

sg  
post  
süd  
regensburg

Anerkannter  
Stützpunktverein  
2013

INTEGRATION  
DURCH SPORT

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

# kurier

4/2013 Oktober - Dezember

*Allen Mitgliedern  
und Freunden  
wünschen wir  
frohe Weihnachten  
und viel Gesundheit  
und Erfolg  
im neuen Jahr*

# Schön hier.

Hier liefern wir seit vielen Jahren zuverlässig Energie und Trinkwasser. Hier fördern wir Sport und Kultur, alles was Ihr Leben lebenswert macht. Hier sind Sie und wir daheim. Gut für Regensburg. Gut für die Region. Ihre REWAG.

**Energie**

**Trinkwasser**

**Leben**

## Das Präsidium berichtet

### Inhaltsverzeichnis

Wichtige Termine	Seite 4
SEPA Einzugsermächtigung	Seite 4
Wir gratulieren	Seite 5
Herzlich willkommen	Seite 5
Vorrunde & Jahreswechsel	Seite 6
Spiel einfach. Hab Spaß	Seite 7
Tagesfahrt	Seite 8
Alle Jahre wieder	Seite 9
Eine erfolgreiche Veranstaltung	Seite 9
Panther auf Kurs	Seite 11
Karate	Seite 13
Leichtathletik	Seite 14
Ninjutsu	Seite 18
Erfolgreiche Turniersaison	Seite 20
Ehrenabend Regensburg-Süd	Seite 23
Senioren	Seite 24
Eine lange Saison	Seite 25
Aufwärtstrend	Seite 26
2 Wanderungen	Seite 27
Nichts Unwichtiges	Seite 30
Geschäftsverteilungsplan	Seite 30
Hier betreiben wir Sport	Seite 32
Unsere Sportabteilungen	Seite 32

### IMPRESSUM

#### HERAUSGEBER

Sportgemeinschaft Post/Süd  
Regensburg e. V.

#### REDAKTION

Edwin Wiffling  
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 :

**14. Februar 2014**

## Liebe Mitglieder

Schon wieder ist ein Jahr fast zu Ende, wir ziehen Bilanz und freuen uns auf ein neues und erfolgreiches Jahr.

In den vergangenen Monaten hatten wir uns einiges vorgenommen. Manches davon konnte verwirklicht werden, anderes ist noch in Arbeit und das ein oder andere ist leider nicht gelungen.

Doch das hält uns nicht davon ab auch 2014 wieder mit voller Energie und Tatendrang die Aufgaben für den Verein anzugehen. Dafür benötigen wir natürlich die Unterstützung aller Ehrenamtlichen und Mitglieder, um die SG Post/Süd voran zu bringen. Nur mit Hilfe von engagierten Leuten kann ein Verein lebendig erhalten werden.

Ein reges Vereinsleben, im sportlichen und besonders auch im gesellschaftlichen Bereich ist die Grundlage für Erfolg.

Daher sind wir auch immer bestrebt, alles in unseren Möglichkeiten liegende zu tun, um den Sportbetrieb nicht nur zu gewährleisten, sondern zu fördern. Auch Veranstaltungen für unsere Mitglieder sind uns wichtig, um einander kennen zu lernen und Netzwerke zwischen den Abteilungen zu knüpfen. Ein Miteinander ist das A und O einer Gemeinschaft.

Jetzt ist die Zeit der Weihnachtsfeiern, Empfänge und Ehrungen. Ich kann nur alle aufrufen an diesen Veranstaltungen teilzunehmen. Die Organisatoren haben viel Engagement und Zeit investiert, um Euch unterhaltsame, besinnliche, oder auch sportlich interessante Stunden zu bescheren. Dankt es ihnen mit Eurer Teilnahme.

Bei den Mitgliederversammlungen der einzelnen Abteilungen ist es für die Leitung wichtig, dass viele Mitglieder daran teilnehmen. Diese Versammlungen sind nicht nur satzungsgemäß durchzuführen, sondern ein wichtiger Bestandteil unseres Regelwerkes. Sie sind die Gelegenheit für die Mitglieder, all die Punkte anzusprechen, die vielleicht im Laufe des Jahres besonders positiv, oder auch negativ aufgefallen sind. Diese Versammlungen sind in erster Linie die Plattform, um Probleme zu klären, Anregungen zu machen und Neues zu schaffen.



Das Präsidium ist bestrebt, an so vielen Ereignissen teilzunehmen wie möglich. Natürlich kommt es vor, dass dies nicht immer klappt. Dies stellt keinerlei Wertigkeit dar, sondern ist einfach manchmal ein Zeitproblem.

Auch der Hauptverein möchte mit seinen Veranstaltungen zur Geselligkeit beitragen. So z. B. mit der traditionellen Adventsmusik am ersten Adventssonntag in der Theresienkirche.

Anfang des Jahres werden beim Jahresempfang wieder verdiente Mitglieder und erfolgreiche Sportler geehrt. All diese Menschen haben es verdient, dass sie in einem feierlichen Rahmen, mit zahlreichen Gästen, diese Ehrungen entgegennehmen dürfen.

Bei der Delegiertenversammlung, die 2014 im Mai stattfinden wird, haben die Delegierten wieder die Gelegenheit mit ihrer Stimme die Arbeit des jetzigen Präsidiums zu bewerten und ein neues zu wählen.

Die genauen Termine könnt ihr auf unserer Zusammenstellung Seite 4 finden.

Wir freuen uns mit Euch auf eine ruhige Vorweihnachtszeit und darauf, Euch bei der einen oder anderen Veranstaltung zu treffen.

Ich wünsche allen Mitgliedern und Freunden der SG Post/Süd eine stimmungsvolle Adventszeit und frohe Weihnachten. Für das neue Jahr viel Gesundheit, Erfolg und alles Gute.

Peter Gritsch



Startseite der SG Post/Süd Homepage.

## Termine

Für Euren Kalender

**Jahresempfang der SG Post/Süd**      **Freitag**      **14. 02. 2014**      **19.00 Uhr**  
Ehrung verdienter Mitglieder und erfolgreicher Sportler  
Alle Mitglieder und Freunde der SG Post/Süd sind eingeladen

**Delegiertenversammlung**      **Freitag**      **09.05.2014**      **19.00 Uhr**  
Satzungsgemäß stehen Neuwahlen des Präsidiums an  
Alle Mitglieder der SG Post/Süd sind willkommen  
Stimmberechtigt sind nur die gewählten Delegierten und die Delegierten Kraft Amtes

## 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

## Herzlich willkommen

Helena	Blazejewski	Arielle	Muccio
Patrick	Bley	Teodor	Negrea
Karlis	Bubins	Stella	Orlogi
Jatan	Deosthali	Luciana Mercedes	Pujol Lereis
Vivian	Deosthali	Aliki	Rabago
Madita	Fröbel	Anton	Rehe
Iris	Füreder	Emma	Reingruber
Lukas	Füreder	Konstanze	Schön
Jonathan	Gößl	Carolin	Schütz
Lisa	Hanwalter	Erik	Schwab
Christina	Hartl	Felix	Stangl
Alexander	Indlekofer	Quirin	Stegerer
Alexandra	Indlekofer	Klara	Sturm
Hila	Jaquobi	Clara	Tamme
Joachim	Keller	Henrike	Tamme
Hannes	Langer	Jürgen	Waldmannstetter
Andrea	Maier	Alexander	Wilhelm
Margriet	Mecking		

## 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

<b>60 Jahre</b>		<b>75 Jahre</b>	
Deistler	Annemarie	Felixberger	Maria del Carmen
Nusser	Elisabeth	Ruhland	Gerd
Pielmeier	Günter	Stadler	Johann
Stupar	Agnes	Wegmann	Helene
		Winkler	Christl
<b>65 Jahre</b>		<b>80-96 Jahre</b>	
Engerer	Gabriele	Amann	Anna
Konvalin	Renate	Ascher	Fritz
Sandner	Harald	Bartosch	Gertraude
Wagner	Mariska	Engelbrecht	Johann
Wagner	Wilhelm	Gröbner	Irmgard
Zerzawy	Sibylle	Gröhlich	Heinz
		Klingeis	Margarete
<b>70 Jahre</b>		Kulzer	Michael
Hüttinger	Jürgen	Lell	Johann
Janssen	Walter	Lutz	Walter
Pfirsching	Norbert	Müller	Karl-Heinz
Pickel	Rosmarie	Raab	Georg
Rothmeier	Günter	Saradeth	Anni
Schubert	Burghild	Sieber	Maria
Stich	Christine	Westerboer	Irmgard

Genieße deine eigene Welt.



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

## Badminton

### Vorrunde & Jahreswechsel

Die Abteilung Badminton bestreitet die Vorrunde der aktuellen Saison 2013/14 mit zwei Bezirksoberligamannschaften. Dabei versucht die 1. Mannschaft trotz einiger Vereinswechsel und krankheitsbedingten Ausfällen zum Saisonende mindestens einen Platz im Mittelfeld zu erreichen. Für die 2. Mannschaft geht es eher darum, Erfahrungen im Spielbetrieb zu sammeln und mit der Spielstärke der Bezirksoberliga mitzuhalten. Dank geht hierbei vor allem an die beiden Mannschaftsführer Arthur Schacht und Matthias Müller, die mit unermüdlichem Einsatz versuchen die Mannschaften zu motivieren und zusammenzuhalten. Lobend sollten hierbei auch diejenigen Spieler erwähnt werden, die trotz familiärer und beruflicher Belastungen im Moment alles tun machen um die Einsätze der Mannschaften möglich zu machen!

Nachdem die letzte Saison leider mit einem Defizit an weiblichen Spielerinnen enden musste, freut sich die Abteilung seit der Hinrunde vor allem über weibliche Verstärkung durch Elisa, Fabienne, Julia und Sophie. Diese haben bisher gezeigt, dass sie großes Interesse am Training, Spieltagen, aber auch sozialen Events haben und es ist erfreulich Euch in der Abteilung zu haben!

Mit dem Start der Saison zeigte sich jedoch auch leider, dass bei den männlichen Spielern ein Engpass vorhanden ist. Für die Rückrunde konnten jedoch erfreulicherweise bereits drei neue Herren als Verstärkung verpflichtet werden. So wird uns Philipp Schwarze aus Potsdam in der 1. Mannschaft unterstützen. Zwei weitere Jugendspieler werden sich über eine Jugendfreigabe den Anforderungen der Bezirksoberliga stellen. Dies ist überaus positiv zu bewerten, zeigt es doch, dass die ausdauernde Jugendarbeit unter der Leitung von Matthias Müller die ersten Früchte für den Erwachsenensport der Abteilung Badminton trägt. Wir freuen uns auf diese Verstärkung!

Leider hat unser zweiter Schüler- und Jugendtrainer Andreas Bauer entschieden, das Training nicht mehr fortzuführen.

