

sg
post
süd
regensburg

Anerkannter
Stützpunktverein
2013

INTEGRATION
DURCH SPORT

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

kurier

3/2013 Juli - September



Bei uns steht
Sport
im Mittelpunkt

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

| | |
|------------------------------|----------|
| Sommer-Sonne-Sommerfest | Seite 4 |
| Wir gratulieren | Seite 5 |
| Herzlich willkommen | Seite 5 |
| Wir trauern | Seite 5 |
| SEPA Einzugsermächtigung | Seite 6 |
| Kursangebote | Seite 7 |
| Saisonabschlussfahrt | Seite 8 |
| Ferienende und Neustart | Seite 9 |
| ... wandern in Lam | Seite 9 |
| 60+, ist noch nicht Schluss | Seite 10 |
| ... nur noch ein paar Wochen | Seite 11 |
| 8. Nordic-Walking-Tour | Seite 12 |
| Karate | Seite 13 |
| Girls Indoor | Seite 14 |
| Sportfest | Seite 15 |
| Sportangebot Kindersport | Seite 16 |
| Leichtathletik | Seite 17 |
| Ninjutsu | Seite 21 |
| Die Schützen fahren | Seite 18 |
| Planung in vollem Gange | Seite 22 |
| Vereinsmeisterschaften | Seite 24 |
| Senioren | Seite 26 |
| Ski Winterprogramm | Seite 27 |
| Abteilung im Aufwind | Seite 28 |
| 4 Wanderungen | Seite 31 |
| Vernissage | Seite 33 |
| Nichts Unwichtiges | Seite 34 |
| Neue E-Mail Adressen | Seite 34 |
| Hier betreiben wir Sport | Seite 36 |
| Unsere Sportabteilungen | Seite 36 |

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. November 2013

Liebe Mitglieder

Seit dem Erscheinen des letzten Kuriers hat sich doch wieder etwas getan, so dass ich auch heute für Euch ein paar Neuigkeiten zu berichten habe.

Sehr erfreut sind wir momentan über die Entwicklung, die ein langes Gespräch mit der Jahnführung nach sich gezogen hat. So haben wir jetzt, mit Herrn Motter, einen Ansprechpartner, der kompetent und handlungsfähig erscheint. Wir haben einen guten Kontakt geschaffen und einige Themen, die uns schon lange beschäftigen werden nun in Angriff genommen. Der Zugang zur Geschäftstelle wird derzeit repariert und abgedichtet. Die Hallendecke wurde von einer Fachfirma überprüft und wir hoffen auf baldige Behebung des Schadens. Natürlich kann nicht alles, was seit Jahren im Argen liegt, jetzt in drei Tagen bewältigt werden, aber ich sehe uns doch auf einem guten Weg. Ich hoffe sehr, ich muss mich im nächsten Kurier nicht berichtigen.

Was wir selber in der Hand haben wurde ebenfalls in Angriff genommen. So ist der Wiederaufbau der Stockschützenhütte in Auftrag gegeben und es wird im September damit begonnen. Den Großteil der Bauarbeiten wird eine Firma erledigen, für den Innenausbau haben sich bereits die Volleyballer zum Einsatz gemeldet.

Auch an der Beachanlage wurden bereits erste Arbeiten für die Installation des Ballfangnetzes geleistet. Ein Dank geht hier an die Handballabteilung, die tatkräftig im Einsatz war.

Ein Verein ist bei solchen Aktionen immer auf Mithilfe und Zusammenarbeit angewiesen, um kostengünstig zu wirtschaften. Ich bedanke mich hier für alle geleistete und zugesagte Hilfe, die das ganze Jahr freiwillig und ehrenamtlich erbracht wird.

Das Gleiche gilt auch für die Unterstützung bei Vereinsfesten, wie unser Sommerfest im Juli. Hier gilt mein Dank besonders der Tennisabteilung, die nicht nur den Veranstaltungsort gestellt hat, sondern auch tatkräftig an Grill und Zapfhahn für gute Stimmung gesorgt hat. Genauso, wie die Damen der Gymnastikabteilung mit süßen



Köstlichkeiten und Kaffee die Gäste erfreut haben.

Die Nordic-Walking-Tour, am 29. September ist ein weiterer Event, der ohne Unterstützung und Mithilfe unserer Mitglieder nicht zu stemmen wäre. Hier sind besonders viele Helfer im Einsatz, denen ich schon mal im Voraus für ihre Bereitschaft danken will.

Das letzte gesellschaftliche Ereignis in diesem Jahr wird dann die Adventsfeier sein, die wie immer am ersten Adventssonntag, heuer der 1. Dezember, in der Theresienkirche stattfindet. Auch hier rechne wieder ich mit dem bewährten Organisationsteam der letzten Jahre. Doch bis dahin erfreuen wir uns noch an einem schönen Spätsommer und einem goldenen Herbst.

Zum Schluss darf ich noch ein freudiges Ereignis im Präsidium vermelden. Unsere Schriftführerin, Christine Zelzer, hat für Nachwuchs gesorgt und am 30. Juni einen gesunden und „schweren“ Jungen zu Welt gebracht.

Dazu herzlichen Glückwunsch im Namen der gesamten SG Post/Süd.

Mit dieser erfreulichen Nachricht beende ich meinen durchaus positiven Bericht und wünsche Euch allen Erfolg und Spaß beim Sport im Verein.

Euer Präsident.



Startseite der SG Post/Süd Homepage.

Sommer – Sonne – Sommerfest

Unter diesem Motto stand unser Sommerfest am 20. Juli.

Der diesjährige Sommer hat sein Bestes gegeben und mit Sonne satt zum Gelingen diese Festes beigetragen. Fast war es schon wieder zu heiß zum Feiern, aber unsere Mitglieder haben sich davon nicht abhalten lassen und sind doch zahlreich zum gemütlichen Nachmittag erschienen. Wir haben uns heuer entschieden, das Sommerfest auf der Terrasse des Tennisheims zu veranstalten, da uns der bisherige Platz an der Nordseite des Vereinsheims nicht geeignet erschienen ist. Mit Unterstützung der Tennisabteilung konnten wir so eine gemütliche Atmosphäre schaffen, um einen angenehmen Nachmittag und Abend zu gestalten.

Für den kulinarischen Teil sorgten bei den Getränken und am Grill die Herren 60 der Tennisler und für die köstlichen Kuchen und Schmankerl zeichnet sich die Damengymnastikabteilung aus.

Als einzigen, jedoch wichtigen Programmpunkt haben wir die Verleihung der Ehrenmitgliedschaft an Kurt Blass aufgenommen. Vizepräsident Heinrich Brömmel hat in seiner Laudatio die langjährige und engagierte Arbeit von Herrn Blass für die Handballabteilung gewürdigt und ihm die Urkunde zur Ehrenmitgliedschaft überreicht.

Besonders gefreut hat uns, dass zu diesem Anlass auch Bürgermeister Joachim Wolbergs und MDL Margit Wild anwesend waren.

tes beigetragen haben und an die Tennisabteilung für die schöne „Location“, die ideal für dieses Vereinsfest war.

Karin Gritsch



Im Anschluss an die Ehrung gehörte der Tag den Mitgliedern und Gästen, die bis zum Abend zusammen saßen und über alten Geschichten und aktuelle Themen ihren Spaß hatten.

Ein herzlicher Dank geht an Alle Helfer, die zum Gelingen des Fes-

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

| | | | |
|-----------|----------------------|---------------------|---------------|
| Margarita | August | Claudiu Traian Popa | |
| Christine | Bauer | Christine | Schindler |
| Kornelia | Bauer | Lara | Schneider |
| Gerald | Bollinger | Artur | Schyndzielorz |
| Alexia | Heinemann | Laurin | Schyndzielorz |
| Michael | Kölbl | Ulla | Stahl |
| Sophie | Maguire | Florian | von Reusner |
| Alexander | Mosch | Martina | Wegner |
| Vincenz | Pfeiffer | Anna | Zauner |
| Carmen | Pirzer-Schyndzielorz | | |

Wir trauern um unser Mitglied

Siegfried Knorr † 03.02.2013

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

| | | | |
|-----------------|-----------|--------------------|-------------|
| 60 Jahre | | 81-92 Jahre | |
| Gruber | Steffi | Bachleitner | Judith |
| Pfirsching | Sabine | Diller | Gertrud |
| | | Drexler | Georg |
| 65 Jahre | | Klee | Charlotte |
| Hübl | Walter | Kronthaler | Melita |
| Janetzki | Julia | Kufer | Maria |
| Krauß | Marianne | Lehmann | Gertraud |
| Ritzinger | Hannelore | Lutz | Gertraud |
| Scholze | Jürgen | Mederer | Hedwig |
| | | Pollack | Emmi |
| 70 Jahre | | Sander | Dieter |
| Altevogt | Elisabeth | Schauer | Gudrun |
| Graf | Irmgard | Schreyer | Berta-Maria |
| Janka | Franz | Schützmann | Walter |
| Meister | Günter | Stegmaier | Alfred |
| Miersch | Heidi | Westerboer | Ingo |
| 75 Jahre | | | |
| Huber | Helmut | | |
| Mönius | Gerdi | | |
| Schiller | Herbert | | |
| Schindler | Marianne | | |
| Walz | Kurt | | |

Genieße deine eigene Welt.



www.thurnundtaxisbiere.de

Änderung Ihrer Einzugsermächtigung in das SEPA-Lastschriftenmandat

SEPA = Single Euro Payments Area
(Einheitlicher Euro-Zahlungsverkehrsraum)

Um im Europäischen Markt mehr Wettbewerb und Effizienz zu erreichen, werden von der EU europaweit einheitliche Verfahren und Standards für die Abwicklung von Euro-Zahlungen geschaffen.

Liebe Mitglieder der SG Post/Süd,

das heißt auch für uns, ab dem 01.02.2014 können Zahlungen (Überweisungen und Lastschriften) nur noch mit den europäischen Zahlungsinstrumenten und deren Regelungen durchgeführt werden.

Dies hat zur Folge, dass die bisherigen deutschen Zahlverfahren zu diesem Termin eingestellt werden. Aus der Umstellung ergeben sich weitreichende Änderungen, vornehmlich beim Einzug von Lastschriften.

Bisher wurden die anstehenden Zahlungen von uns mittels Lastschrift im Einzugsermächtigungsverfahren eingezogen. Anstelle dieses Verfahrens werden wir ab dem 01.02.2014 fällige Zahlungen durch das SEPA-Basislastschriftverfahren einziehen.

Die von Ihnen bereits erteilte Einzugsermächtigung wird dabei als SEPA-Lastschriftmandat weitergenutzt.

Hinweis: Sie können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit dem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Dieses Lastschriftmandat wird durch

- unsere Gläubiger-Identifikationsnummer und
- die Mandatsreferenz (Mitgliedsnummer)

gekennzeichnet, die von uns bei allen Lastschrifteinzügen angegeben werden.

Diese Umstellung wird durch uns vorgenommen, so dass ein weiteres Eingreifen Ihrerseits nicht erforderlich ist.

Die Abbuchung der jährlichen Beiträge erfolgt zukünftig nicht mehr mittels Angabe Ihrer Konto-Nr. bzw. Bankleitzahl sondern über Ihre internationale Kontonummer (IBAN) und Bankleitzahl (BIC), die sich aus Ihrer jetzigen Kontonummer und BLZ zusammensetzen. Sollten diese Angaben nicht aktuell oder korrekt sein, bitten wir Sie umgehend um Nachricht. Ihre IBAN und den BIC finden Sie z. B. auch auf Ihrem Kontoauszug.

Sofern Sie Fragen haben, kontaktieren Sie uns oder setzen Sie sich mit Ihrem Bankinstitut in Verbindung.

