung. Ob das vorgesehene Pfingst-Tenniscamp in der ersten Ferienwoche ein Erfolg wird (viele Kinder sind mit den Eltern in Urlaub) bleibt abzuwarten. Nach einer gewissen Anlaufzeit wird Platz 1 sicher öfter von der Tennisschule belegt sein als derzeit noch.



Sponsoren für Tennisblenden

Auch in diesem Jahr ist es uns gelungen zwei Sponsoren für neue Tennisblenden zu gewinnen. Die Firmengruppe **Fichtl** ist ein seit 40 Jahren bestehendes Familienunternehmen mit Hauptsitz in Saal/Donau, welches alle Sparten einer anspruchsvollen Logistik abdeckt.

Die Firma **Rudolf Scheid Heizungsbau GmbH** in Brunn steht vor allem Privatleuten als regionaler und kompetenter Partner für die Bereiche Heizung, Sanitär und Solar zur Verfügung. Den beiden Sponsoren **herzlichen Dank** für die freundliche Unterstützung!

Eine dritte Blende wurde kostengünstig durch den Lieferanten Universal-Sport angeschafft. Somit konnte die Tennisabteilung in den letzten 3 Jahren insgesamt neun Tennisblenden dank freundlicher



Sponsoren erwerben. Im Monat Juni kommen nochmals zwei Blenden hinzu, die ein Sponsor des Hauptvereins zur Verfügung stellt.

Weitere Anschaffungen

Aufgrund der derzeit guten finanziellen Lage der Abteilung konnten wir in diesem Jahr drei neue Netze und zehn Ersatzschleppnetze sowie einige Kleingeräte für das Tennisheim beschaffen. Zwei Match Pointer und eine Fächerdüse

nen die Abteilung tatkräftig unterstützen und dabei auf jegliche Kostenerstattung für die Punktspielfahrten verzichten. **Euch allen herzlichen Dank!** In diesem Jahr haben wir vor das Tennisheim durch ehrenamtliche Mitarbeiter neu zu streichen. Robert beabsichtigt unseren Kellerraum in der Tiefgarage zu entrümpeln und ordentlich einzurichten. Auch dazu braucht er Helfer. Liebe Tennisfreunde, es gibt viel zu tun, packen wir's an. Ein Dankeschön gibt auch dem Hauptverein,

(Handsprenkler, leider gestohlen) wurden bereits bestellt. Letztendlich können wir uns das trotz noch zu geringer Mitgliederzahl vor allem durch das **Engagement unserer Mitglieder** leisten, die durch Tennis-Mitgliedsbeiträge und diverse Aktionen

der weiterhin die Kosten für unsere Platzwarte und deren Kleinbedarf übernimmt. Vielleicht können einige den HV beim Wiederaufbau der ehemaligen Stockschützenhütte unterstützen.

Mitgliederentwicklung

Trotz vieler Austritte zum Ende 2012 (meist als Alters- oder Gesundheitsgründen) konnten wir durch 15 neue Mitglieder allein bis Mitte Mai den Höchststand von 150 Mitgliedern aus dem Vorjahr nahezu erreichen. Wir hoffen natürlich, dass es zusammen mit der Tennisschule Baumann weiter aufwärts geht und wir unserer Traumzahl von 200 immer näher kommen.

Macht Werbung für den Tennissport und unsere Abteilung.

Für die Abteilungsleitung
 H. Küster

Infos und Aktuelles unter www.tennis-sgpostsued.de oder www.postsued-regensburg.de

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

Abteilung im Aufwind

Die 2. Mannschaft steigt auf! Und wieder einmal ist die Punktspielrunde zu Ende gegangen. In der 1. Kreisliga hat unsere 1. Mannschaft einen hervorragenden 4. Platz erreicht, bei insgesamt 10 Konkurrenten. In der Rückrunde konnte auch Stammspieler Christoph Bäuml wieder an den Punktspielen teilnehmen, wurde er bisher durch Ersatzmann „Hamras“ ersetzt, der mit 17 : 2 Punkten eine sehr gute Leistung erbrachte. Herzlichen Glückwunsch! Alle anderen Mannschaftskollegen erspielten sich eine ausgeglichene Bilanz. Lediglich Hackl und Bäuml Christoph kamen wegen Verletzungsspech und beruflich bedingtem Trainingsrückstand nicht so richtig in Fahrt. Doch für die nächste Runde sieht es schon wieder besser aus!