Ein adäquater Ersatz ist allerdings mit dem Neuzugang Sophie Stettner gefunden worden. Durch Ihr Können als Übungsleiterin wird sie den Schülern und Jugendlichen sicherlich ein Training mit hoher Qualität anbieten können. Bis zum Jahresende wird die Jugendmannschaft das erste Mal an der Punktspielrunde auf Bezirksebene teilnehmen. Es ist also zu hoffen, dass sich das Schüler- und Jugendtraining weiterhin positiv weiterentwickeln wird. Dabei soll es nun in Zukunft verstärkt zwei Leistungsgruppen geben, um den unterschiedlichen Spielstärken der Kinder und Jugendlichen Rechnung tragen zu können.

Zusätzlich engagiert sich Abteilung auch noch im Fortbildungsprogramm der VHS Regensburg. Unter der Leitung von Katharina Krassa zeigt sich hier, dass Badminton ein echter Breitensport ist. Jeden Dienstag werden hier interessierten Hobbyspielern der Stadt Regensburg die Grundlagen dieses schönen Allround-Sportes vermittelt. Die Rückmeldungen sind durchwegs positiv und es ist der charmanten Leitung zu verdanken, dass Badminton dadurch auf eine breitere Basis gestellt werden kann.

Auch das Soziale innerhalb der Abteilung kommt nicht zu kurz. So hat es im Sommer unter der erneuten Anregung von Arthur Schacht ein Wochenende im Bayerischen Wald gegeben, bei dem einige Mitglieder sich bei bestem Wetter gemeinsam in die schöne Natur am Hohen Bogen begaben und eine gute Zeit miteinander verbrachten. Danke

Arthur für die Initiative und erfolgreiche Durchführung!

Zum Jahresabschluss stehen weitere Feierlichkeiten der Abteilung an. An der Weihnachtsfeier werden aktuelle Mitglieder, ehemalige Spieler sowie Freunde der Abteilung erwartet. Dank der bereits über zwanzig Zusagen können wir uns sehr auf die Feierlichkeiten beim Rittermahl freuen.

Abschließend weise ich noch auf die anstehenden Neuwahlen bis März 2014 hin. Jedes Mitglied unserer fast 75 Mitglieder starken Abteilung ist hierbei aufgefordert sich für die Abteilung einzubringen. Ehrenamtliches Engagement der Mitglieder erhält die Freunde und den Spaß einer Abteilung am Leben! Bis Weihnachten wird per Email eine entsprechende Einladung erfolgen – ich bitte um rege Teilnahme!

Es verbleibt mir noch allen Mitgliedern und deren Familien eine friedliche und besinnliche Weihnachtszeit zu wünschen. Einen guten Rutsch in ein gesundes, erfolgreiches und erlebnisreiches Jahr 2014 wünschen

Bernd Schwarz & Laura Künzer  
Abteilung Badminton



## Basketball

“Spiel einfach. Hab Spaß. Genieß das Spiel.” Michael Jordan

Die Basketballabteilung will sich neu formieren. Alle Kinder und Jugendlichen, die diesen Sport einmal ausprobieren möchten sind herzlich willkommen. Ab Donnerstag, 9. Januar 2014, 17.30 Uhr können alle Interessierten Kids ab 9 Jahren an einem kostenlosen Schnuppertraining teilnehmen. Voraussetzung ist nur der Spaß am Sport und die Freude im Team zu spielen. Kommt in die Vereins-halle der SG Post/Süd am Kaulbachweg und lernt eine coole, Sportart kennen, die primär in der Halle aber auch im Freien gespielt wird.

Jugendliche, die bereits im Basketball ihren Sport gefunden haben und diesen im Verein ausüben möchten, sind ebenfalls herzlich willkommen. Wir bieten Euch ein regelmäßiges Training als Vorbereitung für die Punktspielsaison.

**Kommt zur SG Post/Süd, wir geben Keinem einen Korb!**

Bitte Hallenschuhe und Sportkleidung mitbringen

Info unter:

Andrej Schleicher

Tel.: 0941 94271870

Mobil: 0151 17984470

Email: krasno64@mail.ru

Karin Gritsch für Basketball



**KUNO**  
KINDER  
UNI  
KLINIK  
OSTBAYERN



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

## Damengymnastik

### Tagesfahrt am 19. Oktober 2013

Am Samstag den 19.10.2013 trafen sich die wanderlustigen Damen der Gymnastikabteilung um 7.45 Uhr am Bahnhof zur Herbstwanderung. Wir fuhren mit dem Zug nach Bayerisch Eisenstein. Vom Grenzbahnhof aus hatten wir einen schönen Ausblick auf den Ort und den Großen Arber. Bei herrlichem Wanderwetter und guter Stimmung machten wir uns auf den Weg zum Schwellhäusl. Vorbei am Trauerwald Bayerisch Eisenstein, wo wir zufälligerweise eine nette Begegnung mit dem Trauerwaldwart hatten, der uns über den Trauerwald aufklärte und interessante Informationen gab. Bei gut begehbaren Wegen durch die Stille des Waldes hatte man viel Zeit sich intensiver miteinander zu unterhalten. Es begegneten uns auf unserem Weg noch einige Pilzsammler, die auch tatsächlich noch ihre Körbe mit Steinpilzen gefüllt hatten. So wurde es nicht langweilig und wir erreichten nach ca. 1 ¼ Stunden unser erstes Etappenziel. Im Schwellhäusl machten wir Mittagspause. Nach gutem Essen (welches sogar Ziegen anlockte) und noch besserem dunklem Dampfbier aus dem Stein setzten wir unsere Wanderung fort.

Vorbei an Bächen und kleinen Wasserfällen marschierten wir gutgelaunt nach Ludwigsthal zum „Haus der Wildnis“ im Nationalpark Bayerischer Wald. Zuerst wurde natürlich eine verdiente Kaf-

Ein informativer Film, Schautafeln und 3D-Animationen illustrieren den Wandel von Klima, Landschaft und Tierwelt seit der letzten Eiszeit. Einige Damen erkundeten noch den Rundweg im Tier-Freigelände.



gar Luchse und ein Wolf beobachtet werden.



Eine überdachte Brücke aus Rundholz und ein Aussichtsturm eröffneten interessante Perspektiven und Dank des Bilderbuchwetters einen beeindruckenden Blick auf die schier endlose Waldlandschaft zwischen Arber, Falkenstein und Rachel. Kurz vor 17.00 Uhr ging dann unser Zug vom Bahnhof Ludwigsthal zurück Richtung Heimat, wo wir wohlbehalten gegen 19.00 Uhr einen wunderschönen Oktobertag beendeten.



feepause eingelegt. Dann hatte man die Gelegenheit im Haus der Wildnis einen Blick in die Vergangenheit zu werfen.

Von einer Aussichtsplattform konnten so-



## Fitness

### Alle Jahre wieder...

Zum Jahresende wird es auch in den Turnhallen etwas ruhiger. Die staade Zeit bringt es mit sich, dass andere Dinge erledigt werden müssen und auch die Weihnachtsferien verhindern, dass wir die Hallen nutzen können. Doch gibt es auch andere Möglichkeiten diese Zeit zu genießen. Die eine, oder andere Weihnachtsfeier, der Christkindmarkt und die gemütlichen Stunden zu Hause sind Gelegenheiten sich zu entspannen und Zeit mit Freunden zu verbringen. Im neuen Jahr legen wir dann wieder mit großem Elan los und setzten so manchen guten Vorsatz in die Tat um.

Auch die Fitnessabteilung lädt ihre Mitglieder zur Weihnachtsfeier, um ge-

meinsam einen gemütlichen Adventsabend zu verbringen.

Dieser Termin liegt bei Erscheinen des Kuriers bereits in der Vergangenheit, doch bei der Gelegenheit gleich ein Termin zum Vormerken.

Die Mitgliederversammlung der Fitnessabteilung mit Neuwahlen der Abteilungsleitung findet am Di. 25.02.2014, 18.00 Uhr im Vereinsheim statt.

Ich hoffe auf guten Besuch unserer Mitglieder, denn bestimmt gibt es Themen, die Euch beschäftigen und die bei dieser Gelegenheit besprochen werden können.

Auch die Wahlen der Abteilungsleitung stehen an. Wir werden Niemanden

überreden, sich an der Vereinsarbeit zu beteiligen, aber engagierte Leute sind herzlich willkommen.

Weitere Termine, die für alle Mitglieder interessant sind, findet ihr auf Seite 4

Ich würde mich freuen, viele meiner Fitnessler bei einer, oder auch mehreren dieser Veranstaltungen zu sehen.

Ich wünsche Euch allen ein frohes Weihnachtsfest und ein friedliches und gesundes neues Jahr, damit wir uns 2014 fit und motiviert in den Stunden wiedersehen.

Karin Gritsch



## Eine erfolgreiche Veranstaltung mit Werbewirkung für den Verein

Die 8. Nordic-Walking-Tour „... durch's grüne Regensburg“ war, so kann man sagen, ein voller Erfolg. Wir konnten heuer einen neuen Rekord bei den Teilnehmerzahlen aufstellen. So wurden 285 Nordic-Walker von unserem Schirmherrn, Joachim Wolbergs, auf die Strecke geschickt. Nur im Jahr davor konnten wir durch die Zusammenarbeit mit dem Landkreis mehr Teilnehmer ver-

zeichnen, was aber eine Ausnahme bleibt. den. Dank der 83 Helfer, die dafür im Einsatz waren, lief alles reibungslos ab.

Schon beim Aufbau am Samstag konnten wir viel vorbereiten, so dass am Sonn-



tag Morgen alles zügig fertig gestellt werden konnte. Ein kleines Hindernis, im Form einer Mercedes A Klasse, wurde fachmännisch entfernt und so konnte bereits um 10.30 Uhr ent-

spannt auf die ersten Gäste gewartet werden. Ein herzlicher Dank an alle, die dazu beigetragen haben, besonders der Floor-

ballabteilung mit ihren zahlreichen und einsatzkräftigen Leuten.

Die Damen der Fitnessabteilung an der Anmeldung hatten, durch die hohe Teilnehmerzahl und vieler Nachmeldungen, wieder etwas Stress, aber alles im Griff.

Auch die Versorgung vor Ort, mit Kaffee und Kuchen, Sekt und Schmankerln, Grillkost und Getränken war wieder in der Hand der Abteilungen der SG Post/Süd. Die bewährten Teams am Grill und Sektstand aus der Tennisabteilung wurden durch ein neues Team der Kegler am

Auch der Verlauf der Veranstaltung kann als sehr erfolgreich bezeichnet wer-

den. Ein herzlicher Dank an alle, die dazu beigetragen haben, besonders der Floor-

Kaffee und der Floorballer bei den Getränken hervorragend ergänzt.