Das Präsidium

SG Post/Süd Kursangebote

Als Ergänzung zu unserem Sportprogramm bieten wir spezielle Kurse an, die das Siegel Sport pro Gesundheit erhalten haben und größtenteils von den Krankenkassen gefördert und bezuschusst werden.

Genauere Info dazu erhalten Sie bei Ihrer Krankenkasse.

Rückenfit Kurs A

23.09.2013 bis 11.11.2013
 Montag 18.00 bis 19.00 Uhr
 Kursgebühr: 75.00 €

Praxis für Physiotherapie
 Morgenroth und Edenhofer
 Lilienthalstrasse 8

Kursleitung: Andrej Schleicher
 Tel.: 0941 999 111 / 97 111

Kurs B

25.09.2013 bis 13.11.2013
 Mittwoch 18.00 bis 19.00
 Kursgebühr: 75.00 €

Praxis für Physiotherapie
 Morgenroth und Edenhofer
 Lilienthalstrasse 8

Kursleitung: Andrej Schleicher
 Tel.: 0941 999 111 / 97 111

Nordic-Walking

25.09. bis 13.11.2013
 Mittwoch 17.00 bis 18.00 Uhr
 Kursgebühr: 75.00 €

SG Post/Süd Parkplatz
 Kaulbachweg 31

Kursleitung: Roswitha Lehner
 Anmeldung: Maria Ludwig
 Tel.: 0941 999 666

Qi Gong

Beginn 17.09.2013
 Dienstag 18.30 bis 19.30 Uhr
 Kursgebühr: 60€ Nichtmitglied
 18€ Mitglied der SG Post/Süd

Sporthalle
 Kaulbachweg 31

Kursleitung: Ingrid Kötterl
 Anmeldung: Geschäftsstelle 0941/92052-10
 E-Mail sgpostsued@t-online.de

Senioren sport

Mit 60 Plus ist lange nicht Schluss
10.10.2013 bis 28.11.2013

Donnerstag 16.00 bis 17.00 Uhr
 Kursgebühr: 75.00 €

SG Post/Süd Mattenraum
 Kaulbachweg 31
 Kursleitung: Karin Gritsch
 Tel.: 0941 99 667



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

Damengymnastik

Saisonabschlussfahrt

Am 03.08.2013 unternahm die Damengymnastik ihre diesjährige Saisonabschlussfahrt. Um 9.00 Uhr war Abfahrt am Kaulbachweg. Unser erstes Ziel war die KZ-Gedenkstätte Flossenbürg. Wir wurden von Frau Kick, einer Mitarbeiterin der Gedenkstätte in Empfang genommen, über den damaligen Appellplatz geführt zur informativen und beeindruckenden Ausstellung über das Leben im KZ Flossenbürg. Dabei besichtigten wir die Waschräume, in denen die neuen Häftlinge gereinigt wurden und ihre Identität durch Nummern ersetzt wurde. Ein Rundgang führte uns zum Krematorium, über den Ehrenfriedhof zur Kapelle mit einem beeindruckenden Blick über das Tal des Todes hinauf zum Wachturm. Hier wurde uns die Entstehungsgeschichte der Kapelle und ihre sakralen Gestände näher erklärt. Auf dem Rückweg wurden wir noch über die Nutzung des Geländes nach 1945 informiert. Wir verließen nach einer 2-stündigen Führung sehr beeindruckt die Gedenkstätte Flossenbürg.



und ehemals eine alte Posthalterei war, ausklingen zu lassen. So gestärkt traten wir die Heimreise nach einem ereignisreichen Tag an.

entlang des Gartenbades am Fischerhof mit seinen verschiedenen Ausstellungsbeiträgen. Der 6ha große Stadtteich der die barocke Fischerhofbrücke und einen Teil der Fischhofinsel (ehem. Sommer-sitz der Waldsassen Äbte) umfließt ist ein Blickfang und Anziehungspunkt. Die Teichlandschaft bietet Lebensraum für viele Tiere.



Nach einer Mittagspause im Wald, wo wir uns mit Leberkäse, Kuchen und Kaffee stärkten, ging unser Ausflug weiter zur Gartenausstellung nach Tirschenreuth. Hier erwartete uns eine einzigartige Oase der Ruhe und Erholung. Hier kann man die Seele baumeln lassen beim Bum-

ten. Man konnte sich inspirieren und die ganze Pracht der Natur auf sich wirken lassen. Gegen 17.30 Uhr verließen wir das Gartenschau Gelände um den Tag mit einer gemeinsamen Brotzeit in dem traditionsreichen Wirtshaus Schießl-Tafferne in Kemnath bei Fuhrn, das seit 1285 geöffnet



Fitness

Ferienende und Neustart

Die Sommerferien sind zu Ende und somit auch die Sommerpause in den Sporthallen.

Über den Sommer können wir uns dieses Jahr nicht beschweren. Er hat gezeigt, dass es ihn noch gibt und hat mit Höchsttemperaturen dafür gesorgt, dass auch Bewegung im Freien wohl auf das Schwimmbad und die Biergärten beschränkt wurde.

Damit ist jetzt Schluss. Die Fitnessabteilung sorgt dafür, dass der Bewegungs-

mangel wieder ausgeglichen wird. Mit unserem bewährten Programm in der Halle und den Nordic-Walking Angeboten geben wir Euch wieder die Möglichkeit etwas für Eure Fitness und Gesundheit zu tun.

Wie schon angekündigt, wird wegen großer Nachfrage „Body and Mind“ wieder ins Programm aufgenommen. Ab 12.09. wird donnerstags, um 16.00 Uhr im Mattenraum am Kaulbachweg wieder das sanfte Ganzkörpertraining angeboten.

Ein Kursangebot für Senioren, die lange keinen Sport mehr betrieben haben, oder vielleicht erst im Ruhestand Zeit finden sich sportlich zu betätigen wird im Oktober beginnen. Alle Details dazu auf der nächsten Seite.

Also: Wenn Euer innerer Schweinehund sich wieder meldet, dann bringt ihn einfach mit zum Training.

Karin Gritsch

Nordic Walker wandern in Lam

Am 14 Juli besuchten unsere Nordic Walker wieder das schöne Lam im bayerischen Wald. Der Ausgangspunkt der Wanderung war das Hotel Sonnbichl. Bei herrlichem Wanderwetter machten sich die 11 Wanderer, heute ohne die üblichen Gehhilfen, auf den Weg. Bis zur Mittagspause im Tannhof waren es zwei Stunden auf gut beschilderten Wegen. Nach einer gemütlichen Stärkung ging es weiter durch Wald und Wiesen, zurück zum Ausgangspunkt.

gangspunktes. Bei Kaffee und Kuchen wurde der Weg noch einmal analysiert und für das nächste Jahr bereits eine neue Route erdacht.

Vor der Heimfahrt übergab uns Frau Obermeier-Frisch, die Hotel-



Mit Hilfe von GPS, das ab und zu schlapp machte, hilfreicher Hinweise der Herren, verwirrender Beschilderung und der Intuition der Damen sind wir etwas von geplanten Weg abgekommen. Jedoch dank einer Abkürzung durch unwegsames Gelände und einem anschließenden kleinen Umweg, erreichten wir leicht verspätet die ersehnte Sonnenterrasse unseres Aus-

gangs- was vom Organisator allerdings verhindert wurde.

Trotzdem waren sich alle einig: Es war ein gelungener Tag, der eine Wiederholung verdient, allerdings dann auf neuen Pfaden.

Karin Gritsch

chefin und Sponsorin unserer NW Veranstaltung, noch den diesjährigen 1. Preis für die Verlosung, das Wellnesswochenende für Zwei. Einige von uns hätten ihn gern gleich vor Ort eingelöst,



Sie gehören der Generation 60 Plus an und haben lange keinen Sport mehr betrieben, oder möchten jetzt beginnen etwas für Ihre Gesundheit zu tun, dann besuchen Sie unseren Kurs: **Mit 60 Plus, ist lange nicht Schluss**

Die Zahl der Menschen im späten Erwachsenenalter in unserer Gesellschaft nimmt zu. Die jungen „Alten“ sind aktiver und gesundheitsbewusster und haben Zeit. Doch die Leistungsfähigkeit nimmt altersbedingt ab und der Bewegungsmangel macht sich bemerkbar. Dies bedeutet aber nicht, dass nichts mehr getan werden kann, oder muss, sondern viel mehr, dass durch Bewegung der Vorgang verzögert werden kann.

Durch funktionales und optimal auf die Leistungsfähigkeit im Alter abgestimmtes Training können die physischen und psychosozialen Gesundheitsressourcen gestärkt werden.

Kursinhalte und Ziele sind:

Mobilisation zur Steigerung der Beweglichkeit
Stabilisierung durch Kräftigung
Reaktionstraining zur Förderung der Koordinationsfähigkeit
Sensomotorisches Training zur Sturzprophylaxe und Sicherheit im Alltag
Schulung der Körperwahrnehmung – Körperbewusstsein und Entspannung
Gedächtnistraining - Schulung der Merkfähigkeit

Hauptziel jedoch ist – das Erfahren von Spaß an der Bewegung in der Gruppe und in der Gemeinschaft, mit dem angenehmen Nebeneffekt eines verbesserten Körpergefühls.

| | |
|---------------------|--|
| Kursleitung: | Karin Gritsch |
| Qualifikation: | Präventionstrainerin |
| Kursbeginn: | 10.10.2013 – 28.11.2013 |
| Termin: | Donnerstag, 15.00 Uhr – 16.00 Uhr |
| Kurs: | 8 Einheiten à 60 Minuten |
| Dauer: | 8 Wochen |
| Ort: | SG Post/Süd Regensburg e. V. Vereinsturnhalle/Mattenraum Kaulbachweg 31 93051 Regensburg |
| Teilnahme: | m/w ab 60 Jahren |
| Voraussetzungen: | Aktive und körperlich mobile Neu-, oder Wiedereinsteiger |
| Teilnehmerzahl: | Max 15 min 8 Personen |
| Teilnehmergebühr: | 75.00 Euro/Person Wird auf Antrag von den Krankenkassen übernommen |
| Mitzubringen: | Bequeme Kleidung und Hallenturnschuhe |
| Anmeldung: | SG Post/Süd Regensburg Geschäftsstelle Frau Ebnet Tel.: 0941 920520 Email: ebnet@postsued-regensburg.de |
| Oder: | Karin Gritsch Tel.: 0941 99667 Bitte Name, Adresse, Alter, Telefonnummer und Krankenkasse angeben |



... nur noch ein paar Wochen bis zum Start.

Am 29. September, wie sicherlich jetzt ein Jeder weiß, fällt wieder der Startschuss zur Nordic-Walking-Tour

“... durch's grüne Regensburg“.

Zum 8. Mal in diesem Jahr findet diese Veranstaltung statt und zum bereits zum 4. Mal ist die SG Post/Süd der offizielle Ausrichter. Die Organisation, die bei der Fitnessabteilung liegt, ist somit schon nicht mehr ganz so aufwändig, da gewisse Erfahrungswerte zu Grunde liegen. Zur Routine wird das Ganze jedoch nie, da jedes Jahr neue Überraschungen auf uns warten. So hat z. B. heuer ein Pilz, die Phytophthora, im Dörnbergpark sein Unwesen getrieben und wir wissen noch nicht, ob der Park zur Tour begehbar ist. Auch das Rahmenprogramm will jedes Jahr neu gestaltet werden. Dazu gehören ein Schirmherr, ein Moderator und ein Showteil mit Verlosung.

Als Schirmherr sind wir in der glücklichen Lage wieder unseren Bürgermeister Joachim Wolbergs begrüßen zu dürfen, auch der Moderator, Matthias Walk hat zugesagt, wieder in seiner bewährten Art durch den Tag zu führen.

