

sg
post
süd
regensburg

Anerkannter
Stützpunktverein
2014

INTEGRATION
DURCH SPORT



kurier

3/2014 Juli - September



*Wer hoch hinaus will,
muss früh anfangen*

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

Info für Übungsleiter	Seite 4
Nachruf	Seite 4
Termine	Seite 6
Wir gratulieren	Seite 6
Herzlich willkommen	Seite 6
Damengymnastik	Seite 7
Fitness	Seite 10
9. Nordic-Walking-Tour	Seite 11
Floorball Cup 2014	Seite 12
Leichtathletik	Seite 14
Wir rocken	Seite 18
Schützen	Seite 19
Senioren	Seite 23
Winterprogram 2014/2015	Seite 24
Wir peilen die 200 an	Seite 25
Drei Wanderungen	Seite 28
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 Wifling
Christine Weck
Peter Gritsch

ANZEIGEN / WERBUNG

SG Post/Süd-Redaktion „PSK“

DRUCK

ONLINE GEDRUCKT VON

SAXOPRINT 

Saxoprint GmbH
Enderstraße 22c
01277 Dresden

ANZEIGEN- UND REDAKTIONSSCHLUSS

für die Ausgabe 4/2014:

14. November 2014

Liebe Mitglieder

Sommerzeit ist Ferienzeit, doch das gilt nicht für die SG Post/Süd.

Wenn auch viele Trainingsstunden wegen der Ferien nicht stattfinden, so gibt es andere Aktivitäten, die uns in Anspruch nehmen.

So können wir mit Stolz vermelden, dass die ehem. Stockschützenhütte, als neue Beachhütte wieder aufgebaut wurde. Heinrich Brömmel war mit der Organisation und Koordination der Bauarbeiten gut beschäftigt und konnte aber, dank einiger Helfer, die Sache gut in den Griff bekommen.

So konnten wir sogar beim Sommerfest das Richtfest für die Hütte mitfeiern. Der Innenausbau steht noch aus, aber auch das ist bereits in Planung.

Ich danke bei dieser Gelegenheit, allen die mitgeholfen haben die Hütte aufzubauen und auch gleich denen, die wir noch ansprechen werden, um sie fertig zu stellen.

Besonders gefreut hat mich die positive Resonanz, die wir beim Sommerfest auch für die Hütte erhalten haben. Das Gelände davor hat sich natürlich angeboten dort auch zu feiern. Es haben viele Faktoren dazu beigetragen, es zu einem absolut gelungenen Fest werden zu lassen. Die Organisation, das Engagement einiger Abteilungen, das hervorragende Wetter und auch die gute musikalische Unterhaltung. Der Besuch war erfreulich gut und ich hoffe im nächsten Jahr noch mehr Mitglieder begrüßen zu können.

Wie vielleicht einigen bekannt ist, hat der Pächter der Gaststätte "Zum Jahnwirt" gewechselt. Seit 9. August wird die Gaststätte neu bewirtschaftet. Die offizi-



ellen Öffnungszeiten sollten lt. SSV Jahn mit uns abgesprochen werden, was leider bis Redaktionsschluss nicht geschehen ist. So kann ich nur an den Wirt verweisen, wenn von den Abteilungen irgendwelche Planungen anstehen. Wir werden natürlich versuchen, die Sache auch für die SG Post/Süd zufriedenstellend zu regeln, können aber dahingehend nichts versprechen. Bei der Ausschusssitzung im September, werde ich den aktuellen Stand bekanntgeben und auch eine evtl. Alternativlösung für uns bereit haben.

Ich wünsche allen Mitgliedern einen guten Start in die neue Saison und viel Erfolg bei allen sportlichen Aktivitäten.

Der Präsident



Startseite der SG Post/Süd Homepage.

Wir trauern um unsere Mitglieder

Klaus-Jürgen Volz † 15.05.2014

Elisabeth Wöhrl † 19.06.2014

Rita Guggenberger † 19.07.2014

Aktuelle Info für alle Übungsleiter !

Bei der Delegiertenversammlung 2014 wurde von zwei Abteilungen der Antrag gestellt, die Zahl der durch den Verein bezahlten Übungsleiterstunden von 200 auf 300 Stunden jährlich zu erhöhen.

Diesem Antrag wurde von der Versammlung stattgegeben und ist bereits für das Abrechnungsjahr 2013 gültig.

Das heißt für alle Übungsleiter mit gültigem Übungsleiterschein, dass bereits für 2013 max. 300 Stunden mit 5,11 € vergütet werden, die auf der ÜL Abrechnung erschienen sind.

Für die weiteren Jahre gilt natürlich die gleiche Regelung. Es können bis zu 300 tatsächlich geleistete Stunden zur Abrechnung gebracht werden.

Die Bestätigung der Richtigkeit, erfolgt durch die Unterschrift des Abteilungsleiters und Übungsleiters auf der Monatsübersicht.