Ebenfalls alte Hasen, Angelika Haage Kösl und Petra Melzer, waren am Puls der Walker und an den Versorgungsständen auf der Strecke. Hier funktionierte Dank Agnes Stupar und ihrer Familie alles wieder optimal, wie auch in den Jahren davor. Für die professionelle Beschallung war wieder Peter Bornschlegl am Mischpult. Dank der Technik, die von Expert Reng zur Verfügung gestellt wurde, und seinem Know How, konnte jedes Wort von unserem Moderator Matthias Walk und unserem Schirmherrn Joachim Wolbergs verstanden werden.

Der Showteil wurde von zwei Abteilungen der SG Post/Süd gestaltet. Die Kinder und Jugendlichen der Rock ,n' Roller sorgten mit ihrem flotten Auftritt für Stimmung. Die Seniorentanzgruppe zeigte mit ihren beiden Darbietungen, dass in unserem Verein für jedes Alter etwas geboten ist.

Ein besonderes Lob geht von Teamleiter Rudi Graf (Leichtathletikabteilung) an seine Streckenposten. Alle 29 eingeteilten Personen, die aus der Tennis- und Leichtathletikabteilung kamen, waren pünktlich und vollzählig auf ihren Posten.

Es ist schwer, bei so vielen Helfern alle zu erwähnen, doch geht unser Dank an Alle, die im Einsatz waren und ohne die wir diesen Event nicht möglich machen könnten. Dieser Einsatz wird jedes Jahr beim Helferfest honoriert, zu dem alle Beteiligten in den Spitalgarten geladen



werden. Dort gibt es neben Speis und Trank noch einen Rückblick in Bildern auf die Veranstaltung. Diese Bilder verdanken wir den vier Fotografen, Hans

Rester, Dieter Vögele, Anna-Maria Albert und Steffi Maun, die am Event alles mit Ihren Kameras festgehalten haben.

Unsere Medienpartner, Rundschau und TVA haben mit ihren Vor- und Nachberichten für eine äußerst positive Werbung, nicht nur für die Veranstaltung, sondern für den ganzen Verein, gesorgt.

Eine große Unterstützung waren natürlich auch unsere Sponsoren, die teilweise auch mit einem Stand auf dem Gelände waren.

So konnte bei der neu gewonnenen TK eine Fußvermessung und ein Fitnessstest durchgeführt werden. Das Hotel Sonnblchl war mit Informationen vor Ort und die Rundschau hielt ebenfalls Infos und kleine Geschenke bereit.

Zum Wohlbe- finden unserer Teilnehmer waren wieder die Physiotherapeuten der Praxis Morgenrot und Edenhofer mit Regenerationsmassagen aktiv.

Weitere Unterstützungen kamen von der Spital Brauerei, die das Equipment zur Verfügung gestellt hat. Erhardi Druck für die A2 Plakate. Kaiser-Therme Bad Abbach übernahme der Druckkosten.

Bei der Verlo- sung konnten wir attraktive Sachpreise vergeben, die von Continental, Super Bowle, Waldwipfelweg, Sommerodelbahn und Intersport Tahedl gestiftet wurden.

Die drei Haupt- gewinne, ein Segelflug vom Luft- sportverein, ein Einkaufsgutschein von Intersport Tahedl und ein Wellnesswochenende vom Hotel Sonnblchl im Lam wurden von den Ge- winnern strahlend entgegengenommen.

Ein herzliches Dankeschön an alle Sponsoren, auch an die Stadt Regens- burg und das Gartenamt für die För- derung und Unterstützung unserer Nordic-Walking-Tour.

Der Preis für die größte Gruppe, ein gemeinsamer Bowlingabend, kam dies- mal von Super Bowl und wurde an den BVS Weiden überreicht.

Die zweitgrößte Gruppe aus Maxhütte Haidhof wurde von uns zu einer Stadt- führung mit Sektempfang eingeladen. Diese Gruppe hat ihren Preis bereits ein- gelöst. Nach einem Besuch im Dom wur- den sie von und Bürgermeister Wolbergs am Domplatz mit Sekt erwartet. Nach einem kleinen Umtrunk konnten die 26



Leute unsere schöne Stadt entdecken. Uschi Langer hat sie durch die Gassen der Altstadt geführt. Im Anschluss kehrten die Maxhütterer im Spitalgarten ein. Ein wirklich schöner Preis, wie sie uns am Ende versicherten.

Wir freuen uns, dass wir wieder eine sehr erfolgreiche Nordic-Walking-Tour über die Bühne bringen konnten und genießen jetzt die ruhige Zeit danach. Doch in Gedanken laufen schon wieder die Vorbe- reitungen für nächstes Jahr. Wir würden uns dann über ein paar Besucher aus dem Verein freuen, die, auch wenn sie nicht im Einsatz sind, bei uns vorbeischauen und Spaß an dieser tollen Sportveranstal- tung haben.

Karin Gritsch



# Floorball

## Regionalliga: Panther auf Kurs

Nach einer gefühlten Ewigkeit ohne sportlichen Vergleich startete am 06.10.2013 in Rohrdorf die neue Spielzeit der Regionalliga Süd auf dem Großfeld, nur eine Woche später folgte bereits der zweite Spieltag in München. Diese Saison erwarten die Panther aus Regensburg Spiele gegen acht Kontrahenten aus zwei Bundesländern, die vier Baden-Württemberg Teams Stuttgart, Calw/Tübingen, Karlsruhe und Titelverteidiger Schriesheim. Außerdem spielen sie gegen die bereits bekannten bayerischen Rivalen Rohrdorf und Wikinger München, sowie die zwei Liganeulinge Stern München und Red Hocks Kaufering B.

Kaufering - Regensburg 0:4

Die Panther eröffneten ihre Saison gegen die zweite Mannschaft aus Kaufering und erreichten einen relativ ungefährdeten 4:0 Auftaktsieg, bei dem der junge Goalie Julian Spitzer sein erstes Shutout in dieser Spielklasse feiern konnte. Die Tore für Regensburg markierten Christian Treutler (2), Jacke Nymark und der lettische Neuzugang Karlis Bubins.

Regensburg - W. München 2:11

Im zweiten Spiel des Tages hieß der Gegner Wikinger München und die Spieler um Neo-Kapitän Martin Drienovsky erhofften sich gegen den Titelaspiranten zumindest mithalten zu können. Allerdings wirkten die Münchner von Anfang an wacher, aktiver und zeigten den überforderten Panther rasch ihre Grenzen auf. Der oft mit harten Bandagen geführte Kampf mit den Wikingern blieb diesmal völlig aus, zumal die Regensburger gar nicht erst in Zweikämpfe gelassen wurden. Die mit einigen spielstarken Neuzugängen verstärkten Gegner dominierten das Spiel und gewannen schließlich mit 11:2, wobei für Regensburg Sebastian Kick und Christian Lang einnetzten.

Die Floorballer der SG Post/Süd verließen Rohrdorf somit mit einem lachenden und einem weinenden Auge, doch viel Zeit zum Aufarbeiten des Spieltags blieb ihnen ohnehin nicht. Schon am nächsten Samstag ging es weiter gegen die Rivalen aus Rohrdorf und Stern München zur

nächsten direkten Standortbestimmung in der noch jungen Saison.

Regensburg - Rohrdorf 2:2

In der vorangegangenen Spielzeit waren sowohl Hin- als auch Rückspiel gegen die Lumberjacks eine äußerst knappe Angelegenheit gewesen und auch das neuerliche Aufeinandertreffen sollte sich als Spiel auf Messers Schneide erweisen. Allerdings konnten sich die Panther zum ersten Mal in der Saison auf die Dienste von Franz Schrettenbrunner im Tor verlassen, der sich in einem munter geführten Schlagabtausch mehrfach auszeichnen konnte. Die Panther gingen mit 0:1 Rückstand in die erste Pause und konnten auch im zweiten Drittel keinen Torerfolg verbuchen, zumal klare Chancen nicht genutzt und etliche strittige Schiedsrichterentscheidungen am Nervenkostüm der Spieler zerrten. Nur 26 Sekunden nach Wiederanpfiff konnte die Torsperre nach Zusammenarbeit der Kick-Brüder dann doch noch gebrochen werden. Andi bediente Sebastian, der seinen zweiten Saisontreffer erzielte. Als Rohrdorf spät auf 2:1 erhöhte, sah es nicht gut aus für die Panther. Kurz vor dem Ende war es dann Christian Lang, der erneut ausglich und damit der SG Post/Süd den wichtigen Punkt sicherte.

S. München - Regensburg 1:6

Auch das zweite Spiel des Tages gegen Stern München entwickelte sich anfangs zu einem Krimi. Nach einem torlosen ersten Abschnitt war es erneut der Gegner, der das erste Tor des Spiels bejubelte. Keine Minute später jedoch erfolgte nach einem weiten Pass von Karlis Bubins vor das Tor der Münchner die prompte Antwort durch Christian Lang, der den Lochball mustergültig aus der Luft in den gegnerischen Kasten lenkte. Die Regensburger drückten daraufhin dem Spiel ihren Stempel auf und so war es nur eine Frage der Zeit, bis Karol Drienovsky jun. zum 2:1 einnetzte. Nach der Drittelpause war es dann erneut der jüngste Drienovsky im Dienste der Regensburger, der mit seinem zweiten Treffer für klare Verhältnisse sorgte. Nach dem 3:1 öffnete München das Spiel, was den konternden

Panthern in die Hände spielte. Tore von Sebastian Kick, Martin Drienovsky und Christian Lang rundeten das Ergebnis zum 6:1 Endstand ab.

Somit konnten sich die Floorballer der SG Post/Süd über ihren zweiten souveränen Saisonsieg freuen und stehen nach zwei Spieltagen erst einmal als zweitbestes bayerisches Team mit 7 Punkten in der Tabelle da. Auf das nächste Pflichtspiel müssen sie allerdings bis zum 08.12. warten, dann geht es nach Calw, wo Spiele gegen die Giants Karlsruhe und SV Feuerbach auf dem Plan stehen. Insbesondere gegen die Suttgarter brennen die Panther auf Revanche, zumal sie sich in beiden Spielen der letzten Saison aufgrund etlicher Spielerabsagen und Pechs unter Wert verkauft hatten.