Beim Showteil haben wir ebenfalls Glück, denn die besten Showacts haben wir ja in unserem Verein. So treten wieder die Rock ,n' Roller mit neuen Formationen und Nachwuchsgruppen auf und unsere Senioren werden eine flotte Sohle aufs Parkett legen. So ist für gute Unterhaltung gesorgt.

Die Preise zur Verlosung werden wie jedes Jahr von unseren Sponsoren zur Verfügung gestellt. Vielen Dank für all die Unterstützung.

Ab Öffnung, um 11.00 Uhr, haben die Damen an der Anmeldung zwei intensive Stunden, denn ca. 200 Leute abzuwickeln bedeutet Stress, besonders wenn sie erst kurz vor Start ankommen. Doch das Team der Fitnessabteilung, bringt so leicht nichts aus der Ruhe. Bis jetzt musste Keiner am Start zurückbleiben.

Für ein gutes Gelingen ist wichtig, dass alle Teilnehmer wieder heil im Ziel ankommen. Dafür sind viele Leute als Streckenposten und am Versorgungsstand notwendig. Die schwierige Koordination und Abwicklung hat die Leichtathletikab-

teilung übernommen. Die Versorgung liegt wieder in der Hand unsrer Agnes.

Eine Unbekannte jedes Jahr, ist jedoch das Wetter und davon abhängig, natürlich die Teilnehmerzahl. Das ist etwas, dass bei aller Vorarbeit nicht geplant werden kann. Das Risiko tragen hier hauptsächlich die Versorgungsstände am Dultplatz. Sie können nur grob kalkulieren, wie viel sie an Essen und Getränken bereithalten müssen. Daher freut es uns immer wieder, wenn sich Abteilungen zur Verfügung stellen, die diese Aufgabe übernehmen. 2013 werden für Euch am Grill die Tennisherren stehen, bei den Getränken die Floorballer, Kaffee und Kuchen gibt es von der Kegelabteilung und den Sekt und andere In-Getränke von den Tennisdamen.

Für Gesundheit und Wellness ist wieder die Praxis Morgenroth und Edenhofer vor Ort und die beiden Damen am Blutdruck sind ebenfalls schon alte Bekannte.

So wie es aussieht ist alles für die Nordic-Walking-Tour vorbereitet.

Um gutes Wetter haben wir bei Petrus nachgefragt, der uns bis jetzt all die Jahre nicht im Stich gelassen hat. So steht einer erfolgreichen Nordic-Walking-Tour 2013 eigentlich nichts im Weg.

Wir sehen uns am 29.09. am Dultplatz, egal ob als Helfer, Teilnehmer oder Besucher – ich freue mich auf Euch.

K a r i n
Gritsch



MEINE BANK. Für mein kostenloses Girokonto.



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

psd
Bank

Niederbayern-
Oberpfalz eG

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





SG Post/Süd

8. Nordic Walking Tour 13

INTERSPORT
TAHEDL

Techniker
Krankenkasse

... durch's grüne
Regensburg



Schirmherr: Joachim Wolbergs, Bürgermeister der Stadt Regensburg
Moderator: Matthias Walk, TVA-Sportchef
Programm: ab 11 Uhr Ausgabe der Startnummern und Nachmeldungen
 ab 12 Uhr Spiel, Spaß und Sport im Kinderpark
 12.15 Uhr Begrüßung, anschließend Warm-up
 13.00 Uhr Start der SG Post/Süd Nordic-Walking-Tour 2013
 ca. 15 Uhr Showprogramm mit den Happy Shakers SG Post/Süd,
 und der Seniorentanzgruppe SG Post/Süd
Für Ihr leibliches Wohl sorgen die Abteilungen der SG Post/Süd.

29. Sept.

Dultplatz Ost (Warendult)
Startschuss: 13 Uhr

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

VL 5.09: SG Post/Süd Regensburg e. V., Peter Grillich, Göternstraße 7, 93051 Regensburg. Änderungen und Druckfehler vorbehalten

Wirthshaus & Biergarten
Spitalgarten
ein original
Regensburger Traditionslokal

Super **BOWL** Goldenes
Regensburger



KAISER THERMIE
erholung und
gesund in Bad Abbach

EGIDI-BUCKEL
SUNNY ENGLISCH
BAYERWALD
Bob & Coaster

SONNBICHL
HOTEL
Im Bayerischen Wald

rundschau

ERHARDI DRUCK | REGENSBURG

expert
RENG

TVA
regional fernsehen



Regensburger
SPITAL
Brauerei

Wald Wipfel Weg
Sankt Ingemar • MAREBORN

Morgenroth
Edenhofer
PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE

Karate

Am 20. Juli 2013 haben wir die Tradition unserer Okinawa Goju-Ryu Karate-Do Lehrgänge in der SG Post/Süd fortgesetzt. Der Lehrgang war auf Lan-

deebene ausgeschrieben, die Teilnehmer reisten aus Ingolstadt und München für das gemeinsame Training an. Im Anschluss fand eine Gürtelprüfung statt, bei der alle Teilnehmer erfolgreich Ihre Prüfung bestanden haben. Im Herbst wird zusammen mit unse-



rem befreundeten Karate-Dojo des TSV Neuried erneut ein gemeinsames Trainingsla-

montags und mittwochs von 19.00 Uhr bis 21.00 Uhr im Kampfsportraum. Wir würden uns weiterhin über neue Interessenten freuen.

ger in Tirol stattfinden. 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.

ger in Tirol stattfinden. Der Beginn mit Karate-Do ist grundsätzlich in jedem Jugendlichen- und Erwachsenenalter möglich. Trainiert wird immer

Andreas Pippig



**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

Kindersport



Girls indoor

Neue Sportgruppe bei der Kindersport-Abteilung. Eine Trainingsstunde nur für Mädchen. Mädchen zwischen 5 und 8 Jahren treffen

Bewegungslandschaften auf, Tanzen und halten uns mit Gymnastik fit.

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



Große Beteiligung am Ostwind-Mini-Marathon 2013

Über 1700 Kinder und Jugendliche haben sich für den Ostwind-Mini-Marathon 2013 angemeldet. Er ist zurückgekehrt an den bewährten Standort am Infineon-Parkplatz im Stadtwesten. Der LLC Marathon als Ausrichter hat ein breites Rahmenprogramm angeboten mit Hüpfburg, Zirkus Ferdinand und vieles mehr.

Leider war es nicht möglich, alle Mini-Marathon-Teilnehmer für ein Gruppenfoto unter einen Hut zu bringen. Auf den nachfolgenden Fotos sind einige abgebildet. Weitere Fotos sind auf unserer Homepage hinterlegt.

Maria Ludwig

Der Ablauf des Wettbewerbs wurde beibehalten. Die Teilnehmer starteten gestaffelt nach Alter und Geschlecht in 9 Läufen. Sie führten vom Start weg in den Park um den Baggersee und wieder zurück zum Ziel. Bei den Läufen 1 bis 4 mussten von den Jahrgängen 2003 bis 2000 2,1 km bestritten werden.

Dann kam die Herausforderung für die Jahrgänge 2008 bis 2004: es musste 1 km gelaufen werden.

Gut vorbereitet durch ein wöchentliches Lauftraining und motiviert durch den Beistand der Eltern legten sich alle ins Zeug und sorgten für so manche Überraschung. Da in dieser Altersgruppe noch keine Wertung durchgeführt wird, ging es nur darum, die Strecke zu schaffen und ins Ziel zu kommen.

Und das schafften sie alle.

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

sich jeden Mittwoch um 17.00 Uhr in der Sporthalle des von-Müller-Gymnasiums. Die Turnstunde gestaltet sich sehr abwechslungsreich. Wir spielen diverse Fang-, Wurf-, Lauf- und Geschicklichkeitsspiele, Turnen an Klein- und Großgeräten, bauen



Sportfest am 20. Juli 2013

- Spannung pur bis zum Schluss -

Wie jedes Jahr so ist auch 2013 das Sportfest der Abschluss des Trainings aller Gruppen der Kindersportabteilung. Dazu waren auch Sportler anderer Abteilungen sowie Gäste herzlich willkommen und dürfen sich im Dreikampf messen.

Wieder wurden alle Erwartungen übertroffen, denn ca. 80 Teilnehmer/innen haben sich für den 50 m Lauf, das Weitspringen und den Schlagballwurf angemeldet. Sehr erfreulich war, dass auch einige Kinder aus den Eltern-Kind-Gruppen dabei waren.

Trotz des großen Andrangs gelang es den Übungsleitern Maria und Helmut Ludwig, Marion Hafner sowie Julia Kick von der Leichtathletik-Abteilung den Ablauf für alle ambitionierten Mini-Sportler stressfrei zu organisieren. Unterstützt wurden sie von den Kampfrichtern Astrid Schönhütl und Patricia Weiß an der Sprunggrube, sowie Mathias Ludwig beim Ballwurf. Viele hilfsbereite Eltern wurden mittels einer deutlich sichtbaren Warnweste in Gruppenbetreuer umfunktioniert, die alle Kinder von einer Station zur anderen begleiteten. Gleichzeitig wurden von ihnen die Ergebnisse protokolliert und anschließend im "Wettkampfbüro" bei Helmut Ludwig ausgewertet.

Die vielen mitgekommenen Zuschauer sparten nicht mit Applaus und Anfeuerung, so dass jeder zur Höchstleistung angespornt wurde.



... auf die Plätze, fertig, los



... hoch und ganz weit



... raus mit dem Ball

Vor der Siegerehrung war allerdings die mit großer Spannung erwartete „Biathlon-Teamstaffel“ angesetzt. 10 Teams mit jeweils 5 Kindern gingen an den Start und jeweils zwei Teams traten gegeneinander an. Es war eine große Runde zu laufen. An der Wurfstation galt es mit 5 Tennisbällen 3 Hütchen abzuwerfen. Für jedes nicht getroffene Hütchen musste eine Strafrunde gelaufen werden. Der Wettkampf wurde mit dem allergrößtem Eifer durchgeführt. Das Publikum ging voll mit und quitierte

jeden Treffer mit Applaus.

Das Team 5 mit Barbara Bender, Lilly Beyer, Michaela Knorova, Pauline Wolter und Lina Gharavi stellte das Siegeream.

2. Sieger wurde Team 1 mit Emilie und Isaac Mbra, Moritz Franke, Mert und Levantes Dogan.

3. Sieger waren die „rasenden Bratwürstl mit Samira und Shirin Gharavi, Marlene Albert, Lisa Wildanger und Sarah Knopp.

Alle, so betonte Maria Ludwig zum Abschluss, die teilgenommen

haben sind Sieger, denn angesichts der hohen Temperaturen am Wettkampftag und der besonderen Anspannung waren die Ergebnisse beachtenswert. Dazu nochmals herzlichen Glückwunsch. Jedes Kind, das am Dreikampf teilgenommen hat, erhielt eine Medaille, eine Urkunde und ein kleines Präsent für seinen Einsatz. Ganz herzlich zu danken galt es auch den vielen Helfern, die zum reibungslosen Ablauf beigetragen haben.

Es mögen zwar nur kleine Erfolge sein, aber damit fängt man ja bekanntlich an. Mag es für alle vielleicht nicht bis zu den Olympischen Spielen reichen so ist doch die Grundlage für ein lebenslanges Sporttreiben gelegt und Spaß gemacht hat es allemal.