An dieser Stelle noch mal zur Info: bei einer Stundenzahl unter 100 Stunden ist es nicht erforderlich die Monatsübersichten auszufüllen, sondern es genügt die Jahresübersicht.

Wichtig: Übungsleiterverlängerungen müssen im Jahr des Ablaufs der Lizenz erfolgen, da sonst die Scheine nicht mehr angerechnet werden und wir keine Zuschüsse vom BLSV erhalten.

Die Lizenzverlängerung muss bis spätestens 15. Februar des folgenden Jahres in der Geschäftsstelle abgegeben werden.

Die Übungsleiter sind für ihre Lizenzverlängerungen eigenverantwortlich. Die Geschäftsstelle versendet am Jahresanfang den betreffenden Übungsleiter lediglich eine Erinnerung.

Nachruf



Wir trauern um unser Ehrenmitglied Frau Elisabeth Wöhr. Sie war 75 Jahre aktives Mitglied in unserem Verein und Gründungsmitglied der Damengymnastik und Wandergruppe des Postsportvereins. 2012 wurde Sie zum Ehrenmitglied der Sportgemeinschaft Post/Süd ernannt.

Wir werden Sie in guter Erinnerung behalten.

Das Präsidium

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

Termine

- 28.09. 13:00 Uhr 9. Nordic-Walking-Tour
Dultplatz Ost
- 08.11. 12:30 Uhr Skibasar
SG Post/Süd Vereinshalle
- 30.11. 17:00 Uhr Adventsfeier
Theresienkirche

Wir gratulieren herzlich

60 Jahre

Freitag
Graf
Loipeldinger
Michl
Peter
Schroll

Reiner
Rudolf
Dieter
Renate
Alexander
Elisabeth

75 Jahre

Czech
Fischer
Rohrmüller
Runge
Unke

Diethard
Elisabeth
Johanna
Herbert
Karl-Heinz

65 Jahre

Büschel
Eberl
Griesbeck
Listl
Mages
Pompe
Popp
Spreitzer

Helene
Brigitte
Max
Maria
Johann
Marianne
Gerhard
Sigmund

80-95 Jahre

Bachleitner
Baumer
Brandl
Daimer
Diller
Drexler
Gröhlich
Klee
Kronthaler
Kufer
Lehmann
Lutz
Mederer
Pollack
Sander
Schauer
Schützmann
Stegmaier
Veitenhansl
Westerboer

Judith
Rudolf
Herta
Gertraud
Gertrud
Georg
Barbara
Charlotte
Melita
Maria
Gertraud
Gertraud
Hedwig
Emmi
Dieter
Gudrun
Walter
Alfred
Irene
Ingo

Herzlich willkommen

Bambl	Kriemhilde	Holl	Patrick
Burger	Henriette	Huber	Bernhard
Dallmeier	Miriam	Krebs	Andreas
Dietz	Maria	Müller	Daniel
Ferstl	Tobias	Nitsche	Moritz
Höhlig	Alexander	Nitsche	Paul Jonas
Hoibl	Martin	Prasch	Miriam Martha
Holl	Charlotte	Schwandner	Klemens
Holl	Henriette	Weber	Sabine
Holl	Jacqueline	Zeller	Christian



HAUSMEISTER & GARTENSERVICE

Wir bieten Ihnen alle Dienst- und Serviceleistungen rund um Ihr Haus an.

Von Privat bis zu Bürogebäuden.
Keine Aufgabe ist uns zu schwer.



Dr.-Bruno-Sahliger-Str. 20d
Köfering · Telefon : 09406 / 284660
www.hausmeisterservice-zink.de



Damengymnastik

Landesgartenschau Deggendorf

Am 03.06.2014 machte sich ein kleines Häuflein reiselustiger Gymnastikdamen mit der Bahn auf nach Deggendorf, um die Blumenvielfalt auf der Gartenausstellung zu bewundern. Der Tag verlief sehr kurzweilig, da das weitläufige Gelände viel Zeit und bei heißen Temperaturen viele Pausen in Anspruch nahm. Wir hatten viel gesehen, Neues erfahren und kehrten am Abend doch etwas müde, aber zufrieden nach Regensburg zurück.



**Anerkannter
 Stützpunktverein
 2014**

**INTEGRATION
 DURCH SPORT®**

Gefördert durch:

 **Bundesministerium
 des Innern**

aufgrund eines Beschlusses
 des Deutschen Bundestages

**DER GRIECHE
 am
 Herzogshof**

Alter Kornmarkt 1 · 93047 Regensburg
 Telefon: 0941-599 93 03
www.dergriecher-regensburg.de

Kein Ruhetag!