### Jugend:

#### Aufgabe des Kindertrainings

Leider müssen wir mitteilen, dass im Jahr 2014 kein Kindertraining für 6 bis 9-jährige mehr von der Floorball-Abteilung angeboten werden kann. Aufgrund von zeitlichen Einschränkungen im Beruf- bzw. Privatbereich einiger Trainer können wir keine Betreuung zweier paralleler Gruppen mehr sicherstellen. Da wir eine sehr junge Abteilung sind und etliche Mitglieder noch am Anfang ihrer beruflichen Karriere bzw. Familienplanung stehen, fehlt es uns vor allem in diesem Bereich an langfristig an den Verein gebundenen Personal, zumal natürlich auch bei uns Spielern und Trainern Familie, Studium und Beruf dem Hobby vorgestellt werden. Außerdem erachten wir eine Zusammenführung der Kinder- mit der Jugendgruppe wegen der Größen- und Leistungsunterschiede als nicht sinnvoll. Gerne weisen wir an dieser Stelle auf das breite Angebot anderer Abteilungen bei der SG Post/Süd hin. Es ist klarerweise auch für uns bitter, wenn wir Floorball-begeisterte Kids vor die Tür stellen müssen, bitten aber auch um Verständnis für diesen Schritt, um wenigstens die größere Gruppe der älteren Jugendlichen erfolgreich betreuen und erhalten zu können. Natürlich bleiben

wir auch in Zukunft auf der Suche nach verlässlichen Nachfolgern, um die dünne Trainerdecke wieder zu stopfen und in Zukunft auch jüngere Altersgruppen wieder einbinden zu können. Diesbezüglich sind natürlich auch die in der Betreuung anderer Mannschaftssportarten erfahrenen Eltern willkommen, sich bei Interesse mit Floorball auseinanderzusetzen und uns im Training zu unterstützen.



Bärenstark in der Abwehr, torgefährlich im Angriff: der lettische Neuzugang Karlis Bubins



Goalie Julian Spitzer konnte sich über sein erstes Shutout in der Regionalliga freuen

**Anerkannter  
Stützpunktverein  
2013**

**INTEGRATION  
DURCH SPORT®**

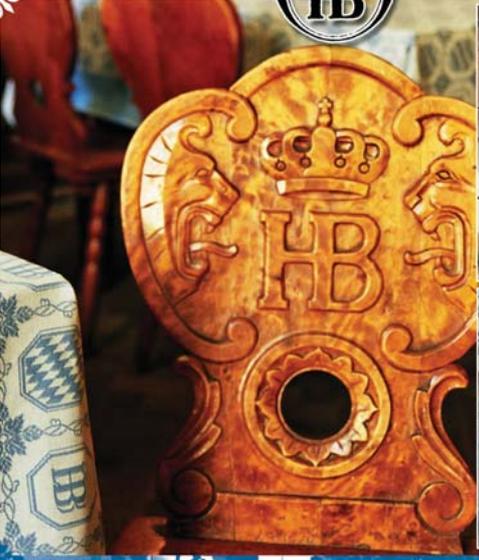
Gefördert durch:

 Bundesministerium  
des Innern

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

*Hofbräuhaus Regensburg*






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

## Karate

Zum Ende des Jahres 2013 ist es Zeit, ein kleines Resümee in der Abteilung Karate-Do der SG Post/Süd ziehen.

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, repräsentieren und dabei unsere Besonderheiten des traditionellen Karate herausstellen.

Am 20. Juli 2013 haben wir die Serie unserer Okinawa Goju-Ryu Karate-Do Lehrgänge in der SG Post/Süd fortgesetzt. Der Lehrgang war auf Landesebene ausgeschrieben, die Teilnehmer reisten aus Ingolstadt und München für das gemeinsame Training an. Thema waren Goju-Ryu Katas und ihre Anwendungen (Bunkais). Im Anschluss haben wir eine



Gürtelprüfung angesetzt, bei der alle Teilnehmer erfolgreich ihre Prüfung bestanden haben.

Am Wochenende vom 13. bis 15. September fand zusammen mit dem TSV Neuried, unserem befreundeten Karate-Dojo,

ein Lehrgang in Kirchdorf in Tirol statt. Neben dem Training kam auch spazieren und wandern für Freunde und Familie nicht zu kurz.

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



**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



## Leichtathletik

### Trainingsgruppe Grundlagentraining 2013/2014

Trainingszeiten:

Montag: 16.15 Dreifachhalle Königswiesen

Mittwoch: 17.30 Uhr Sportplatz Kaulbachweg

Kontakt: Rudolf Graf Tel.: 0941 92132

Zu obigen Trainingszeiten wird ein Grundlagentraining für alle leichtathletischen Disziplinen angeboten. Neben spielerischen Elementen wird stets auch auf das Leistungsvermögen der Sportler eingegangen. Der langjährige Fachübungsleiter Rudi Graf wird unterstützt von der angehenden Übungslei-

terin Anna Sauermann. Bei Bedarf steht auch die F-Übungsleiterin Marga Graf zur Verfügung. Dies ermöglicht bereits eine Weiterentwicklung zum Aufbautraining, welches 2013 schon mit dem Besuch diverser Sportfeste verbunden war. Ziel ist es, Sportlern der Nachwuchsgruppe eine individu-

ell adäquate Leistungsentwicklung zu ermöglichen.



### Bezirksfinale der Kinderleichtathletik 2013

Am 28.09.2013 stand das Stadion am Kaulbachweg ganz im Zeichen der Kinderleichtathletik: Die SG Post/Süd richtete gemeinsam mit dem SWC Regensburg das Bezirksfinale der Kinderleichtathletik 2013 aus.

Pünktlich zum Beginn des Sportfestes um 10 Uhr löste sich der Nebel über der Laufbahn und die Mannschaften marschierten bei Sonnenschein und blauem Himmel ins Stadion ein.

Gleich drei Teams der SG Post/Süd hatten sich für das Bezirksfinale qualifiziert: Die Gipfelstürmer in der AK8, die Rennmäuse in der AK9 und die Wellenreiter in der AK10. Sie traten gegen die Mannschaften vom SWC, aus Burglengenfeld, Kötzting und Schwandorf an.

In der Klasse der 8-Jährigen starteten die Gipfelstürmer mit Julius Albert,

Lina und Tara Gharavi, Lukas Löhle, Klara Reindl, Lisa Wildanger und Klara Wöhner. Nachdem sie die Disziplinen Hochweitsprung, Drehwurf, Hindernisstafel und Biathlon-Staffel gemeistert hatten, sicherten sie sich Platz 3 und damit die Bronzemedaille.

Besonders hervorzuheben sind die Leistungen im Hochweitsprung, wo die

SG Post/Süd mit Lisa, Klara und Julius die drei Besten stellte.

Die Rennmäuse mit Hannah Außenhofer, Emilie Mbra, Moritz Pfundstein, Severin Praz, Vanessa Schynzielorz, Emma Stahl und Tim Vogel gingen in der Klasse der 9-Jährigen an den Start. Nach einem langen Wettkampf-Tag verpassten sie das Podium nur knapp und erreichten den 4. Platz. Auch sie starteten

in den Disziplinen Hochweitsprung, Drehwurf, Hindernisstafel und Biathlon-Staffel.

Die Wellenreiter mit Marlene Albert, Lavantes Dogan, Samira Gharavi, Sarah Knopp, Tim Löhle, Therese Reindl und Kati Urban





erreichten in der Klasse der 10-Jährigen den 3. Platz und wurden mit der Bronzemedaille belohnt. Unter perfekten Bedingungen hatten sie die Disziplinen Hochweitsprung, Diskuswurf, Stabweitsprung, Hindernisstaffel und Biathlon-Staffel zu bewältigen.

Alles in allem ein gelungener Saisonabschluss für die Kinderleichtathletik Gruppe von Julia Kick und Josef Zweck. Kein Wunder, ein Sportfest im eigenen Stadion – das ist schon etwas ganz Besonderes!

Vielen Dank an dieser Stelle noch einmal an alle Eltern, die uns so tatkräftig unterstützt haben!



### Leukämie Lauf Regensburg

Am 6. Oktober fand nun schon zum fünfzehnten Mal der Regensburger Leukämie Lauf am Sportgelände Oberer Wöhrd statt. Mitten unter den rund 3000 Startern auch Emilie und Isaac Mbra, Vanessa Schynzielorz, Kati Urban und Lisa Wildanger von der SG Post/Süd. Lange 1,8km hatten die Fünf zu bewältigen. Doch bei perfektem Laufwetter und ausgerüstet mit den neuen blauen T-Shirts vom Veranstalter war das kein Problem. Isaac und die vier Mädls teilten sich die Strecke gut ein und kamen nach ca. 8 Minuten ins Ziel. Stolz waren nicht nur die Kinder selber, sondern auch ihre



Eltern und ihre Betreuer Julia Kick und Josef Zweck.

## Kinderleichtathletik Gruppe – Ein Saisonrückblick

Die ca. 25 Mädchen und Jungen der SG Post/Süd Kinderleichtathletik sind mittlerweile ein eingespieltes und erfolgreiches Team. Seit der Gründung der Gruppe für die Sieben- bis Elfjährigen im Herbst 2012 durch Julia Kick und Josef Zweck ist der Zulauf enorm.

Die Umsetzung des neuen Nachwuchswettbewerbssystems des DLV bietet den Kindern eine alters- und entwicklungsgemäße Leichtathletik und zeigt, dass die Leichtathletik weit mehr kann als nur „geradeaus laufen, geradeaus springen und geradeaus werfen“ – sondern auch richtig viel Spaß macht! Spannende Mannschaftswettkämpfe mit Disziplinen wie Hindernisstaffel über Bananenkisten, Scherhoch- oder Hochweitsprung, Weitsprung-Staffel, Stabweitsprung, Medizinballstoßen, Diskuswurf, Biathlon- oder 4x800m-Staffel begeistern die Kinder und bereiten auch den zuschauenden Eltern kurzweilige Wettkampftage.

Den ersten gemeinsamen Einsatz hatte die Gruppe im März beim 15. Hallensportfest in Burglengenfeld, wo die **Gerupften Hühner** (U12) und die **Gipfelstürmer** (U10) 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 vereinsinternen Sportfest der SG Post/Süd am 20. Juli waren die Kinder am Start, zeigten beim Dreikampf



(50m-Sprint, Weitsprung, Schlagball-Wurf) sehr gute Leistungen und landeten in ihren Altersklassen auf den vorderen Plätzen.

Am 28.09.2013 stand dann das eigene Stadion am Kaulbachweg ganz im Zeichen der Kinderleichtathletik: Die SG Post/Süd richtete gemeinsam mit dem SWC Regensburg das Bezirksfinale der Kinderleichtathletik 2013 aus. Gleich drei Teams der SG Post/Süd hatten im Laufe der Saison qualifiziert und traten gegen den SWC Regensburg und Mannschaften aus Burglengenfeld, Kötzing und Schwandorf an. Die **Gipfelstürmer** (AK 8) sicherten sich ebenso wie die **Wellenreiter** (AK 10) den 3. Platz und erhielten die Bronzemedaille. Nach einem langen Wettkampf-Tag verpassten die **Rennmäuse** (AK 9) das Podium nur ganz knapp und erreichten den 4. Platz. Alle drei Mannschaften unterstützten und motivierten sich stets gegenseitig und waren sich am Ende des Tages einig: Der Saisonhöhepunkt im eigenen Stadion – das ist schon etwas ganz Besonderes! Vielen Dank an dieser Stelle noch einmal an alle Eltern, die uns so tatkräftig unterstützt haben!