Mit folgenden Angeboten im Elementar-Bereich geht es im September wieder weiter:

Maria Ludwig

Unser Angebot ab September 2013:

| Sportart | Tag | Zeit | Ort | Zielgruppe |
|--------------------|------------|--------------|----------|-------------------------|
| Sport und Spiel | Montag | 16.15-17.15 | VMG | 4 - 5 Jahre |
| Sport und Spiel | Montag | 17.15-18.15 | VMG | 5 - 6 Jahre |
| Fit und Flott I | Montag | 16.30-18.00 | VMG | 9 - 11 Jahre |
| Eltern-Kind-Turnen | Dienstag | 16.15-17.15 | VMG | 2-4 jährige mit Eltern |
| Eltern-Kind-Turnen | Dienstag | 17.15-18.15 | VMG | 2-4 jährige mit Eltern |
| Fit und Flott II | Mittwoch | 18.00-19.00 | Wolfgang | 11 - 14 Jahre |
| Leichtathletik I | Donnerstag | 16.30 -18.00 | VMG | 7 - 9 Jahre (2 Gruppen) |
| Laufend fit | Freitag | 15.00 | SPK* | ab 6 Jahre |

*) SPK = Sportpark am Kaulbachweg VMG = Sporthalle –von-Müller-Gymnasium
Wolfgang = Wolfgangsschule neu

KUNO
KINDER
UNI
KLINIK
OSTBAYERN



www.kuno-ostbayern.de

Leichtathletik

15. Hallensportfest in Burglengenfeld

Am 16. März war es endlich soweit: Die Kinderleichtathletik- Gruppe der



SG Post/Süd Regensburg fuhr mit zwei Teams zum Hallensportfest nach Burglengenfeld. In der U12 starteten „die gerupften Hühner“ mit Anna Stoelker, Nicolas und Daniel Haimerl, Samira Gharavi, Kati Urban, Marlene Albert und Charlotte Mack. Der Wettkampftag konnte nicht besser beginnen: Das Team unter der Betreuung von Maria Ludwig

Zwei dritte Plätze bei der 1. Kreisschülerrunde 2013

Am Samstag, den 04.05.2013, stand die Städtische Sportanlage am Weinweg ganz im Zeichen der Kinderleichtathletik. Erwartungsvoll, gut gelaunt und ziemlich aufgeregt marschierten die vielen Mannschaften um 14 Uhr unter dem Applaus der stolzen Eltern ins Stadion ein. Unter ihnen auch zwei Mannschaften der SG Post/Süd Regensburg.

In der Klasse der Neunjährigen (AK 9) starteten die „Gipfelstürmer“ mit Klara Wöhner, Julius Albert, Vanessa Schyndzielorz, Theresa Reindl und Tim Löhle. Der Tag begann für die jungen Leichtathleten gleich mit ihrer Lieblingsdisziplin: die 40m Hindernis Staffel. „Die Staffel haben wir im Training

gewann die Hindernisstaffel und konnte so gleich zu Beginn viele wertvolle Punkte sammeln. Unter den Anfeuerungen ihrer Mannschaftskameraden zeigten die Kinder auch beim Scherhochsprung und Medizinballstoßen gute Leistungen.

Und auch in der Klasse der unter Zehnjährigen konnte der Verein eine Mannschaft stellen: „Die Gipfelstürmer“ mit Julius Albert, Therese Reindl, Vanessa Schyndzielorz und Clara Wöhner. Obwohl es für einige der allererste Wettkampf war, beeindruckten die Kinder mit ihren Leistungen nicht nur die mitgereisten Eltern, sondern ebenso ihre Betreuerin Julia Kick. Die Hindernisstaffel klappte auch hier hervorragend und obwohl die Medizinbälle ganz schön schwer waren, konnten die vier Starter diese ganz schön weit stoßen. Als dritte Disziplin stand der Hochweitsprung auf dem Programm, bei dem „die gerupften Hühner“ ihren jüngeren Vereinskameraden mit Rat und Tat und vor allem lauten Anfeuerungsrufen zur Seite standen.

Das Highlight des Tages bildete die abschließende 4x1 Runde- Staffel, die alle Anwesenden begeisterte. Nicht nur im Innenraum feuerten sich die Kinder untereinander lautstark an, sondern

schon so oft geübt, das können wir am besten!“ freuten sie sich vor dem Start und wurden in dieser Disziplin gleiche Zweite. Als nächstes stand der Diskuswurf auf dem Programm und auch dort konnte man beachtliche Leistungen sehen. Obwohl die Kinder den anschließenden Stabweitsprung im Vorfeld nur ein einziges Mal üben konnten, klappte es an der Sprunggrube ziemlich gut. Auf die Weitsprung Staffel, bei der es nicht nur darum ging möglichst weit zu springen, sondern auch möglichst schnell wieder aus der Grube herauszulaufen, folgte schließlich in der AK 9 noch die Biathlon Staffel. Am Ende sicherten sich Klara, Julius, Vanessa, Therese und Tim den sehr guten 3. Platz in

auch die Zuschauer auf der Tribüne wurden von der Stimmung mitgerissen. „Die gerupften Hühner“ konnten ihren Lauf für sich entscheiden und auch „die Gipfelstürmer“, bei denen Lina Gharavi spontan eingesprungen war, liefen eine schnelle Zeit. Am Ende der spannenden



Teamwettkämpfe erreichten beiden Mannschaften in ihrer Altersklasse den guten 5. Platz. Im nächsten Jahr werden wir wieder dabei sein- aber jetzt steht erst einmal die Freiluftsaison vor der Tür...



der Gesamtwertung und durften auf das Podium klettern.



können“, baten die Kinder ihre beiden Trainer Josef Zweck und Julia Kick.

Die werden sich darum kümmern, versprochen!

Auf den Diskuswurf folgte schließlich noch die 4x800m Staffel. Diese wurde als

Verfolgungsrennen gestartet und aufgrund ihrer Leistungen aus den vorhergehenden Disziplinen durften „Die gerupften Hühner“ an Position 3 ins Rennen gehen. In einem spannenden Rennen konnten sie diesen dritten Platz halten und wurden damit auch in der Gesamtwertung Dritte.

Im Vergleich zu ihrem 5. Platz beim Hallen-Sportfest in Burglengelfeld verbesserten sich die jungen Leichtathleten gewaltig. Und wer weiß, was bei der 2. Kreisschülerrunde am 15.06.2013 in Burglengelfeld rauskommen wird?

In der AK 11 gingen „Die gerupften Hühner“ mit Charlotte Mack, Marlene Albert, Samira Gharavi, Nikolas und Daniel Haimerl, Levantes Dogan und Sarah Knopp ins Rennen. Sie starteten mit dem Additions-Weitsprung in den Wettkampftag und erreichten gemeinsam ein tolles Teamergebnis. Es folgte die 40m Hindernis Staffel über Bananenkartons, die sie ebenso wie zuvor ihre jüngeren Teamkollegen mit Bravour meisterten. Der anschließende Stabweitsprung machte am meisten Spaß, obwohl auch „Die gerupften Hühner“ kaum Gelegenheit hatten sich auf diese Disziplin vorzubereiten. „Wir brauchen unbedingt auch Stäbe, damit wir Stabweitsprung trainieren



Bayerische Meisterschaften 4x400m am 2. Juni in Türkheim

Vize-Meisterschaft bei kühlen und regnerischem Wetter

Am vergangenen Sonntag fanden trotz des „Hochwasser-Regens“ die bayerischen Meisterschaften der Langstaffeln bzw. 4x400m im schwäbischen Türkheim statt. Die Staffel der LG hatte jedoch noch Glück im Unglück, was das Wetter betraf. Während den 1,5 Stunden des Warm-Ups und Laufs waren die „Schleusen“ kurzzeitig geschlossen. Das Teilnehmerfeld war auf Grund des Wetters jedoch noch mehr dezimiert, als in der Meldung ursprünglich bereits erwartet.

Nichtsdestotrotz zeigte die Staffel in der Formation Peter Haller, Lukas Zweck, David Palme und Schlussläufer Mario



Saur eine starke Vorstellung. Bei jedem Wechsel in Führung liegend, musste Mario Saur trotz hervorragender Leistung auf den letzten 20 Metern den Landshuter Schlussläufer Thomas Schiller leider passieren lassen. Profitiert hatte dieser dabei von der perfekten Zugmaschine der LG TELIS FINANZ. Es gewann somit die LG Region Landshut 6 Hundertstel vor der Staffel der LG. Damit verteidigte die LG TELIS FINANZ ihren Vize-Titel von 2012 in einer neuen Bestzeit von 3:20,34 Min. Bei den anstehenden Süddeutschen Meisterschaften Ende Juni im heimischen Regensburg soll dann die 3:20er Grenze geknackt werden.

Gute Leistungen bei der 2. Kreisschülerrunde in Burglengenfeld

Bei nahezu perfektem Leichtathletik-Wetter am Samstag dem 15.06.2013 reisten gleich drei Teams der SG Post/Süd nach Burglengenfeld zur 2. Kreisschülerrunde. Nachdem alle Teams bei der ersten Station der Kreisschülerrunde vor ein paar Wochen den dritten Platz erreicht hatten, wurde im Stadion am Kaulbachweg fleißig trainiert. Die Kinder waren gut vorbereitet, hoch motiviert und voller Freude als sie gemeinsam mit ihren Eltern und Trainer Josef Zweck in der historischen Stadt Burglengenfeld eintrafen.

In der Klasse der 10-Jährigen starteten die **grüngelben Raser** mit Marlene Albert, Samira Gharavi-Nouri, Daniel und Nikolas Haimerl und Isaac Mbra.

LAG Schwandorf. Eine beachtliche Leistung, vor allem wenn man weiß, dass in ihrer Altersklasse die meisten Mannschaften gemeldet hatten. Von den Disziplinen Scherhochsprung,

Male geübt hatten. Doch auch die anderen Disziplinen (Hochweitsprung, Medizinball-Stoßen und 40m-Sprint) meisterten die Kinder sehr gut.

Einige der Kinder starteten am Sonntag gleich noch beim KKH-Lauf im Städtischen Stadion am Oberen Wöhrd. Nach dem Mehrkampf am Tag zuvor mussten sie dort 800m absolvieren.

Jetzt kehrt aber erst einmal Ruhe rein und das Training **d o n n e r s t a g s** um 16:30 Uhr



Sie erreichten nach einem spannenden Wettkampftag den 4. Platz nur ganz knapp hinter den roten Schwänen der

Medizinball-Stoßen, 50m-Sprint und Hindernissprint machte den jungen Athleten der Sprung am meisten Spaß.

Die **flinken Wiesel** mit Levantes Dogan, Therese Reindl, Vanessa Schynzielorz, Emma Stahl und Kati Urban gingen in der Klasse der 9-Jährigen an den Start. Nachdem sie die Disziplinen Hochweitsprung, Medizinball-Stoßen, Hindernisstaffel und 40m-Sprint gemeistert hatten, landeten sie auf dem 2. Platz und durften sich die Silbermedaille umhängen lassen. Besonders hervorzuheben sind die Leistungen im Hochweitsprung und Sprint der jungen Leichtathleten.

Die **Gipfelstürmer** mit Julius Albert, Klara Reindl, Lisa Wildanger und Emilie Mbra erreichten in der Klasse der 8-Jährigen den 3. Platz und wurden mit der Bronzemedaille belohnt. Die beste Leistung des Teams war die Hindernisstaffel, die sie im Training schon unzählige

im Stadion am Kaulbachweg steht im Vordergrund, bevor dort am 28.09.2013 das Bezirksfinale stattfindet. Wir freuen uns auf ein Sportfest im eigenen Stadion!



Gute Leistungen bei den Bayerischen Meisterschaften der Junioren in Ingolstadt

Am 20./21. Juli fanden die Landesmeisterschaften der Junioren und Juniorinnen in Ingolstadt statt. Erfolgreich waren dort unter anderem auch Athleten der SG

Post Süd. Lukas Zweck holte sich über 400 m die Bronzemedaille und stellte dabei in 50,30 Sek eine neue Saisonbestleistung auf. Eine bessere Zeit blieb ihm aufgrund zu starken Gegenwindes auf der Gegengerade verwehrt. Der zweite Starter Johannes Nigg konnte sich, nach sei-

nen 11,09 Sek im Vorlauf über 100m, im Endlauf noch steigern und erreichte eine neue persönliche Bestleistung. In 10,96 Sek blieb er somit erstmals unter der 11 Sekunden Marke. Beide Athleten waren mit ihren Leistungen sehr zufrieden!