Eine Liga niedriger, in der 2. Kreisliga, belegte die 2. Mannschaft den 2. Tabellenplatz und ist damit Aufsteiger in die 1. Kreisliga. Herzlichen Glückwunsch allen Spielern und vor allem auch den Ersatzspielern. Mit 22 : 5 Punkten im vorderen Paarkreuz erzielte Hamras eine super Bilanz. Auch konnte hier in der Rückrunde wieder unser Stammspieler Baade eingreifen und mit 8 : 2 Punkten gleich mit-

halten. Absolute Spitze war das Doppel Feuerer – Bäuml Andreas, die aber auch in ihren Einzelspielen eine gute positive Bilanz erreichten.

In der 3. Kreisliga kam die 3. Mannschaft mit 14 : 18 Punkten auf den 6. Tabellenplatz. Leider konnte gegen Ende der Punkterunde nicht immer in kompletter Aufstellung gespielt werden und es mussten mehrere Spiele kampflos an den Gegner abgegeben werden. Hätte die Mannschaft immer komplett antreten können wäre eine bessere Platzierung möglich gewesen.

Deshalb noch ein besonderer Dank an den Mannschaftsführer Uli Jacob der trotz seiner Aushilfen in der 2. Mannschaft wacker und unermüdlich an der Ausübung seines Amtes, 6 Spieler für die Punktspiele zusammen zu bekommen, bis an die Grenzen der Belastbarkeit ging! Vielleicht wird es in der neuen Saison endlich besser.

So ist auch an dieser Stelle einmal ein großes „Dankeschön“ an unseren Mitspieler Gottfried Büttner fällig, der in seiner Funktion als Gerätewart immer wieder die Tische nebst Zubehör in Ordnung bringt.

Für die Ranglistenzusammenstellung, Terminregelung der Punktspiele und vieles mehr, trifft man sich am 10. Juni 2013 um 19.30 Uhr im Vereinsheim!

Mit großer Freude sehe ich die Aufwertung unserer Abteilung in Punkto „Neuzugänge“. Bereits seit Anfang Mai stehen uns 3 spielstarke „Neue“ zur Seite. Es besteht auch noch Aussicht dass ein noch junger Spieler vor Wechselfrist 31.5. zu uns kommt. Man muß bedenken dass wir z.Zt. keine Jugendspieler haben und auf Zugänge dringend angewiesen sind.

Als Zukunftsvision würde ich eine am Alter gemessen, junge 1. Mannschaft, sowie eine routinierte 2. Mannschaft in der 1. Kreisliga sehen, die gemeinsam um Punkte kämpfen. Für die in der 3. Kreisliga spielende 3. Mannschaft würde dies bedeuten dass sie nicht nur sehr spielstark besetzt ist, sondern auch genügend Ersatzspieler zur Verfügung stehen hat und somit auch als Favorit in dieser Liga anzusehen ist.

Auch nach den letzten sehr gut besuchten Trainingstagen steigt die Freude an unserer Sportart wieder bei allen an! Dies zu halten bei guter Freundschaft und Gesundheit wünsche ich jedem eine schöne Sommerzeit!

Und bitte immer wieder die Aushänge an der Pinwand über die nächsten Termine (Versammlung/ Vereinsmeisterschaft etc.) beachten.

Jürgen Scholze
Abteilungsleiter



**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

Wandern

Wanderung Gundelshausen – Saxberg Samstag, 16. März 2013

Um 9.00h waren 21 Wanderlustige am Bahnhof Gundelshausen zusammengekommen. Es gab die Möglichkeit mit dem Zug zu fahren, doch die meisten bevorzugten das Auto.

Das Wetter hatte sich fein herausgemacht. Wir hatten eine bitterkalte Nacht hinter uns. Aber nun lachte die Sonne von einem blauen Himmel und wärmte sogar schon ein bisschen. Da auf den Wegen



durch den Wald auf guten Wegen zur Tropfsteinhöhle Schulerloch. Hier legten wir eine kurze Pause ein. Trotz der kühlen Temperatur saßen etliche Leute auf der Terrasse, allerdings zum Teil in Decken gehüllt. Bergab ging es hinunter zur Donau und ein



ten die meisten noch im Gasthaus Kellner ein. Einige Fahrgemeinschaften fuhren sofort nach Regensburg zurück.