Ein weiterer Höhepunkt der Gruppe war sicherlich auch die kleine Feier am Grillplatz Ziegetsdorfer Park, dem ge-

lungenen Abschluss unserer erfolgreichen Sommersaison. Trotz der unsicheren Wetterlage waren zwölf Kinder mit ihren Eltern gekommen um sich in die Sommerferien zu verabschieden.

Einige der Kinder wagten sich im Laufe des Jahres

auch über längeren Distanzen an den Start und nahmen bei örtlichen Laufveranstaltungen wie dem OSTWIND Minimarathon, dem KKH-Lauf oder dem Regensburger Leukämielauf teil.

Der Nikolauslauf über 1,66 km der LG Telis Finanz Regensburg am 01.12.2013 bietet nun eine schöne Gelegenheit, die Saison 2013 gemeinsam abzuschließen.

Im Frühjahr 2014 werden wir das Hallensportfest in Burglengenfeld wieder nutzen, um das Wettkampfsjahr zu eröffnen. Unser Ziel für die Freiluftsaison wird dann wieder sein, sich im Rahmen der Kreisschülerrunden für das Bezirksfinale zu qualifizieren. Und vielleicht kommt noch der ein oder andere Wettkampf in der Region Regensburg dazu...

Julia macht derzeit ihre C-Trainer Ausbildung um die Gruppe noch systematischer, vielseitiger und diszipliniert nach dem DLV-Kinderleichtathletik-Konzept trainieren zu können. Der Spaß an Sport und Bewegung steht dabei aber weiterhin im Vordergrund.

Wer Interesse an der Kinderleichtathletik hat und sich unser Training mal ansehen möchte, ist herzlich eingeladen mittwochs von 16:30 bis 18 Uhr (VMG Halle) ganz unverbindlich zum Schnuppertraining vorbei zukommen!

## Abteilungsversammlung mit Neuwahlen der Abteilungsleitung

Mittwoch den 22. Januar um 19Uhr

LG Zimmer - Kaulbachweg

Eingeladen sind auch Eltern KInderleichtathletik

## Leichtathletik

Ein turbulentes Jahr neigt sich dem Ende zu, nachdem unsere Familie Zweck mit Jonas und Lukas einen souveränen Start ins neue Jahr hinlegten. Jonas startete im Februar, trotz einer Verhärtung im Knie, die sich den ganzen Winter über hartnäckig hielt, bei den Deutschen Hallenmeisterschaften in seiner Parade-disziplin 1500m. Doch leider meldete sich sein Knie, so dass er im Vorlauf ausscheiden musste. An Ostern fuhr Jonas dann ins Trainingslager mit der LG Telis Finanz, um für die kommende Saison vorne mit dabei zu sein. Es war ein hartes Training, aber es lohnte sich, und versprach viele vordere Plätze auf bayerischer, sowie auch deutscher Ebene. Doch es sollte anders kommen. Bei einem Training verletzte sich Jonas so schwer, dass er sich einen Ermüdungsanbruch zuzog und somit mit starken Schmerzen bis zum Herbst ausfiel. Was so vielversprechend anfang, ging leider so schmerzhaft zu Ende. Wir wünschen ihm gute Besserung und für die nächste Saison viel Erfolg.

Bruder Lukas konnte sich in einigen Disziplinen hervorragend steigern und holte sich mehrere Titel.

3. Deutscher Hallenhochschulmeister in der Staffel
2. Bayerischer Meister in der 4x400m Staffel
3. Bayerischer Juniorenmeister 400m
1. Oberpfalzmeister 200m

Mutter Michaela setzte sich dieses Jahr ebenfalls ein neues Ziel. Die 42km Marathonstrecke wurde ihr zu kurz und sie lief in Thüringen den legendären Ultramarathon. Die 72,7km und 1400 Höhenmeter schaffte sie mit einer Begeisterung, dass sie nächster Jahr wieder dabei sein will. Josef Zweck unser Abteilungsleiter hat sich dieses Jahr sehr um den Nachwuchs gekümmert. Er gründete mit Julia Kick eine neue Kinderleichtathletikgruppe. Somit konnten wir von Maria Ludwig, die das Kinderelementarturnen leitet, Kinder übernehmen, die gerne mit Leichtathletik weiter machen möchten. Wir können damit eine große Lücke schließen - zwischen den ganz kleinen und der Gruppe von Rudi Graf.

Zum Schluss möchten wir uns noch bei unseren Trainern bedanken. Allen voran Maria und Helmut Ludwig, die sich schon seit Jahren um unsere Kleinsten kümmern. Julia Kick, die sich mit viel Geduld und Freude für die kleinen Leichtathleten einsetzt und auch schon einige Erfolge bei Wettkämpfen verzeichnen kann. Rudolf Graf und „Jack“ Wattolick unseren erfahrenen Trainern gilt hiermit ein besonderer Dank, sowie auch Otto Wolf der sich seit Jahren um die Seniorenleichtathletik kümmert.

Unserem Abteilungsleiter Josef Zweck der nicht nur ein hervorragender Kampfrichter ist, sondern auch für Ab- und Aufbau bei den Verschiedenen großen Sportveranstaltungen verantwortlich ist, gilt unser besonderer Dank.

Zum Schluss gebührt unser Dank noch der Vorstandschaft der SG Post/Süd, sowie dem Präsidenten der LG Telis Finanz. Nun wünsche ich uns allen eine ruhige und besinnliche Weihnachtszeit verbunden mit den besten Wünschen für das kommende Jahr.

Michaela Zweck



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

# Professionelles Athletic Training






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

**NEU: Athletic-  
Trainingshalle**




*Take your chance!*



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



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

# Ninjutsu

## ACHTUNG!

Zunächst eine Information administrativer Art. Ab dem Januar 2014 ändert sich die Bezahlung der Abteilungsgebühr. Ab diesem Zeitpunkt wird sie per Bankeinzug direkt vom Hauptverein mit dem Vereinsbeitrag zusammen eingezogen.

Im IV Quartal haben wir uns weiterhin mit der umfangreichen Schule Takagi Yoshin mit dem Üben vieler Kata beschäftigt. Im Schwerpunkt befand sich das Bewegungsgefühl der Ryu. Es handelt sich dabei um fließende gleitende Bewegungen, die sich auf sehr engem Raum abspielen können. Dies ist eine der vielen Eigenschaften der Ryu, die sie als Bodyguard-System gerade in engen Räumen auszeichnet.

Ein weiterer wichtiger Aspekt unseres Trainings waren die Kamae (Kampfstellungen) im Taijutsu im Blickwinkel der 9 Ryuha, sowie ihrer praxisbezogenen realitätsnahen Anwendung.



Seminar 02.11.13  
Kamjutsu, Iaijutsu und  
Selbstverteidigung gegen Messer und  
Pistole

**Stephan Gradel hat nach mehrwöchiger Prüfung (incl. literweise Schweiß) die Prüfung zum 2. Dan mit viel Elan erfolgreich abgeschlossen. Die ganze Abteilung gratuliert herzlichst zur neuen Graduierung.**

Die Abteilung gratuliert zu den erfolgreichen Gürtelprüfungen:

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

## Gedanken zum Bujinkan

Macht es in der heutigen Zeit noch Sinn mit sogenannten „vorsintflutlichen“ Waffen wie dem Schwert zu üben oder handelt es sich dabei nur um Zeitverschwendung?

Fragen dieser oder ähnlicher Art wurden mir bereits häufig im Training, gerade von Anfängern gestellt. Warum trainieren wir in einem System, das sich mit Waffen aus dem japanischen Mittelalter beschäftigt? Im ersten Moment könnte man natürlich in eine Abwehrhaltung



Jahresabschluss 2013

Bettina Forster	8. Kyu
Dimitri Hoffmann	9. Kyu
Florian Wild	6. Kyu
Helene Hoffmann	9. Kyu
Hermann Pauly	5. Kyu
Marco Meinel	1. Kyu
Markus Bachl	8. Kyu
Quentin Pfliegerl	9. Kyu
Stefan Süß	5. Kyu
Vitalij Schmidt	6. Kyu

Am 02.11.13 traf sich die Abteilung zu einem Tagesseminar mit folgenden Themeninhalten:

- Kamajutsu Kihon (Grundtechniken mit der japanischen Sichel)
- Iaijutsu (Techniken des Schwertziehens)
- Praxisorientierte Selbstverteidigung gegen Pistolen und Messerangriffe

Als Abteilungsleiter möchte ich auf diesem Weg noch einmal die rege Teilnahme und den Besuch von Gästen aus Kung Fu und Krav Maga würdigen.

Ein Probetraining ist jederzeit ohne Voranmeldung möglich.

Die Trainingszeiten sind:

Sonntag  
19.00-20.30

Dienstag  
18.00-19.30

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

verfallen und „SEINE EIGENE KAMPFKUNST“ verteidigen mit einstudierten Sätzen wie:

„Wir erhalten die Tradition einer großen Kultur.“

oder

„Es gehört nun mal zum System.“

Doch muss man sich die Frage stellen, ob solche Phrasen einem Menschen, der auf der Suche nach einer Kampfkunst oder einem Selbstverteidigungssystem ist, ihm bei seiner Entscheidungsfindung zu helfen.

Obwohl ich selbst ein großer Freund der facettenreichen japanischen Kultur und insbesondere des Budo bin und es innig liebe, muss ich diese Frage für mich mit einem klaren NEIN beantworten.

Eine Kampfkunst sollte nie nur zum Selbstzweck da sein. Sie wäre eine leere Hülle, nur ein Schein ohne Sinn. Ein unnützes Relikt vergangener Tage. Der Zweck einer Kampfkunst ist es doch primär, den Menschen am Leben zu erhalten und nicht umgekehrt.

Doch zurück zum Thema. Warum trainieren wir mit Schwertern und anderen eigentlich veralteten Waffen?

Dazu eine Gegenfrage: Was wird beim Umgang mit unterschiedlichen Waffen geübt und studiert? Die Essenz? Das, was am Ende bleibt? Die Entwicklung des Gefühls für Distanz, Balance und Timing. Was benötige ich im waffenlosen Kampf? Ein Gefühl für Distanz, Balance und Timing.

Eine komplizierte Frage führt oft zu einer einfachen Antwort.

Eine Antwort zu einer neuen Frage.

Eine neue Frage zu einem neuen Weg.