5 Titel für Athleten des Post/Süd bei den Oberpfalz-Meisterschaften in Schwandorf

Zusätzlich noch zwei Vize-Titel auf den Sprintstrecken

Nach der Abkühlung auf angenehme Temperatur fand am letzten Samstag in Schwandorf die Bezirksmeisterschaft der Aktiven-Klasse, U20 sowie U18 bei sehr guten äußeren Bedingungen statt. Trotzdem war das Teilnehmerfeld relativ schwach besetzt, was die Leistungen jedoch nicht schmälern.

Auf den 100m siegte Johannes Nigg mit 11,35 Sek., der nach längeren Verletzungsquereen endlich wieder in das Wettkampfgeschehen eingreifen konnte. Erfreulich auf der zweite Platz von Lukas Zweck in neuer persönlichen Bestzeit von 11,68 Sekunden. Bei den Frauen belegte Stefanie Singer mit 14,08 ebenfalls den zweiten Rang. Bei der doppelten Distanz, den 200m, siegte Lukas Zweck erneut mit

persönlicher Bestzeit in 23,04 Sekunden. Damit schloss er ein äußerst erfolgreiches Wochenende ab und zeigte wiederholt



seine gute Form. Auch Stefanie Singer holte sich auf dieser Distanz die Oberpfalzmeisterschaft ab. Der Titel über die Stadionrunde ging ebenfalls an die LG Telis Finanz. Trotz einer noch nicht ganz auskurierten Erkältung standen für Peter Haller am Ende 51,06 Sekunden. Damit stellten alle Sprinter unter Beweis, für die kommenden Saisonhöhepunkte gerüstet zu sein.

Leider konnte der Telis Mittelstreckler Dominik Schollerer auf Grund mangelnder Konkurrenz keine neue persönliche Bestzeit aufstellen, siegte jedoch souverän in 2:11,61. Auch der „Sprint-Oldie“ Thomas Zink erzielte auf den 100m mit 15,49 Sek. eine neue Saisonbestleistung.

Am Ende stehen nun fünf Bezirksmeistertitel sowie zwei Vize-Meister und der Ausflug nach Schwandorf kann deshalb als Erfolg bezeichnet werden.



Sommerpause für die Kinderleichtathletik

Mit einem gemeinsamen Grillfest und dem Abschlussstraining tags darauf haben sich die Jüngsten der Leichtathletik-Abteilung, betreut von Julia Kick und Josef Zweck, in die Sommerferien verabschiedet.

Die kleine Feier am Grillplatz Ziegtsdorfer Park war der gelungene Abschluss einer erfolgreichen Saison. Trotz der unsicheren Wetterlage waren zwölf Kinder mit ihren Eltern gekommen und sollten nicht enttäuscht werden: Während links und rechts die rabenschwarzen Gewitter-Wolken vorbei zogen, hatten wir Glück und bekamen lediglich ein bisschen Wind und ein paar Regentropfen ab.

Highlight beim Training am nächsten Tag war für viele wohl weniger der

Stabweitsprung oder Fahrradreifenwurf, als vielmehr die Wasserstaffel oder das Eis, das es am Ende der Stunde gab... Nach vier erfolgreichen Wettkämpfen hat sich die Gruppe eine Sommerpause verdient und wird das **Training erst wieder am Donnerstag, den 05.09.2013** aufnehmen. (Treffpunkt ist wie gewohnt am Sportplatz am Kaulbachweg. Bei kühleren Temperaturen bitte entsprechend warm anziehen!)

Den ersten gemeinsamen Einsatz hatte die Gruppe im März beim Hallensportfest in Burglengenfeld, wo die „Gipfel-

stürmer“ (U10) und die „Gerupften Hühner“ (U12) jeweils den 5. Platz erreichten. Bei der 1. Kreisschülerrunde am 04. Mai im Stadion am Weinweg steigerten sich beide Mannschaften und durften als jeweils Dritte ihrer Altersklasse auf das Podest klettern. Einen Monat später bei der 2. Kreisschülerrunde in Burglengenfeld stellte die SG Post Süd gleich drei Mannschaften. Die „Grüngelben Raser“ (AK10) erreichten dort den vierten, die „Flinken Wiesel“ (AK9) den zweiten und die „Gipfelstürmer“ (AK8) den dritten Platz.

Auch beim Sportfest der SG Post Süd am 20. Juli waren die Kinder am Start und zeigten beim Dreikampf (50m-Sprint, Weitsprung, Schlagball-Wurf) sehr gute Leistungen.

Man kann nun gespannt sein, wie sich die jungen Leichtathleten beim Bezirksfinale der Kinderleichtathletik im eigenen Stadion am Kaulbachweg am 28.09.2013 schlagen werden.



Schöne Ferien!

Ninjutsu

Am 24.02.13 veranstaltete die Ninjutsu-Abteilung ihre jährliche Abteilungsversammlung. Dabei wurden für die nächsten beiden Jahre folgende Funktionäre gewählt.

Abteilungsleiter: Forster, Rudolf

2. Abteilungsleiterin: Janker, Karin

Delegierte: Janker, Alfred und Gradel, Stephan

Kassenwart: Gradel, Stephan

Schriftführerin: Forster, Harriet

Jugendwart: Forster, Melanie

Die gewählten Funktionäre bedanken sich herzlich für das Vertrauen der Abteilung und freuen sich auf ihre zukünftige Verwendung.

Die Abteilung hat im Zeitraum mit verschiedenen Delegationen mehrere Seminare und Weiterbildungen besucht:

04.-07.07.13, Buyukai Deutschland, eine Auswahl internationaler Lehrer und Teilnehmer aus Nationen wie z.B. Deutschland, Italien, Finnland, Russland, Litauen, Holland, Schweiz, USA und Grossbritannien unter der Leitung von JuDan Kugyo Menkyo Kaiden Steffen Fröhlich.

13.07.13, Seminar mit Dr. Kacem Zoughari aus Frankreich / Japan (Bild 4).

03.08.13, Seminar mit RokuDan Rudolf Forster mit anschließendem Sommerfest der Ninjutsu-Abteilung.



Nawajutsu-Seminar 03.08.2013

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

Beschreibung Tsurugi mit Auswahl an Techniken

Ein Bestandteil des Bujinkan-Jahresmotto 2013 ist das Tsurugi (auch als Ken bezeichnet). Es handelt sich dabei um ein zweischneidiges symmetrisches Schwert mit zentrierter Spitze. Im Großen und Ganzen ähnelt es dem chinesischen Einhand-Schwert. Vermutlich sind die Wurzeln des Tsurugi / Ken ebenfalls in China zu finden. Das Schwert war in Japan Mitte des 7. Jahrhunderts bis in das 9. Jahr-

hundert gebräuchlich. Mit Einführung des gekrümmten Tachi (ähnlich Katana) wurde das Tsurugi / Ken allmählich verdrängt. In den meisten japanischen Kampfkünsten ist es eher üblich, dass

mit dem Katana / Tachi trainiert wird. So wurde es in der Regel auch im Bujinkan gehalten. Zur großen Verblüffung der Mitglieder entschied sich Soke Ende 2012 jedoch, diesen „Verborgenen Schatz“ zu einem der Jahres-schwerpunkte zu machen.

Die Techniken mit dem einhändigen Tsurugi / Ken unterscheiden sich in der Ausführung deutlich zum gewohnten Katana. Es wird nicht geschnitten und gezogen, sondern vielmehr „gehackt“ und „gestochen“. Obwohl das Tsurugi / Ken gegenüber dem Katana eher vorsintflutlich wirkt, bietet es doch einige Vorteile und äußerst interessante Aspekte für das Training. Bedingt durch die massivere Konstruktion kann die Breitseite der Waffe ähnlich wie ein Hanbo eingesetzt werden, um den Gegner zu behindern oder zu entwaffnen. Würfe und Hebel sind so hervorragend möglich. Ein Konflikt konnte so unblutig beendet werden.

Forster Rudolf, RokuDan Shidoshi

| | |
|---------------------|--------|
| Florian Straubinger | 9. Kyu |
| Harriet Forster | 7. Kyu |
| Julia Dargel | 9. Kyu |
| Jürgen Ardner | 4. Kyu |
| Leandra Pfliegerl | 5. Kyu |
| Markus Bachl | 9. Kyu |
| Melanie Forster | 8. Kyu |
| Rilana Pfliegerl | 6. Kyu |
| Roland Birner | 6. Kyu |
| Stefan Stuß | 6. Kyu |
| Thomas Sterr | 8. Kyu |
| Tristan Pfliegerl | 8. Kyu |



Buyukai 2013



Dr. Kacem Zoughari 17.07.2013

Rock 'n' Roll

Planung für 2014 in vollem Gange

Nach den Erfolgen in diesem Jahr laufen die Planungen für die nächste Saison auf vollen Touren.

Da einige unserer „FAMOUS „Mädchen die Altersgrenze erreicht haben und nicht mehr in der Girl Formation starten dürfen haben wir mehrere Möglichkeiten im neuen Jahr.

Bei einer Trainerbesprechung werden wir zusammen mit den Mädchen festlegen welche Turnierformen für uns in Frage kommen.

Da wir einen großen Zulauf von neuen Mädchen verzeichnen können werden wir, wenn alles optimal läuft, mit 3 Formationen im neuen Jahr angreifen.

Zur Auswahl stehen eine Show Formation (Alter spielt keine Rolle)

Formation FAMOUS ev. aufgefüllt mit neuen Mädchen (Girl Formation)

Jelly Beans ev. aufgefüllt mit neuen Mädchen (Girl Formation)

Ebenso besteht die Möglichkeit in der Erwachsenen Klasse Lady Formation zu starten.

Dies alles gilt es genau zu überlegen und zu planen. Wir werden gleich nach den Ferien eine Elternversammlung einberufen und die Planungen zu erläutern. Denn nur bei gezieltem und regelmäßigem Training kann dies alles in die Tat umgesetzt werden.

Neue Trainingszeiten

Wie bereits erwähnt haben wir viele neue Mädchen als Mitglieder gewinnen können, dazu sind natürlich mehr Trainingszeiten notwendig, diese haben wir bereits beantragt und auch zum Teil zugesagt bekommen. Wer wann trainiert wird ebenfalls nach den Ferien festgelegt.

Neue Trainer

Da bereits in diesem Jahr Astrid, Patricia und Christine als Hilfstrainer eingesetzt waren werden wir sie 2014 in die Trainerausbildung einplanen.

Turniere 2013

Wir werden in diesem Jahr voraussichtlich noch an 2 Turnieren teilnehmen am

19. 10 die Schwäbische Meisterschaft und am 26.10. Der Via Claudia Cup.

Sportarbeitsgemeinschaft

Unsere SAG mit der Grundschule Königswiesen wird auch 2014 fortgesetzt,



bei einem Informationsgespräch mit der Rektorin wurden auch die Sportstunden die wir im Rahmen der Ganztagschule für 2014 abhalten besprochen.

Auftritte

Beim diesjährigen Bürgerfest sind wir mit der gesamten Mannschaft auf der Rundschaubühne am Domplatz

aufgetreten. Mit großem Applaus wurden unsere Darbietungen bedacht.

Leider ist auch Kevin das letzte mal mit aufgetreten, seine Familie ist nach Oberbayern gezogen und hat uns somit verlassen.

Ein weiterer Auftritt wurde beim Sommerfest der Konradschule dargeboten, da 8 Schüler in die Schule gehen war es eine prima Gelegenheit ihr Können zu zeigen.