Nach dem langen trüben Winter war dieser Wandertag wirklich ein Genuss.

und Feldern noch eine dünne Schneedecke lag war die Landschaft herrlich anzusehen. Im Schatten war es noch kalt, doch wir waren alle winterlich angezogen.

Der Weg führte uns zuerst die Donau entlang Richtung Westen, dann hatten wir einen kleinen Aufstieg durch den Wald zu bewältigen. Eine Pause mit Schnaps und Knabbereien zur Feier von 2 Geburtstagen durfte natürlich nicht fehlen. Auf dem weiteren Marsch folgte nochmal eine kurze Pause.

Ziemlich genau um 12.00h trafen wir in Saxberg beim Landgasthof Stang ein. Dort erwarteten uns schon wie üblich ein paar Autofahrer. Das Essen konnten wir aus einer kleinen Karte auswählen und es schmeckte sehr gut. Auch ein Kaffee lag noch im Zeitplan.

So gestärkt machten wir uns gegen 13.45h wieder auf. Der Rückweg verlief durch das Kunzweistal nach Lohstadt und über das Donaufeld wieder zum Bahnhof Gundelshausen. An einer kleinen Kapelle hielten wir ganz kurz an. Da wir schon um 15.15h am Ziel waren, kehr-

Stück eben weiter, zuletzt durch Essing, über eine Straße an der die Häuser in den Felsen gebaut sind.

Gegen 12.00h erreichten wir den Felsenwastlwirt in Essing, wo wir zum Mittagessen angemeldet waren. Die Auswahl aus der reichhaltigen Karte fiel fast ein wenig schwer. Die Portionen der Gerichte waren reichlich und es schmeckte alles sehr gut.

So gestärkt und evtl. noch mit einem Kaffee aufgeputscht traten wir gegen 13.30h den Rückweg an. Erfreulicherweise hatte der Regen nun aufgehört. Recht bequem und eben entlang der Donau über Altessing gelangten wir in einer guten Stunde trocken zum Ausgangspunkt. Die Schuhe hatten allerdings schon wieder ihren Schmutz abbekommen. Gegen 15.00h bestiegen wir die Autos und fuhren nach Regensburg zurück.

Wanderung im Altmühltal

Samstag, den 20. April 2013

Etwa 20 Wanderfreunde hatten trotz des Regenwetters die halbe Stunde Fahrt mit dem Auto nach Kelheim-Gronsdorf nicht gescheut. Dort stellten wir die Autos auf einem Parkplatz ab. Nach einer kurzen Begrüßung durch den Wanderführer marschierten wir gut mit Anorak mit Kapuze oder Schirm ausgerüstet um 10.00h los. Zuerst wanderten wir leicht bergauf

Alle Texte Maria Listl



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

Der Post/Süd Kurier erscheint vierteljährlich zum Quartalsende. Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten. Bitte reichen Sie Berichte per E-Mail an:

kurier@postsued-regensburg.de

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

Geschäftsstelle

Organisation + Mitgliederbetreuung

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

Geschäftsstelle allgemein,

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

Internet: www.postsued-regensburg.de

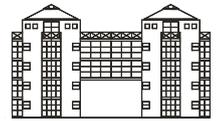
Geschäftsverteilungsplan der SG Post/Süd Regensburg e. V.