Gambatte kudasai (keep going)

Forster Rudolf, RokuDan Shidoshi



Entdeckungen:

**BUCHER  
PUSTET**.de

GESANDTENSTRASSE · DONAU-EINKAUFSZENTRUM · UNIVERSITÄT

# MEINE BANK.

## Für mein kostenloses Girokonto.



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

**psd**  
**Bank**

Niederbayern-  
Oberpfalz eG

[www.direktbank-fuers-leben.de](http://www.direktbank-fuers-leben.de)

Kostenfreie Service-Hotline **0800 15858-01**



## Rock 'n' Roll

### Erfolgreiche Turniersaison geht zu Ende!

#### FAMOUS

Mit dem 3. Platz auf der Bayerischen dem 3. Platz auf der Oberbayerischen und dem 3. Platz auf der Schwäbischen Meisterschaft geht für die „Formation FAMOUS“ ein erfolgreiches Jahr zu Ende.



Das letzte Turnier der Saison ist vorüber und somit auch ein Kapitel in der Tanzgeschichte einiger unserer „großen“ Mädels! Kein Wunder also, dass Astrid, Christine und Lena noch einmal richtig Gas gaben und auf ihrem letzten Turnier in der Startklasse der Girls zeigten was sie drauf haben! Wir gratulieren unserer Formation „FAMOUS“ und bedanken uns für eine grandiose Saison mit euch, viel Gelächter, viel Geläster und viiiiiiiel harter Arbeit!!

Da im nächsten Jahr einige Mädchen altersbedingt aufsteigen müssen, gilt es die „Neuen“ in die Formation einzugliedern. Ich bin mir aber sicher dass dies ohne große Probleme gelingen wird. Ob wir dann in der Show Klasse oder in der Lady Klasse starten bedarf einer genauen Prüfung und wird gemeinsam entschieden.

#### Jelly Beans

Unsere Nachwuchsformation „Jelly Beans“ konnte im Herbst erstmals ins



Turniergeschehen eingreifen. Uns allen war bewusst, dass es nicht einfach wurde und so waren die Mädchen und auch einige Eltern etwas enttäuscht über die Platzierungen auf den ersten beiden Turnieren.

Umso erfreulicher war das Abschneiden auf dem Via Claudia Cup in Kaufering. Mit einem hervorragenden 9. Platz verpassten sie nur knapp die Endrunde.

Auch in dieser Formation werden unsere neuen Mädchen integriert, sodass wir im nächsten Jahr evtl. auch mit 12 Tänzerinnen an den Start gehen können.

#### Breitensport

Mia und Manuel haben sich erstmals auf einen Breitensportturnier in Kaufering der Konkurrenz gestellt. Nachdem die ersten Paare ihr Programm zeigten wurde schnell klar dass es nicht einfach werden würde da mitzuhalten.

lich trainieren und erneut an den Start gehen.



Da sich leider zum Ende des Vortrages einige Fehler eingeschlichen hatten, verpassten sie den Einzug ins Finale. Trotzdem war es für die beiden eine gelungen Premiere.

Am 1.12. steht das nächste Turnier an, bis dahin wollen sie ordentlich

### Neue Sportarbeitsgemeinschaft (SAG)

Nachdem wir unsere SAG mit der Grundschule Königswiesen auch 2014 weiterführen ist es uns gelungen eine weitere SAG mit der Konrad-Grundschule zu gründen. Ein Junge und zehn Mädchen werden unsere Truppe verstärken und ins Training einsteigen.

### Auftritt

Am 27. September fand das Kulturfest im Königswiesener Einkaufszentrum statt, natürlich erklärten wir uns bereit mitzumachen. Das Wetter spielte mit und wir tanzten auf dem Parkplatz unser volles Programm.



Auch in diesem Jahr waren wir mit unserer ganzen Truppe bei der NWT am Dultplatz vertreten, unsere Hula Girls sowie Mia und Manu, die Jelly Beans und natürlich die FAMOUS Girls zeigten ihr Können und wurden mit großem Applaus bedacht.

Mia und Manu fungierten dann noch als Glücksfee und zogen die begehrten Preise.



### Clubassistent

Astrid und Christine, die ja bereits Caro im Training unterstützen, werden an zwei Wochenenden im November an einem Lehrgang des BLSV zum Clubassistenten teilnehmen. Sie erlangen damit die Qualifikation als Partner für Jugend- und Übungsleiter zu fungieren.

### Sterne des Sports

Bei der diesjährigen Preisverleihung Sterne des Sport durch die Volksbank, erreichten wir einen überraschenden 3. Platz und konnten den Scheck über 500 € entgegennehmen.



Bei der feierlichen Veranstaltung in der RT Halle waren unser Präsidentenehepaar Karin und Peter und zahlreiche Eltern erschienen.

Nachdem wir mit unseren Sportlern, unter großem Applaus, eine Einlage tanzten, warteten wir gespannt auf die Preisverleihung. Überglücklich nahm Caro den Preis entgegen.

Als Dreingabe bekamen wir auch noch für alle Kino Gutscheine.

Bei der anschließenden Brotzeit wurden interessante Gespräche geführt und neue Bekanntschaften geknüpft.

### Sponsoren gesucht

Wir suchen dringend Sponsoren für unsere neuen Trainingsanzüge. Da wir auf den Turnieren ein einheitliches Bild abgeben wollen benötigen wir für unsere Sportler neue Trainingsanzüge.

Wir haben ein Angebot von Sport Tahedl erhalten den Präsentationsanzug von Jako zu einem Sonderpreis von 39,00€ zu bekommen (Listenpreis 73€).

Wer also einen Sponsor weiß bitte dringend an uns vermitteln. Werbeaufdruck kein Problem, außerdem können wir als Gegenleistung Auftritte anbieten, also bitte umhören.

### Dank

Ich bedanke mich bei all unseren Sportlern für ihre Leistungen in diesem Jahr, bei den Eltern für ihre Unterstützung und ein ganz besonderer Dank geht an unser Trainer-Duo Caro und Martin, ohne ihren unermüdlichen Einsatz wäre dies nicht möglich geworden.

Ich wünsche Allen ein besinnliches Weihnachtsfest und einen guten Rutsch in Neue Jahr.

Werner Hubert  
Abteilungsleiter



**The Power of Dance**  
ROCK" N " ROLL & BOOGIE-WOOGIE  
www.drbv.de

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](http://www.stempfhuber-bau.de)



## Schützen

### Ehrenabend der Schützensektion Regensburg - Süd

Die Schützensektion Regensburg-Süd vollzog ihren Ehrenabend mit Königsproklamation am Samstag, den 12. Oktober bei den Schützen des Sportclubs Regensburg.

In den Sektionsligen Luftgewehr und Luftpistole belegten unsere Mannschaften jeweils den 3. Platz. Die Sportpistolen-Schützen traten nicht an. Beim Preisschießen, Sektionshauptscheibe, gewannen Hans Rester und Tobias Bauer jeweils einen gut gefüllten Geschenkkorb. Auch bei der Vergabe der Königswürden waren die Postschützen dabei. Bei Schützenkönigin-Luftgewehr Damen wurde Renate Gans Brezenkönigin, zweiter Schützenmeister Wolfgang Siegmar wurde ebenfalls Brezenkönig bei den Luftgewehrschützen. Aber unser Kassier schoss den Vogel ab. Alfred Koppenwallner erschoss sich die Königswürde mit dem Luftgewehr und wurde so Sektions-schützenkönig- Luftgewehr 2013.

#### Oktoberfest bei den Schützen

Aus der Idee eines Gesellschafts-abends zum Verbessern des Zusammenhalts der Postschützen entstand ein Oktoberfest mit einem kleinen Preisschießen und Brotzeit. Es fanden sich 26 Schützen, Freunde und Gäste ein, darunter auch unser Ehrenschützenmeister Willi Bäumler. Zur großen Freude des Abteilungskassiers wurde das gesamte Oktoberfest durch Spenden finanziert.



Schützenmeister Günter Leja gratuliert während dem Oktoberfest Jürgen Docekal zum Geburtstag.



Gruppenfoto der Geehrten und Ausgezeichneten des Ehrenabends



von links: Brezenkönig- LG Wolfgang Siegmar, Sektionskönig Alfred Koppenwallner und Brezenkönigin Renate Gans

#### Vorschau:

Weihnachtsfeier der Postschützen findet am 14. Dezember statt  
Abteilungsver-sammlung der Postschützen ist am 06. Januar 2014 im Schützenstüberl  
Termin für unser Faschings-schießen 2014 wird noch bekannt gegeben.  
Osterschießen findet am 03. / 10. April 2014 statt  
Osterfeier ist am Gründonnerstag, den 17. April 2014



## Senioren

Nach unserer ferienbedingten Ruhepause starteten wir am 11. September 2013 mit der Senioren – Tanzgruppe und am 12. September 2013 mit unserer Senioren – Gymnastik-gruppe in das Sportjahr 2013 / 2014. Manchen merkte man es direkt an, dass Sie sich danach gesehnt haben, wieder etwas für die körperliche Fitness tun zu können.

Für die Tanzgruppe galt es, sich die letzten Feinheiten in den verbleibenden 3 Übungsstunden zu erarbeiten, um für den großen Auftritt am 29. September 2013 bei der Nordic – Walking Tour – welcher der HV organisierte – gewappnet zu sein. Bei strahlendem Sonnenschein trafen sich dann am Sonntag auf dem Dultplatz (Start und Ziel der Nordic Walking Tour) die „Wagemutigen 20“ um 15.00 Uhr zum großen Auftritt. Manchen konnte man es direkt an der Nasenspitze ansehen, dass sie doch etwas Lampenfieber hatten vor so zahlreichem Publikum aufzutreten. Aber mit Einsetzen der Musik war alles wie weggeblasen. Die ersten Schritte von *Pente Pente deka* klappten wie am Schnürchen und selbstsicher wurden die 2 folgenden Tänze „Phraze Grace“ und die „Amerikanische Promenade“ aufs Parkett gelegt.

Der Applaus des zahlreichen – alle Altersgruppen waren vorhanden – Publikums war uns gewiss. Gerne hätten wir noch unseren Auftritt verlängert, aber der straffe Zeitplan der Organisatoren ließ dies nicht zu.

Auf Vorschlag unseres langjährigen Reiseorganisors Toni ließen wir am 17. Oktober das Gymnastiktraining sausen und 16 Wanderfreunde machten sich stattdessen auf, eine Wanderung durch das herbstliche Laabertal zu genießen. Mit der Buslinie 26 fuhren wir bis zur HSt. Alling und marschierten von dort auf dem „Bockerlweg“ zum Endziel in die Sportgaststätte „Schwarze Laaber“ in Sinzing. Bei einer kurzen Erfrischungspause las uns Toni eine schaurige Geschichte vor, welche sich bei einem Tanzvergnügen am 13.1.1850 ereignete. Es kam nämlich zu einer der größten und gewalttätigsten Raufereien (incl. des Einsatzes von Messern, Stuhlbeinen etc. – Auslöser des Kampfes sollen wie meistens die



Blick in die Heilig – Kreuz – Kapelle



Die Wanderfreunde genießen den schönen Herbsttag

Kapelle in Bruckdorf, welche durch eine Fernweihung von Papst Leo IX im 11. Jahrhundert eingeweiht wurde. Es handelt sich hierbei um eine romanische Torturm-kirche.