Beim Schulfest der Wolfgang-Schule haben wir einen Work Shop



Rock 'n' Roll angeboten.

ca.40 Kinder, darunter auch zahlreiche Buben (leider talentlos) haben teilgenommen.

Trotzdem hatten wir Spaß Astrid und Christine haben dabei Martin und mich großartig unterstützt.

Der nächste Auftritt ist am Freitag den



27. September beim Jubiläumsfest in Kumpfmühl.

Am Sonntag den 29. September sind wir wieder bei der NWT der SG Post/Süd am Dultplatz vertreten.



Sterne des Sports

Auch in diesem Jahr haben wir uns wieder bei der Volksbank für die Auszeichnung „Sterne des Sports“ beworben, unsere Bewerbung wurde bestätigt und wir werden zur Preisverleihung Mitte Oktober eingeladen. Große Hoffnungen machen wir uns keine, Dabeisein ist alles eventuell fällt ja wieder ein Trostpreis ab.

Neue Trikots

Da im nächsten Jahr ev. für die neuen



Formationen Tanzkleidung gebraucht wird hat sich Caro überlegt diese selber anzufertigen. Wir haben uns eine Nähmaschine zugelegt und Caro besucht einen Schneiderkurs, ich bin mir sicher das wir uns ein Haufen Geld sparen

Finanzen

Da unsere Finanzen durch die Arcaden Losaktion bis jetzt sichergestellt waren so gilt es nach neuen Quellen zu suchen.



Ich bitte alle Mitglieder nach Sponsoren Ausschau zu halten, falls es uns nicht gelingt unsere Kasse aufzubessern müssen wir uns über einen Abteilungsbeitrag bei der nächsten Mitgliederversammlung unterhalten.

Mit rockigen Grüßen
Werner



The Power of Dance

ROCK'N' ROLL & BOOGIE-WOOGIE

www.drbv.de



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



Schützen

Vereinsmeisterschaft, Sommerpreisschießen und Sommerfest der Schützen

Nach vorausgegangener Hundstagehitze und er darauf folgenden Regenabkühlung feierten die Schützen am 10. August bei angenehmen Temperatu-

Mittelpunkt der Scheibe in 1/100 mm gemessen. D.h., ein 0,0-Teiler



ren ihr traditionelles Sommerfest in der Kolpinghütte in Lindach. Die Einladung hierzu erfolgte von den amtierenden Schützenkönigen Hans Appel (Luftpistole), Horst Köhlik (Sportpistole) und Winfrid Jack Mirl (Sportpistole). Die Organisation und Gestaltung übernahm dieses Mal der 2. Schützenmeister Wolfi Siegmair, da der 1. Schützenmeister Günter Leja krankheitsbedingt verhindert war. Vorausgegangen waren dem Sommerfest die Vereinsmeisterschaften im Mai und das Sommerpreisschießen im Juli.

Mitte. Sieger ist der Schütze mit dem kleinsten Teilerwert, also der, der am besten in die Mitte getroffen hat.

Sommerpreisschießen und Königspokal

Für die Sommerpreise lagen insgesamt 10 Sachpreise zur freien Auswahl bereit. Der Sieger hatte den Vortritt. Aber auch mit einem schlechten Ergebnis hatte man noch eine reelle Gewinnchance. Bei Luftpistole gewann Alfred Koppenwallner mit einem 18,8-Teiler vor Tobias Bauer und Beate Leja.

befindet sich exakt in der Mitte, ein 100,0-Teiler ist 1 mm außer



Vereinsmeisterschaften

Ein kurzer Exkurs, wie bei uns Vereinsmeisterschaften und Preisschießen gewertet werden:

Die traditionelle Wertung für Preisschießen aller Art sowie zur Feststellung der Schützenkönige ist die Teiler- oder Blattwertung, der sog. Tiefschuß. Dabei wird der Abstand des Schusslochs zum



In Luftpistole sicherte sich Uller Kemerter den 1. Platz mit einem 75,5-Teiler vor Hans Rester





und Wolfgang Gans. In der Disziplin Sportpistole entschied der amtierende König Winfrid Jack Mirl den Sieg vor Ulrich Kemeter und Robert Griesbeck.

Die Preise für die Königspokale hatten die amtierenden Schützenkönige (siehe oben) gespendet, die sie dann an die Sieger verteilten. Hier gab es 10 Restaurant-

gutscheine und Geldpreise in gestaffelter Höhe zu gewinnen.

Den Königspokal in Luftgewehr bestritt Tobias Bauer mit einem 45,8-Teiler vor Beate Leja und Alfred Koppenwallner. Armin Weidinger war erfolgreich im Königspokal Luftpistole mit einem 95,3-Teiler vor Hans Rester und Jürgen Docekal. Ebenso gehörte Armin Weidinger der Königspokal Sportpistole vor Horst Köhlik und Uller Kemeter.

Auf solche Weise beschenkt ließen wir uns zuerst Kaffee und Kuchen und später das angelieferte Abendessen schmecken. Die gemütliche Runde saß dann noch bis in den späten Abendstunden zusammen.

Die Vereinsmeister wurden in den nachfolgenden Disziplinen und Altersklassen ermittelt:

| Vereinsmeister 2013 | | Schütze | Ringe |
|------------------------------------|------------|----------------------|------------|
| Luftgewehr | Damen | Beate Leja | 366 |
| | Schützen | Bauer Tobias | 367 |
| | Herren Alt | Koppenwallner Alfred | 342 |
| | | Sigmar Wolfgang | 325 |
| | Senioren | Docekal Jürgen | 202 |
| Luftgewehr aufgelegt | Senioren | Appel Hans | 293 |
| | Senioren | Bäumler Willi | 320 |
| Luftpistole | Schützen | Groher Matthias | 368 |
| | | Bauer Tobias | 323 |
| | Herren Alt | Docekal Jürgen | 346 |
| | | Uller Kemeter | 338 |
| | Senioren | Wolfgang Gans | 288 |
| Luftpistole - Aufgelegt | Senioren | Rester Hans | 362 |
| | Senioren A | Leja Günter | 275,8 |
| Luftpistole - MLP | Schützen | Weidinger Armin | 18 Treffer |
| | | Bauer Tobias | 18 Treffer |
| | Herren Alt | Gans Wolfgang | 21 Treffer |
| | | Rester Hans | 21 Treffer |
| | Senioren | Günter Leja | 17 Treffer |
| Sportpistole KK Schützen | Schützen | Groher Matthias | 518 |
| | | Weidinger Armin | 486 |
| | Herren Alt | Kraus Hans | 528 |
| | | Lang Dietmar | 507 |
| | Senioren | Kemeter Uller | 501 |
| Sportpistole GK- Gebrauchsrevolver | Herren Alt | Drasch Dieter | 540 |
| | | Rester Hans | 540 |
| | Senioren | Rester Hans | 345 |
| Sportpistole GK- Gebrauchsrevolver | Schützen | Weidinger Armin | 328 |
| | Herren Alt | Kemeter Uller | 311 |
| | Senioren | Rester Hans | 345 |
| Sportpistole GK- Gebrauchsrevolver | Herren Alt | Köhlik Horst | 301 |
| | Senioren | Rester Hans | 345 |



Senioren

Bei unserer Abteilungs-Mitglieder-versammlung am 21.03.2013 musste uns unserer langjähriger Reiseleiter Toni leider mitteilen, dass er aus gesundheitlichen und privaten Gründen nicht mehr in der Lage ist eine Kulturfahrt zu organisieren. Das ist für uns alle sehr bedauerlich, da sie immer der „Highlight“ des Jahres für die Seniorenabteilung waren. Wir müssen dies schweren Herzens akzeptieren, möchte uns aber noch einmal bei Toni bedanken für die vielen Kulturfahrten, die er immer bestens organisiert hatte.

Aber seinen Organisationswillen wollte er trotz allem auch dieses Jahr nicht ganz schlummern lassen. Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute ist so nah. Bei strahlendem Sonnenschein (jeder wie er es verdient) machten wir uns unter dem Motto „gesellige Sitzweil“ am 18. Juli 2013 mit öffentlichen Verkehrsmitteln auf nach Kruckenberg. Einige „Wanderfreunde“ ließen es sich nicht nehmen von Bach aus den Rest des Weges ein Stück entlang der Donau zu wandern um sich ausreichend Appetit zu holen.



**Unsere Geburtstagskinder
des Monats Juli:
Elisabeth, Rainer und Judith**

niorenabteilung mit einer Vielzahl von Mitgliedern ebenfalls vertreten war. Ein besonderer Dank

Energie und Zeitaufwand dazu, um solch ein Fest auf die Beine zu stellen. Leider wird dies nicht von „Allen“ entsprechend gewürdigt.

Am 17. Juli 2013 fand die letzte Übungsstunde der „Tanzfreunde“ und am 25. Juli 2013 die letzte Übungsstunde der „Gymnastik-Anhänger“ statt. Nach den Übungsstunden trafen wir uns jeweils noch beim „Vereinswirt“ um beim geselligen Beisammensein den Saisonabschluss gebührend zu feiern.

Die nächsten Termine:

11. September 2013 erste Tanzstunde nach den Sommerferien

12. September 2013 erste Gymnastikstunde nach den Sommerferien.

29. September 2013 Auftritt bei der 8. Nordic – Walking-Tour 2013 – welche die Fitness Abteilung organisiert.

Das Ganze findet auf dem Dultplatz statt. Nähere Informationen werden bei den Tanzstunden noch bekannt gegeben.

Heinz Engerer



Die „Wanderwilligen auf dem Weg nach Kruckenberg“

Im „blauen Haus“ wurden wir von den Nachfahrern bereits erwartet. Ein vorzügliches Essen, gute Nachspeisen und ein kühler Trunk verleiteten alle bei der Rückfahrt zu der Feststellung, dass es ein gelungener Tag war.

Am 20. Juli 2013 fand das diesjährige Sommerfest – verbunden mit dem Sport- und Spielfest der Leichtathletikkinder – des Hauptvereins statt, bei dem die Se-

den Organisatoren und Mitgliedern der verschiedenen Abteilungen - die zum Gelingen des Festes beigetragen haben – darf hier ruhig mal erwähnt werden. Es gehört unheimlich viel

Hofbräuhaus Regensburg

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

Ski

WINTERPROGRAMM 2013/14 DER SKI-UND SNOWBOARDABTEILUNG

www.schnee-erlebnis.de

- **SKIBASAR, Samstag, 9.11.2013**
in der Vereinshalle am Kaulbachweg
Hier können Sie ihre gebrauchten Wintersportartikel anbieten oder die passende Ausrüstung für die nächste Saison kaufen.
Annahme: 09:30 - 11:30 Uhr
Verkauf: 12:30 - 14:00 Uhr
Rückgabe: 14:00 - 14:30 Uhr
Kosten: 10% pro verkauftem Artikel - Keine Annahmgebühr!
Es werden nur Carving Ski und gut erhaltene Kleidung angenommen!!!
- **AUFTAKT AM STUBAIER GLETSCHER von Freitag 29.11.2013 bis Sonntag 1.12.2013**
Abfahrt: 15:00 Uhr Kaulbachweg, Parkplatz/Vereinsgelände
Kosten: (nur Busfahrt bitte überweisen)
Mitglieder: 55,00 € Nichtmitglieder: 64,00 €
ZUSÄTZLICH: 210,00 € vor Ort
für 2 Übernachtungen im 4 Sterne "**** Hotel Serles" mit
Halbpension und 2-Tages-Skipass
Kinder bis 14 Jahre erhalten auf diesen Preis noch 25% Ermäßigung.
Anmeldeschluss: 15.11.2013, bei freien Plätzen auch später.
- **SKI- UND SNOWBOARDKURS an den Wochenenden 18./19.01.2014 & 25./26.01.2014**

Preis für Kurs, Liftkarte & Busfahrt:

| | |
|-------------------|----------|
| 1. Kind | 145,00 € |
| 2. Kind | 115,00 € |
| 3. Kind | 105,00 € |
| Erwachsene | 175,00 € |

Mitfahrer, die sich nicht auf die Piste wagen wollen (also ohne Liftkarte) zahlen pro Tag eine Mitfahrpauschale von 15 €

Abfahrt: pünktlich um 7:15 Uhr Kaulbachweg, Parkplatz Vereinsgelände
(Parkmöglichkeiten vorhanden)
Ankunft: ca. 17:45 Uhr in Regensburg
Am letzten Skikurstag gibt es ein Abschlussrennen. Rückfahrt etwas früher, danach Siegerehrung im Vereinslokal. Nähere Informationen beim Skikurs!