Präsident	Vizepräsident	Vizepräsident	Vizepräsident	Vizepräsident	Schatzmeister	Jugendwartin	Mitglied des erweiterten Präsidiums	Mitglied des erweiterten Präsidiums	Mitglied des erweiterten Präsidiums
Peter Gritsch ☎ mobil 0160 98929925	Horst Küster ☎ p 0941 920510	Heinrich Brömmel ☎ mobil 0171 3320296	Günter Leja ☎ mobil 0171 9340851	Karin Gritsch ☎ mobil 0175 4105997	Hermann Grötsch ☎ p 0941 73201	Maria Ludwig ☎ p 0941 999666	Christine Zelzer ☎ p 0160 6141872	Joachim Wolbergs ☎ g 0941 5073000	Johann Rester ☎ 0941 98159
Repräsentation des Vereins, Kontakte zu Behörden, Verbänden und den Eigentümern der Sportanlagen, Einberufen und leiten der Präsidiums- und Vereinsausschusssitzungen, Allgemeine Betreuung der Geschäftsstelle und des Personals, Mitglied der Schiedsstelle	Vereinsrecht, Steuerangelegenheiten. Jahresabschluss, Rechnungswesen, Lohnbuchführung. Rechts-Versicherungs- und Vertragsangelegenheiten. Mitglied der Schiedsstelle	Ansprechpartner für Abteilungs- und Übungsleiter, Integrationsbeauftragter (IDS), Mitgliederverwaltung CVP, Ehrungen, Geburtstage, Betreuung der Geschäftsstelle	Hallenbelegungen, Betreuung der Sportstätten, Führung der Vereinschronik	Breiten-Familien- und Freizeitsport, Marketing, Werbung, Öffentlichkeitsarbeit, Betreuung Schaukasten, Koordination Veranstaltungen, Inventarverwaltung	Finanzen aller Art, Zahlungsverkehr, Beantragung v. Zuschüssen der Stadt und BLSV, Übungsleitervergütung, Großgerätebeschaffung, Finanz-Haushaltsplan Kontenführung Budgetierung Abteilungen	Leiten des Jugendrates, Ansprechpartner für alle Jugendwarte des Vereins Jugend-sprecher Pia Jansche ☎ p 09498 2683	Schriftführung Sitzungs-vorbereitung, Sitzungseinladungen, Sitzungsprotokolle.	Marketing, Werbung, Breiten-, Familien- und Freizeitsport.	Homepageverwaltung
Vertreter Heinrich Brömmel	Vertreter Hermann Grötsch	Vertreter Günter Leja	Vertreter Heinrich Brömmel	Vertreter Johann Rester	Vertreter Horst Küster	Vertreter Laura Schönhüt	Vertretung Geschäftsstelle		Vertreter Karin Gritsch

Stand, April 2012

Ehrenrat

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



LUST AUF WOHNEN

WOHNKULTUR

ÄSTHETIK

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

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

Unsere Wohnungen eignen sich zum Eigenbezug wie zur Kapitalanlage.

Unser Sportangebot

HIER BETREIBEN WIR SPORT

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

- Tennisanlage
- Vereinsheim
- 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

BLSV
BAYERISCHER LANDES-SPORTVERBAND e.V.



AIKIDO Thomas Noszko Mob. 0179 4610479	BADMINTON Bernd Schwarz Mob. 0151 40344667 Tel. 09405 - 609871	BASKETBALL Andrej Schleicher Mob. 0151 17984470	DAMENGYMNASTIK Roswitha Lehner Tel. 09403 8349	FITNESS Karin Gritsch Tel. 0941 99667	FLOORBALL Christian Treutler Tel. 0941 5934178
HANDBALL Arnold Anton Mob. 0170 5639594	JIU JITSU Michael Benner Mob. 0176 64947631	KARATE Andreas Pippig Mob. 0179 7744143	KEGELN Christa Schuster Tel. 09402 8596	KINDERSPORT Maria Ludwig Tel. 0941 999666	KORONARSPORT Kurt Rudner Tel. 0941 48936
LEICHTATHLETIK Josef Zweck Tel. 0941 998529	NINJUTSU Rudolf Forster Mob. 0160 94928200	ROCK `N` ROLL Werner Hubert Tel. 0941 63639	SCHACH Karl Geiger Tel. 0941 400261	SCHÜTZEN Günter Leja Mob. 0171 9340851	SENIORENSPORT Judith Bachleitner Tel. 0941 92756
SKI Alexander Busch Tel. 09493 9528452	TENNIS Robert Wingerter Tel. 0941 97289	TISCHTENNIS Jürgen Scholze Tel. 0941 999466	VOLLEYBALL Björn Kuchenmüller Mob. 0171 6160953	WANDERN Siegfried Bitomsky Tel. 09498 8389	