Das Fazit der etwas anderen „Gymnastik-stunde“ lautete: Schön war’s, den Teilnehmern hat es gefallen und

vielleicht könnte man so etwas auch mal im Frühjahr machen.

### Unsere nächsten Termine:

- 23. 12. 2013 – 04.01.2014 Weihnachtsferien
- 08. 01. 2014 erste Seniorentanzstunde nach den Ferien
- 09. 01. 2014 erste Seniorengymnastik-stunde nach den Ferien
- 27. 02. 2014 wir feiern Fasching nach der Gymnastikstunde anlässlich des „Unsin-nigen Donnerstag“
- 13. 03. 2014 Abteilungsmitglieder Ver-sammlung mit Neuwahlen



Der Auftakt mit *Pente Pente deka*

schönen Maderln (gewesen sein) zwischen Sinzingern und Viehhausenern Burschen, welche sogar Pfarrer Erb veran-lasste, dies im Sin-zinger Kirschenar-chiv festzuhalten. Auf dem weiteren Weg machten wir noch einen kur-zen Stopp in der Heilig – Kreuz –

## Tennis

### Eine lange Tennissaison ging zu Ende

**B**is Ende Oktober dauerte in diesem Jahr die Tennissaison. Dank der frühlingshaften Temperaturen konnten die Unentwegten fast bis Ende Oktober auf vier noch offenen Plätzen die Herbstsonne genießen, obwohl das Hallentraining längst begonnen hatte. Zwischenzeitlich ist die gesamte Anlage und das Tennisheim winterfest gemacht und die Planungen für das Jahr 2014 laufen bereits. In diesem Jahr haben wir zweifellos wieder einen Schritt nach vorne gemacht. Die Kooperation mit der Tennisschule Baumann hat sich gelohnt und wird auch im nächsten Jahr fortgesetzt. Dabei soll verstärkt der Nachwuchs gefördert werden. Marco Obletshauer plant die Bildung einer Knabenmannschaft in der Spielsaison 2014. Wir erhoffen uns dadurch ein wachsendes Interesse gerade bei den Schülern und Jugendlichen und

somit auch mehr Mitglieder in diesen Altersgruppen. In diesem Jahr traten 33 Mitglieder unserer Abteilung bei. Leider erhielten wir auch wieder viele Austrittserklärungen, darunter zwei Familien mit insgesamt sieben Mitgliedern. Trotzdem werden wir zum Jahresende eine Stand erreicht haben wie schon seit mehreren Jahren nicht.

#### Kindertraining mit Helena

Auch in diesem Winter findet in der linken Sporthalle des v.-Müller-Gymnasiums **jeden Freitag von 16:30 Uhr bis 18:00 Uhr** ein Nachwuchstraining für Anfänger und Fortgeschrittene statt. Helena Caniparoli, unterstützt von ihrem Sohn, bringt den Mädchen und Buben ab ca. 6 Jahre spielerisch den Tennissport nahe und das, wie der vergangene Winter und diese Sommersaison zeigte, mit großem Erfolg. Die besonders talentierten

hat zudem Marco (**Tennisschule Baumann**) im Hinblick auf die zu gründende Knabenmannschaft unter seine Fittiche genommen. Die Talentsuche und -förderung klappte bereits im ersten Jahr gut und wird uns in Zukunft, so hoffen, mehr junge Mitglieder bringen. Interessierte Eltern können sich an folgende Kontaktadressen wenden:

Helena Caniparoli – Tel. 0941/52983,  
Marco Obletshauer – Tel. 0179/4760055,  
Robert Wingerter 0941/97289.

#### Sponsor für den Nachwuchs



Herr Harry Zinsser-Krysz, Betreiber der Bar Sportsbig (ehemaliges Kino Gloria) übergab jedem Teilnehmern des Sommer-Tenniscamps ein hochwertiges Käppi (siehe Foto).

#### Danke an alle Mitglieder,

die in diesem Jahr die Abteilung tatkräftig unterstützt haben. Ob beim Auf- und Abbau der Platzanlage, bei der Reinigung und Einwinterung des Tennisheimes, beim Getränkeverkauf und Inkasso der Platzgebühren, bei der Durchführung des Sommerfestes, am Sekt- und Grillstand anlässlich der Nordic-Walking-Tour und vielen anderen Dingen, die gemacht werden müssen um den gesamten Tennisbetrieb am laufen zu halten. **Euch ist es zu verdanken, dass die Tennisabteilung in den letzten Jahren sportlich und finanziell gute Fortschritte machte. Bitte unterstützt uns auch in Zukunft !**

Unser Dank gilt auch dem Präsidium des Hauptvereins, das uns auch in diesem Jahr durch Kostenübernahme der Platzwarte unterstützte und Verständnis für unsere Wünsche zeigte.

#### Mitgliederversammlung mit Neuwahlen

Im Februar oder März findet die Mitgliederversammlung der Tennisabteilung mit Neuwahlen statt. Eine gesonderte Einladung ergeht rechtzeitig. Wir fordern euch auf darüber nachzudenken, wie ihr die Abteilung unterstützen könnt. Egal ob in einer Funktion oder durch Übernahme bestimmter Aufgaben. Die Abteilungsleitung ist für jede Unterstützung dankbar. Je mehr Schultern die Abteilungsarbeit tragen, umso einfacher ist es für jeden Einzelnen.

Wir wünschen allen Mitgliedern ein frohes Weihnachtsfest sowie Gesundheit und viel Freude am Tennissport für 2014

Für die Abteilungsleitung  
H. Küster

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

Gefördert durch:



Bundesministerium  
des Innern

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

## Tischtennis

### Aufwärtstrend in der Tischtennis-Abteilung

Mit drei Mannschaften, zwei in der 1. Kreisliga und einer in der 3. Kreisliga, hat die TT-Abteilung ihren Spielbetrieb für die Saison 2013/2014 aufgenommen. Bereits in der letzten Ferienwoche (Sommerferien) war heuer Start in die Punktspielrunde. Für fast alle Vereine war das überraschend früh, sodaß es eine Flut von Spielplanänderungen (Termine) nach hinten gab.

Auch die angesetzte Vereinsmeisterschaft für das Jahr 2013 Anfang September musste deshalb verschoben werden und wird in der Winterpause im Januar 2014 nachgeholt.

Die 1. Mannschaft hat mit einem Unentschieden gegen einen Titelfavoriten und mit 4 Siegen einen tollen Start hingelegt und ist mit 9:1 Punkten z.Zt. auf Platz 2 der Tabelle.

Beim gleichzeitig laufenden Pokalwettbewerb konnte sich die 1. Mannschaft für die Endrunde Anfang Dezember qualifizieren! Erfreulich ist auch noch dass für

die 1. Mannschaft zur Rückrunde bereits 2 Neuzugänge anstehen.

Die 2. Mannschaft steht mit 4:8 Punkten in der gleichen Liga auf einem der hinteren Tabellenplätze und kämpft tapfer um nicht auf einen Abstiegsplatz abzurutschen.

Die 3. Mannschaft, die eigentlich von der Rangliste her genügend Spieler zur Verfügung hat, konnte leider noch nicht einmal komplett in stärkster Aufstellung antreten. Leider ging dadurch auch einmal ein Spiel gegen einen vermeintlich leichten Gegner verloren! Ausgerechnet beim Tabellenführer TB Regenstau standen wieder nur 5 Spieler an der Platte. Damit gingen schon 3 Punkte kampflos an den Gegner. Doch die Spieler „Feurerer – Baade – Göldner – Aronov und Grünbeck“ wuchsen über sich hinaus und erkämpften sich gegen den Topfavoriten in dessen Halle mit 9:7 einen unmöglich erscheinenden Sieg. Meinen allergrößten Respekt vor dieser tollen Leistung.

Für die noch restlichen Punktspiele der Vorrunde wünsche ich allen die nötigen Spielgewinne und damit die Punkte für eine Topplatzierung!

Am Montag, den 30. Dezember 2013 findet bei unserem Vereinswirt um 19.00 Uhr unsere Halbjahresversammlung statt. Danach werden wir bei „Entenbraten“ und der traditionellen „Feuerzangenbowle“ das TT-Vereinsjahr ausklingen lassen.

Für 2014 stehen lt. Satzung auch wieder Neuwahlen an. Für Freiwillige stehen genügend Ämter zur Verfügung!

Ich wünsche allen frohe und gesunde Feiertage und weiterhin ein so harmonisches Vereinsleben in unserer Tischtennis-Abteilung

Jürgen Scholze  
Abteilungsleiter

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



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

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

# Wandern

**Samstag, 12. Oktober 2013**

Zur traditionellen Kartoffelwanderung im Oktober hatten sich etwa 25 Wanderfreunde am Parkplatz der Bundesbahnschule in Regensburg-Prüfening eingefunden. Sie waren entweder mit dem Auto oder dem Bus gekommen. Das Wetter war trübe und für die Jahreszeit ziemlich kalt. Auf der Brücke überquerten wir die Donau und nahmen den Weg über die Marienhöhe und weiter zum Gorihof. Die Waldwege waren zum Teil noch nass und durch das Laub auch rutschig. Die Bäume trugen schon ihr buntes Herbstkleid. Beim Haus der Stockschützen in Etterzhausen machten wir Halt. Zur Feier seines Geburtstags bewirtete uns unser ehemaliger Vorstand und seine Gattin mit Rotwein, Trauben und Schmalzbrotchen. Gestärkt marschierten wir nach Etterzhausen und von dort den Goldberg hinauf. Auf dem Martin-Heumann-Weg kamen wir über das Rigokreuz nach Maria-Ort hinunter zur Naab und Donau. Auf dem Steg über die Naab und der Brücke über die Donau gelangten wir nach Großprüfening. In der Gaststätte „Goldener Hirsch“



erwarteten uns schon die nicht so guten Geher, welche vom Stockschützenhaus aus den ebenen Weg des Flusses entlang genommen hatten. Auch die neuen Kartoffeln und der Obatzde sowie Quark, köstlich angemacht, ließen nicht lange auf sich warten. Ein Dankeschön dem edlen Spender, unserem Geburtstagskind. Wir



saßen noch eine Weile ehe ab 17.30 h das gesellige Beisammensein allmählich ausklang.

## Wanderwoche im Montafon (Gaschurn)

**So. 22.9.-So. 29.9.2013**

Pünktlich um 9.00h fuhr der mit 35 Personen besetzte Bus am Sonntag in Re-



gensburg am Castra Regina Center ab. Ein Paar kam am Abend mit dem Auto direkt nach Gaschurn. So bestand die Re-

seggruppe aus 37 Teilnehmern. Die Route ging auf der Autobahn über München ins Allgäu Richtung Bodensee. In Lechwiesen und nach Überschreiten der Grenze nach Österreich in Hohenems legten wir an den jeweiligen Raststätten Pausen ein.