⇒ **Infos für die Eltern der Kursteilnehmer:**

- Die Benutzung eines Skihelms ist Pflicht!
- Nur Carving Ski (für Skikurs)
- möglichst Knieschoner und Handschuhe mit Protektor benutzen (für Snowboardkurs)
- genügend Geld für Mittagessen mitgeben

HINWEISE ZUR BEZAHLUNG UND ALLGEMEINE INFORMATIONEN

INFOS zu allen Veranstaltungen erhalten Sie bei Alexander Busch, Tel: 0176/46541214; Fax: 09493 9528453;

E-Mail: info@fliesenbusch-regensburg.de

Die Anmeldung ist erst mit dem Eingang des fälligen Betrages vollständig, der mindestens 4 Tage vor der Fahrt eingegangen sein muss.

Alle Fahrten werden per Überweisung bezahlt an:

Skiabteilung SG Post Süd, Kto.-Nr.: 8804254, BLZ: 750 50000, Sparkasse Regensburg

Abteilung im Aufwind – fast 30 neue Mitglieder

Mitgliederstand zum 30.6.2013

Durch erfreulich viele Neuzugänge im 1. Halbjahr erreichten wir zum 30.6. einen Stand von 165 Mitgliedern. Fast 30 Neuzugänge sorgten für einen seit vielen Jahren nicht mehr verzeichneten Boom und brachten uns dem Traumziel von 200 Mitgliedern eine gutes Stück näher. Das zeigt: wir sind auf dem richtigen Weg. Alle neuen Mitglieder heißen wir in unserer Abteilung herzlich willkommen

Tennisheim

Neben den sehr guten und gepflegten Plätzen ist sicher ein weiterer Grund hierfür das Bestreben unseres Abteilungsleiters das äußere Erscheinungsbild des Tennisheims zu verbessern. Die schadhafte Fliesen der Terrasse wurden im Frühjahr auf Kulanz erneuert, der Belag rund um das Heim gereinigt (soweit dies bei der Altsubstanz möglich war), die Sträucher mehrmals geschnitten und das Gelände neu gestrichen. Bei allen Arbeiten war Robert Wingerter mit dabei. Der SSV Jah 2000 hat zwischenzeitlich die Toiletten wegen des zu geringen Wasserdrucks durch solche mit Spülkasten ausgetauscht. Im Keller wurde ein Raum entrümpelt, der demnächst einen Anstrich erhält und als Lagerraum allein für die Tennisabteilung hergerichtet wird. Wenn auch der noch vorgesehene Außenanstrich des Tennisheims fertig ist, kann sich die in die Jahre gekommene Anlage durchaus sehen lassen. Auch in Zukunft sind nach und nach weitere Verbesserung erforderlich (z.B. schadhafte Zaun). Die Abteilungsleitung bedankt sich bei allen Mitgliedern, die Robert unterstützen und maßgebend zum Aufschwung der Tennisabteilung beitragen.

Sommer-Tenniscamp

Das erste Sommercamp der Tennisschule Baumann vom 5. – 8. August war ein voller Erfolg. 17 Mädchen und Buben, davon 12 halbtags und 5 ganztags mit Verpflegung, waren begeistert bei der Sache als die Tennistrainer Peter Baumann und Marcus Oblerschauer den jungen Sport-



lern die Grundbegriffe des Tennisspiels beibrachten und sie zudem mit anderen Sportarten bei guter Laune hielten. Die nächsten Camps finden vom 19. – 22.8. und vom 2. – 5.9. statt. Näheres auf unserer Homepage. Wir hoffen natürlich, das auch einige der Schüler und Jugendlichen den Weg in unsere Abteilung finden.

Kindertraining mit Helena

Nach wie vor findet jeden **Freitag ab 16:00 Uhr** ein spielerisches Tennistraining für Kinder ab ca. 6 Jahre unter Leitung von Helena Caniparoli statt (0941/52983). Zweimal darf kostenlos geschnuppert werden, wozu auch die Eltern herzlich eingeladen sind. Wer Gefallen am „weißen Sport“ findet, kann durch die Tennisschule Baumann weiter gefördert werden.

Medenrunde

Nachfolgend die Berichte der Mannschaftsführer/innen über die abgelaufenen Medenrunde.

Alle Ergebnisse mit Tabellenstand auf unserer Homepage unter „Punktspiele“.

Damen 50

Für die Damen 50 wurde es, wie erwartet, eine schwere Saison. Nach dem Aufstieg in die Regionalliga waren die Anforderungen deutlich höher, die gegnerischen Mannschaften erheblich stärker. Beim ersten Heimspiel gegen Grün-Weiß Fürth musste die Mannschaft eine knappe 4:5

Niederlage hinnehmen. Die weiteren Spiele gegen Herrsching, Unterhaching und Stockdorf gingen aber deutlich verloren. Nur gegen Wendelstein gelang ein klarer 7:2 Sieg. Somit wurde es am Ende ein 5. Tabellenplatz, mit dem man im ersten Jahr Regionalliga durch-

aus zufrieden sein kann. Leider steht im nächsten Jahr die Mannschaftsführerin Heidi Gräfenstein und voraussichtlich auch Hannelore Winkler (Knieprobleme) nicht zur Verfügung, sodass die Mannschaft dringend Verstärkung benötigt. Irmgard Kramel

Damen 40

Die Saison begann recht positiv. Mit drei Siegen glaubten wir uns schon auf der sicheren Seite, der Abstieg schien praktisch ausgeschlossen. Die besten Mannschaften kamen aber in diesem Jahr erst zum Ende der Saison und so wurde es noch einmal spannend. Zu guter Letzt reichte es aber zu einem hervorragenden 4. Platz in der Regionalliga Süd-Ost. Im nächsten Jahr können wir uns wieder mit einer sehr guten Spielerin verstärken und so hoffentlich erneut die höchste deutsche Liga unserer Altersklasse halten. Es war wieder eine tolle Saison – so kann es weiter gehen.

Irmgard Kramel

Herren 60 II

Vielleicht erinnert sich mancher Leser noch an den Bericht der Wettspielsaison 2012. Damals war die Mannschaft vom Verletzungspech verfolgt, sodass der Spielbetrieb nur mit Mühe durchgeführt werden konnte. In dieser Saison war dies nicht der Fall, im Gegenteil: alle am Wettkampftennis interessierten Spieler der AK Herren 60 kamen zum Einsatz. Nicht

immer einfach war es deshalb für den Mannschaftsführer die passende Aufstellung zu finden, zumal der Spaß und die Spielfreude im Vordergrund stehen sollten. So kamen die Spieler Peter Gritsch, Walter Hupf, Hans Lubert, Dr. Norbert Mittermeier, Dr. Günter Rothmeier (Mannschaftsführer), Harald Sandner, Robert Wingerter und Hans Zierer zum Einsatz. Diese acht begeisterten Tennisspieler wechselten insbesondere in der Besetzung der Einzel und Doppel, weshalb wir häufig mit sechs Spielern unterwegs waren. Was den sportliche Erfolg anbetrifft, waren wir nicht ganz zufrieden. Sicherlich war bekannt, dass der Gegner aus Mitterteich sehr spielstark war und deshalb auch wie erwartet nach Abschluss der Spiele die Tabellenspitze belegte. Die Mannschaften auf den Plätzen zwei bis fünf jedoch waren hinsichtlich ihrer Spielstärke sehr ausgeglichen. Jedes dieser Teams hätte den begehrten zweiten Platz erreichen können. Dass es zum Schluss für uns nur zum letzten Platz reichte, haben wir einigen unglücklich verlorenen Match-Tiebreaks zu verdanken.

Fazit: Auch wenn es letztlich rechnerisch nur zum letzten Tabellenplatz in der Be-

zirksliga 2 reichte, waren wir mit unseren Leistungen hoch zufrieden. Es hat Spaß gemacht andere Spieler und Spielorte kennenzulernen. Und vor allem blieben wir vom Verletzungspech verschont. Ich danke allen Spielern für ihren Einsatz, den Spielerfrauen für die Bereitstellung von Kaffee und Kuchen und der Abteilung für die Bewirtung der Gäste. Zum Ausklang der Wettkampfsaison trafen sich die Spieler nochmals bei herrlichem Wetter zu einer deftigen Brotzeit mit selbstgemachten Sulzen, Knackwurst, Brezen, Weichser Rettich und einem gepflegten Bier aus dem Holzfass. Tennisherz, was willst du mehr.
Dr. Günter Rothmeier

Herren 60 I

Nach dem Aufstieg in die Bezirksliga im letzten Jahr war als Ziel der Klassenerhalt angesagt.

Als aber nach Abschluss der Medenrunde überraschend der 3. Tabellenplatz mit 10:4 Punkten feststand, war die Erwartung mehr als erfüllt, zumal bei der Niederlage gegen TC Rot/Blau Regensburg unsere Nummer 1 nach dem Einspielen verletzt aufgeben musste und das Einzel und das Doppel kampfflos an den Gegner ging.

Peter Dombrowe



Herren 70

Nach dem Abstieg in die Landesliga hatten wir einen unerwarteten Saisonverlauf mit einigen sehr spielstarken Teams.

Valentin Zink
Dr.-Bruno-Sahligerstr. 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

Diese hätten auch eine Klasse höher spielen können. Wir hatten durch die Ausfälle der ersten drei Spieler in der Mannschaft nie die optimale Aufstellung zur Verfügung (z.B. Nr. 3 wurde Nr. 1). Dazu kamen einige verlorene Spiele im Match-Tiebreak, und so reihte sich Niederlage an Niederlage, bis auf einen Sieg. Das reichte zum vorletzten Tabellenplatz und normalerweise zum Erhalt der Klasse. Für die neue Saison ist im Verband die Einführung einer Liga für Herren 75 im Gespräch. Wir beschäftigen uns auch mit diesem Thema, denn es würde den älteren Spielern eine neue Perspektive eröffnen.
Oskar Duchardt

Heidi Gräfenstein sagt leise „Servus“

Leider nimmt mit dem Saisonende die Mannschaftsführerin der Damen 50 aus gesundheitlichen Gründen Abschied vom Tennissport. Heidi Gräfenstein war die treibende Kraft beim Aufbau der Damen 40 und 50. Viele Jahre hielt



sie die Mannschaften zusammen und sorgte für einen harmonischen, geselligen und sportlich anspruchsvollen Spielbetrieb. Ihr ist es zu verdanken, dass die SG Post/Süd heute zwei erfolgreiche Damenmannschaften in der höchsten Spielklasse hat.

Die Abteilungsleitung dankt Heidi für ihren engagierten Einsatz und hofft, dass sie sich trotzdem auf der Anlage bei „ihren Damen“ oft sehen lässt und der Tennisabteilung weiterhin erhalten bleibt.

Für die Abteilungsleitung
H. Küster

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





**HALTET
EURE KISTE
STETS
SAUBER!**

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

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

Die reinste Freude



Wandern

Wanderung im Regental

Samstag, den 25. Mai 2013

Wieder war an diesem Tag das Wetter grau in grau, leichter Nieselregen, für die Jahreszeit viel zu kalt. Es hatte am Morgen nicht einmal 10 Grad.