Das Wetter war sonnig und herbstlich warm. Ohne Störung erreichten wir gegen

14.45 h unser Ziel, das Hotel Rössle in Gaschurn. Sofort waren wir angetan von den geräumigen Zimmern, die Einzelzimmer waren auch Doppelzimmer zur Alleinbenutzung, und dem großzügigen Ambiente. Die meisten unternahmen nach dem Auspacken noch einen klei-

nen Erkundungsspaziergang. Da wir unsere Liftkarten bereits im Hotel erhalten hatten fuhren einige sofort mit der vom Ort aus gehenden Bahn auf den Berg. Beim Abendessen wurden wir mit einem 5-Gänge-Menü verwöhnt.

Am Montagmorgen machten wir uns bei strahlendem Sonnenschein mit dem Bus auf den Weg nach Gallenkirch und von dort mit dem Sessellift auf die Garfrescha. Über einen steilen und steinigen Weg stiegen wir auf den Gantenkopf. Der Abstieg am Nachmittag führte uns zur Nova Stoba hinunter. Auf der dortigen Bergstation kehrten wir ein. Die Gondel brachte uns dann zu Tal. Am Abend trafen wir uns alle beim Essen und tauschten unsere Erlebnisse aus.

Der Dienstag bescherte uns wieder einen wunderbaren Tag mit blauem Himmel und Sonne. Wir nahmen den Bus



nach Partenen. Mit Vermuntbahn ging es mit der Gondel nach oben. Dort spazierten wir zuerst  $\frac{3}{4}$  Stunden durch den Wassererlebnistunnel. Da drin war es recht feucht und stellenweise finster und auch kühl. Wir erfuhren einiges über das Element Wasser. Froh waren wir als wir anschließend zum Vermuntstausee und nach einer Pause dort auf die Bieler Höhe wieder im Freien wandern konnten. Dort am Silvrettastausee stärkten wir uns mit Kaffee und Kuchen oder etwas herzhaftem. Am Spätnachmittag kehrten wir mit dem Bus ins Hotel zurück. Das Abendessen war wieder ein kulinarischer



Schmugglerpfad. Der Weg erinnert an das illegale Schmuggeln früherer Zeiten und ist vor allem für Kinder interessant. Nach einem Imbiss im Schafberghüsli gelangten wir mit der Gondel ins Tal und mit dem Bus ins Hotel zurück. An diesem Abend fand auch das wöchentliche Galadiner statt.

Genuss. Anschließend sahen wir Dias mit exzellenten Aufnahmen aus der Gegend zu allen Jahreszeiten.

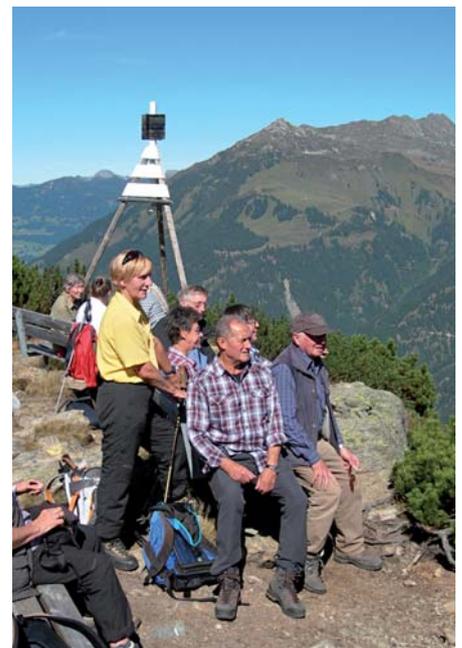
Zu unserer Freude herrschte auch am Mittwoch ein Superwetter mit eitel Sonnenschein. Der Bus brachte uns nach Gargellen und die Gondel der Schafbergbahn hinauf zum Schafberghüsli (die nahe Schweiz läßt grüßen). Auf steinigen und steilen Pfaden erklimmen wir das Gafierjoch. Ein herrlicher Rundblick belohnte die Mühe. Beim Abstieg blieb noch Zeit für den sog.

Es gab 5 Gänge von denen jeder ein Gaumenschmauß war.

Am Donnerstag hatte sich der angekündigte Regen schon am Morgen durchgesetzt. Fast die ganze Gruppe fuhr mit dem Bus ins Silbertal. Dort trennten wir uns. Unsere Gruppe benutzte

die Gondel um auf den Kristberg zu kommen. Oben wanderten wir, manches Stück auch ohne Regen, zur uns bereits von unserem Aufenthalt in Schruns 2009 bekannten Agathakapelle, auch Bergkanppenkapelle genannt. Weiter ging es Richtung Bartholomäberg. Von der dortigen Kirche stiegen wir dann nach Schruns hinunter wobei wir an unserem Hotel von 2009 vorbei kamen. In Schruns gönnten wir uns noch Kaffee und etwas Süßes ehe wir wieder mit dem Bus nach Gaschurn fuhren. So war auch dieser Tag gut ausgenutzt. Nach dem Abendessen waren die Kegelbahnen für uns reserviert. Da konnte sich noch auspowern wer das tagsüber nicht genug getan hatte.

Am Freitag waren noch Wolken aus denen zeitweise Regen kam. Mit dem



Bus fuhren wir auf die Bieler Höhe und von dort hinunter zum Kopssee. Der liegt schon im Bundesland Tirol und gehört zum Paznauntal. Vom Zeinisjoch am Zi-



eniessee wanderten wir zuerst auf der Staumauer des Kopssees und ein Stück dem See entlang. Dann wandten wir uns bergwärts auf die Breitspitze. Da der Pfad fast immer entlang oder sogar in einem schmalen Wasserlauf verlief waren wasserdichte Stiefel sehr angebracht. Nachdem wir etwa ¼ der Strecke geschafft hatten setzten wir uns zur verdienten Mittagspause. Da uns die Zeit für den weiteren Aufstieg zu knapp schien marschierten wir auf dem gleichen Weg wieder zum Kopssee hinunter. Im Zeinisstüberl labten wir uns mit Speis und Trank. Ein tiroler Bus brachte uns zur Bieler Höhe, wo wir nach einem kurzen Aufenthalt umsteigen mussten in den Bus, der uns nach Gaschurn brachte. Nachdem es den ganzen Tag trocken geblieben war setzte nun Regen ein. Beim Abendessen trafen sich alle wieder.

Am Samstag war es nicht ganz so tolles Wetter wie die ersten Tage aber doch dauerhaft trocken und etwas sonnig. Daher stand uns der Sinn nach einer letzten Bergwanderung. Von der Bergstation der Versettlabahn machten wir uns auf den Weg zur Versettlaspitze. An das Steile und

Steinige hatten wir inzwischen gewöhnt. Oben hatten wir eine wunderbare Aus-



sicht. Nach der Mittagspause wandten wir uns wieder talwärts. Die Versettlabahn brachte uns nach unten. Am Abend war es dann schon Zeit für den traditionellen Abschiedsabend.

Wir sprachen dem Organisator unsere Anerkennung und unseren Dank aus. Wir durften eine herrliche Wanderwoche erleben. Auch für die Teilnehmer, welche nicht mehr so gut zu Fuß sind ergaben sich viele Möglichkeiten für kleinere Wanderungen oder Spaziergänge mit Gasthäusern und Hütten zum Einkehren. Alle kamen auf ihre Kosten. Vor dem geselligen Teil gab es einige Darbietungen aus unseren Reihen.

Am Sonntag mussten wir uns verabschieden. Der Bus kam rechtzeitig, das Gepäck war schnell verstaut und um 9.45h waren wir abfahrtbereit. Das Wetter wurde bald neblig und so sahen wir von der wunderbaren Bergwelt nicht mehr viel. Wir nahmen denselben Weg wie bei der Anfahrt. In Lechwießen hielten wir für unsere Mittagspause. Um 15.30 h erreichten wir wohlbehalten unser Ziel, das Castra Regina Center in Regensburg.

Wir verabschiedeten uns mit der Aussicht auf eine Wanderwoche im Kleinwalsertal im nächsten Jahr.

Alle Texte Maria Listl



### 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.  
Kaulbachweg 31  
93051 Regensburg

## Bankverbindung

Sparkasse Regensburg  
IBAN DE37 7505 0000 0000 1414 40  
BIC BYLADEM1RBG

## 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](mailto:kurier@postsued-regensburg.de)

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

## Geschäftsstelle

### Organisation + Mitgliederbetreuung

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

### Geschäftsstelle allgemein,

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

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

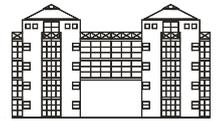
## Geschäftsverteilungsplan der SG Post/Süd Regensburg e. V.

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 Vereinsausschuss-sitzungen, Allgemeine Betreuung der Geschäftsstelle und des Personals, Mitglied der Schiedsstelle	Vereinsrecht, Steuerangelegenheiten. Jahresabschluss, Rechnungswesen, Lohnbuchführung, Rechts-Versicherungs- und Vertragsangelegenheiten. Mitglied der Schiedsstelle	Ansprechpartner für Abteilungs- und Übungsleiter, Integrationsbeauftragter (IDS), Mitgliederverwaltung CVP, Ehrungen, Geburtstage, Betreuung der Geschäftsstelle	Hallenbelegungen, Betreuung der Sportstätten, Führung der Vereinschronik	Breiten-Familien- und Freizeitsport, Marketing, Werbung, Öffentlichkeitsarbeit, Betreuung Schaukasten, Koordination Veranstaltungen, Inventarverwaltung	Finanzen aller Art, Zahlungsverkehr, Beantragung v. Zuschüssen der Stadt und BLSV, Übungsleitervergütung, Großgerätebeschaffung, Finanz-Haushaltsplan Kontenführung Budgetierung Abteilungen	Leiten des Jugendrates, Ansprechpartner für alle Jugendwarte des Vereins	Schriftführung Sitzungs-vorbereitung, Sitzungseinladungen, Sitzungsprotokolle.	Marketing, Werbung, Breiten-, Familien- und Freizeitsport.	Homepageverwaltung
Vertreter Heinrich Brömmel	Vertreter Hermann Grötsch	Vertreter Günter Leja	Vertreter Heinrich Brömmel	Vertreter Johann Rester	Vertreter Horst Küster	Vertreter Laura Schönhüttl	Vertretung Geschäftsstelle		Vertreter Karin Gritsch

Stand, April 2012

## Ehrenrat

Vorsitzender	☎	Beisitzer	☎	Beisitzer	☎
Gerhard Bornschiegl	0941 45678	Otto Wolf	0941 88096	Siegrid 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

**Grundschule Prüfening**

- Killermannstraße 49



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