Doch 19 Wanderlustige hatten sich trotz-



dem gut ausgerüstet in Regenstauf am Parkplatz bei den Eckertschulen eingefunden. Nach einer kurzen Begrüßung durch den Wanderführer machten wir uns um 10.00 h auf den Weg.

Am Reißberg entlang führte uns die Route leicht ansteigend zu den Fischteichen und Gilgenweiher.

Hier veranstalteten wir die fast schon obligatorische Schnapspause. Eine Fischerhütte schien uns dazu sehr gut geeignet. Doch nach einiger Zeit wurden wir beim Trinken und Knabbern jäh gestört. Der Besitzer der Hütte tauchte auf und machte uns heftige Vorwürfe. Er hatte Angst um seine Fische, wir könnten Unrat zurück lassen oder sogar in den Weiher werfen. Ein angebrachter Bewegungsmelder hatte uns verraten. Selbstverständlich räumten wir alles auf als wir den Platz verließen und auf schmutzigen Pfaden weiter marschierten in Richtung Neuhof und Mühlhof.

Um 12.00 h etwa trafen wir in Zeitlarn bei der Gaststätte Stang ein. Wir konnten aus der Karte auswählen und es schmeckte alles sehr gut.

Um 14.00 h brachen wir wieder auf. Der Regen wurde nun sogar stärker und die Schirme und Kapuzen der Anoraks taten ihren Dienst.

Der Weg war weiterhin sehr nass. Er ging nun mehr durch den Wald. Unterwegs legten wir nochmals eine kleine Pause ein.

Gegen 15.15 h erreichten wir unseren Ausgangspunkt in Regenstauf. Nach einer notdürftigen Säuberung oder Wechsel der Schuhe bestiegen die Fahrgemeinschaften ihre Autos und fuhren zufrieden nach Hause. Es war trotz des nicht so passenden Wetters ein schöner Tag.

Wanderung

Pielenhofen-Wolfsegg-Pielenhofen

Samstag, den 15. Juni 2013

Etwa 20 Wanderfreunde hatten sich auf dem Parkplatz Pielenhofe-Ost eingefunden. Die meisten waren in Fahrgemeinschaften mit dem Auto gekommen. Einige hatten den Bus genommen. Das Wetter war nach einer langen kühlen, trüben und regnerischen Zeit endlich einmal sonnig und sommerlich warm.

Um 9.30 h marschierten wir nach einer kurzen Begrüßung und Erläuterung des Tagesplans los. Leicht ansteigend führte uns die Route durch den Wald Richtung

Biersackschlag. Unterwegs galt es zwei Geburtstagskindern zu gratulieren. Natürlich wurde von ihnen anschließend Schnaps ausgeschenkt und Knabberzeug angeboten. Den Rest der Strecke über Stetten bewältigten wir so spielend.

Um 12.00 h erreichten wir Wolfsegg. In der Gastwirtschaft Kumpfmüller waren wir zum Mittagessen angemeldet. Wir nahmen im Biergarten Platz, stillten zuerst unseren Durst und wählten unser Essen aus der Karte. Es schmeckte sehr gut. Bei einigen war als Abschluss noch ein Kaffee gefragt. Gleichzeitig mit uns war auch eine Wandergruppe des Kneippvereins hier beim Essen unter denen wir ein paar bekannte Gesichter entdeckten.

Um 13.45 h traten wir den Rückweg an. Nun wanderten wir Richtung Wall und weiter nach Pielenhofen. Der Weg durch den Wald zeigte sich hier noch feuchter als am Vormittag, was nach dem vielen Regen kein Wunder war. Aber wohlbehalten kamen alle um 15.45 h wieder auf dem Parkplatz in Pielenhofen an. Da die Kneippvereinsgruppe wohl einen kürzeren Weg gewählt hatte trafen wir auf dem letzten Stück aufeinander und kamen gemeinsam an.

Etliche wollten noch in ein Cafe, andere fuhren direkt nach Hause. Dass die Schuhe auch diesmal wieder schmutzig waren und wir unterwegs auch schon mal ins Schwitzen gekommen waren tat unserer Freude keinen Abbruch.



Wanderfahrt zum Wendelstein

Samstag, den 29. Juni 2013

Um 7.30 h fuhr der mit 50 Wanderern voll besetzte Bus am Kaulbachweg ab. Das Wetter war trübe und die Temperatur für die Jahreszeit zu kalt, nur etwa 15 Grad. Aber es war trocken.

Auf der Autobahn Richtung München kamen wir zügig voran. Auch die weitere Strecke bis Brannenburg bereitete keine Probleme.

Schon gegen 9.45 h waren wir an der Talstation der Zahnradbahn auf den Wendelstein und konnten um 10.00 h sofort auf den Berg fahren. In 25 Minuten überwindet die Bahn einen



Höhenunterschied von ca. 1200 Höhenmetern. Oben schauten wir uns erst Mal um. Dann machten sich die meisten auf den Weg zum Gipfel. Der Aufstieg verläuft in Serpentinaen und Treppen und ist gut gesichert. In 30 Minuten war es geschafft. Wir waren konnten den herrlichen Rundblick genießen, allerdings nur ohne Sonne. Auf dem Wendelstein befindet sich auch eine Wetterstation. Bald zogen dunkle Wolken herauf und es wurde uns geraten möglichst bald abzusteigen. Auf dem Panoramaweg wanderten wir durch Latschen und sahen neben dem Pfad etliche Blumen. Wir mussten



schon aufpassen, denn das gab doch einige feuchte Stellen und nasse Steine zu überwinden. Doch unbeschadet, auch dank der Stöcke, gelangten wir nach einer Stunde wieder an der Bergstation an. Inzwischen hatte es leider angefangen zu regnen. Daher kam uns die Einkehr zum Mittagessen gerade recht. Wir wurden rasch und aufmerksam bedient und es schmeckte gut.

Nach dem Essen besuchten wir noch die Kirche und anschließend stand die Wendelsteinhöhle auf dem Programm. Vor allem der sog. Dom mit dem Kreuz war beeindruckend. Auf den Gängen dorthin konnten wir uns an den Schautafeln informieren, aber auch kurz einer Führung zuhören.

Etwas früher als ursprünglich geplant trafen wir uns alle um 14.30 h zur Abfahrt ins Tal an der Gondelbahn ein. Unten wartete der Bus. Er brachte uns nach kurzer Fahrzeit ins Winklstüberl nach Fischbachau. Die Torten- und Kuchenstücke dort waren riesig und sehr lecker. Da machte uns der Regen draußen nichts aus.

Um 16.45 h traten wir die Rückfahrt an. Die Strecke vorbei am Schliersee war sehr schön. Auf der Autobahn ging es weiter ohne Behinderungen über München zurück nach Regensburg. Als wir um 19.45 h am Kaulbachweg ankamen hatte der Regen aufgehört und wir stiegen trockenen Fußes vom Bus in die Autos um und fuhren nach Hause.

Sommerwanderung Graß – Höhenhof – Graß Samstag, den 13. Juli 2013

Das Wetter lud an diesem Tag richtig zum Wandern ein. Es erwartete uns herrliches Sommerwetter, sonnig, aber nicht zu heiß.

So marschierten 15 Wanderer um 9.30 h in Graß los. Die meisten waren mit dem Auto gekommen und parkten bei

der Bushaltestelle. Ein paar hatten auch den Bus genommen.

Durch die Natur ging es zuerst mal schattig mal sonnig auf guten Wegen. Nach einer Stunde machten wir Rast und erhielten wie meistens Aufputzmittel in Form von Alkohol, Käsestangen und Salzbrezeln. Über Scharmassing erreichten wir um 11.30 h den Höhenhof. Im Biergarten ließen wir uns mit einem sehr guten Mittagessen verwöhnen. Einige Nachfahrer gesellten sich noch zu uns. Auch das Kaffeeangebot nahmen viele in Anspruch.

Um 13.45 h wurde zum Aufbruch für den Rückweg geblasen. Über Tenacker



und Neudorf erreichten wir um 15.15 h unseren Ausgangspunkt in Graß. Die Autofahrer konnten sofort losfahren, aber auch der Bus ließ nicht lange auf sich warten. So kamen alle in kurzer Zeit wohlbehalten nach Hause.

Alle Texte Maria Listl

Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Vernissage von Bildern unserer Wanderkameradin Gertraud Lutz

Viele Mitglieder der Wanderabteilung hatten sich zur Ausstellungseröffnung der Bilder unserer lieben Traudl Lutz eingefunden. Traudl und Walter, die zu unseren treuesten und ältesten Mitgliedern der SG/Post Süd zählen, wohnen seit Weihnachten 2011 im Rotkreuzheim. Anlässlich des 55-jährigen Jubiläums des Heimes wurde am 28.6.2013 eine Ausstellung mit Bildern von Traudl eröffnet.

Gertraud Lutz wurde am 3. August 1921 in München geboren. Schon ihre Mutter erhielt an der Mädchenschule in Amberg Preise für ihre guten Zeichnungen. Ihr Vater Prof. Adolf Kunst, geboren in Regensburg, war ihr großes Malervorbild.

So war die Begeisterung für die Malerei bei der kleinen Gertrud früh geweckt worden und der Vater förderte ihr Talent, das sie Zeit ihres Lebens in vielen Bildern und Zeichnungen zum Ausdruck bringen konnte.



Soweit es ihre Zeit als Hausfrau und Mutter zuließ entwickelte sie ihre Begabung in der Malerei durch Kurse an der Volkshochschule und Aquarellkurse bei dem bekannten Professor Itzinger in Gol-

degg im Salzburger Land. Als aktives Mitglied der Regensburger Sonntagsmaler stellte sie auch dort bei Ausstellungen ihre Gemälde aus.

Anregungen zu ihren Bildern fand sie bei den jährlichen Urlaubsreisen, die sie und ihren Ehemann Walter in die schönsten Gegenden Europas führten. So entstanden Impressionen von Gebirgs- und Seenlandschaften, Architektur und Blumen. Viele Eindrücke unserer Wanderungen - Berge, Bäume, Kapellen - hat sie in beeindruckenden Aquarellen festgehalten.

Die Ausstellung ist noch bis Ende September im Rotkreuzheim zu besichtigen; sie ist wirklich sehenswert. Danke Traudl für die schönen Bilder!

Deine Wanderer



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

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

 Sparkasse
Regensburg

PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE

Sabine Morgenroth
Irmgard Edenhofer



Tel. 0941/ 97 111 oder 999 111

Lilienthalstraße 8 Parkplätze: vorm Haus und Tiefgarage 93049 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

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

Neue Emailadressen!

Wir haben es Euch leicht gemacht -
und unsere Emailadressen neu kreiert.
Ihr erreicht uns jetzt ganz einfach unter:

Geschäftsstelle:
Mitgliederverwaltung Frau Ebnet:
Präsident Peter Gritsch:
Vizepräsident Heinrich Brömmel:
Schatzmeister Hermann Grötsch:
Homepage Johann Rester:

sg@postsued-regensburg.de
ebnet@postsued-regensburg.de
praesident@postsued-regensburg.de
vizepraesident@postsued-regensburg.de
schatzmeister@postsued-regensburg.de
administrator@postsued-regensburg.de

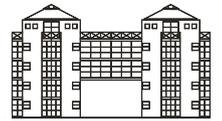
Abteilungen:

abteilungsname@postsued-regensburg.de

Beispiel Badminton:

badminton@postsued-regensburg.de

Die Emails kommen direkt bei der entsprechenden Abteilungsleitung an.



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

Grundschule Prüfening

- Killermannstraße 49



| | | | | | |
|--|--|--|--|---|---|
| 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 | |