 Öffnungszeiten: Tägl.: ab 17.30 Uhr
 Sa, So, Feiertag 11.30-14
 und ab 17.30 Uhr

Sommerfest 2014

Am Samstag, den 19.07.2014 feierten wir auf dem Sportgelände der SG Post/Süd unser Sommerfest. Die Abteilung Da-

mengymnastik präsentierte sich dabei wieder mit dem Kaffee- und Kuchenstand und am lauen Sommerabend mit etwas weinhaltigeren Getränken bei geselligem Beisammensein und unterhaltsamer Musik der „Golden Boys“. Gleichzeitig wurde das Richtfest der neu errichteten Be- achthütte gefeiert.

Wir möchten uns bei allen Helfern unserer Abteilung für die Unterstützung und den vielen Kuchenspenderinnen, ohne deren vielfältige Auswahl das reichhaltige Angebot nicht möglich gewesen wäre, recht herzlich bedanken.



Step Aerobic mit Steffi

Jeden Donnerstagabend um 19:30 ist es so weit. Wir treffen uns in der Sporthalle im Kaulbachweg zum Steppen, Dehnen und zur Bauch-Beine-Po Gymnastik. Zu rhythmischer Musik wird erst einmal 30 bis 40 Minuten gestept. Durch die abwechslungsreichen aber keineswegs komplexen Schrittfolgen vergisst man die Anstrengung und steppt mit der Musik. Mit etwas Konzentration und viel Freude bewegen wir uns im Takt.

Nach dem Steppen machen wir noch eine ausgewogene Mischung aus Dehnen, Strecken und Gymnastik. Hier kann jeder selbst die Anstrengung dosieren, nach eigenem Empfinden und die Wellnessübungen, die Steffi immer im richtigen Abstand zwischen den Bauch-Beine-Po Übungen einbaut tun sooo gut! Um 21 Uhr gehen wir mit vielen Endorphinen im Blut und richtig gut gelaunt aus der Halle.

Danke Steffi für diese wunderbar ausgewogenen und wohl tuenden 90 Minuten jede Woche!!!

Na? Lust bekommen? Schau doch mal vorbei!! Jede/r ist willkommen! Noch nie gestept? Kein Problem! Innerhalb zwei bis drei Probetrainingsstunden ist man voll mit dabei und kann alle Übungen problemlos mitmachen!!



Städtefahrt nach Bayreuth

Anfang August machten sich einige Damen der Gymnastikabteilung auf, um die Wagnerstadt Bayreuth zu erkunden. Nach einer zweistündigen Bahnfahrt fuhr man per Bus vom Bahnhof aus zur Eremitage der historischen Parkanlage vor den Toren der Stadt. Hier spielte sich das höfische Leben ab. Zur Eremitage gehören ihre malerischen Wasserspiele und eine märchenhafte Orangerie mit dem zentralen Sonnentempel. Nach einer Kaffepause ging es zurück in die Stadt, wo uns eine zweistündige Stadtführung mit allen Sehenswürdigkeiten und einem Einblick in das Leben Richard Wagners erwartete. Wir entdeckten den historischen Stadtkern, vorbei am Markgräflichen Opernhaus, eines der schönsten erhaltenen Barocktheater Europas, die Neue Schlosskirche mit dem Grab der Wilhelmine, das Neue Schloss, der Hof-

garten und Haus Wahnfried („hier, wo mein Wäghen Frieden fand - Wahnfried - sei dieses Haus von mir benannt“) mit der Grabstätte von Cosima und Richard Wagner. Viele Eindrücke mehr nahmen wir aus dieser Stadtführung mit. Anschließend verwöhnten wir uns mit einer deftigen Brotzeit bei Oskar's am Markt, bevor wir die Rückreise antraten. Die Stärkung war bitter nötig, denn es wurde eine Heimreise mit Hindernissen die uns nach etlichen Verspätungen und verpassten Anschlüssen erst um ca. 22.30 Uhr wieder in Regensburg doch noch wohlbehalten ankommen ließ.



Nachruf

Nicht der Mensch hat am meisten gelebt,
welcher die meisten Jahre zählt, sondern der,
welcher sein Leben am meisten empfunden hat.

Jean-Jacques Rousseau

Wir nehmen Abschied von unserer langjährigen Sportkameradin

Elisabeth Wöhrl

die am 19.06.2014, einen Tag nach Ihrem 85. Geburtstag, verstorben ist. „Liesl“ war über 75 Jahre Vereinsmitglied und hat sich in dieser Zeit Achtung und Anerkennung ihrer Sportkameraden und Sportkameradinnen erworben. Wir trauern um unsere sympathische, liebenswerte Liesl, werden oft und gerne an sie denken, sie in guter Erinnerung behalten und ihr ein ehrendes Andenken bewahren.

Damengymnastik (Roswitha Lehner Abtl. Ltg.)

Wandern (Sigrid Bitomsky Abtl. Ltg.)



Fitness

Bodystyling mit Power Warm Up wird ab 19. September unser Programm erweitern.

Doris Brandl-Janker bietet um 9.00 Uhr in der Vereinshalle ein umfangreiches Ganzkörperprogramm an.

Die Stunde beginnt mit einem Power-Warm Up, um die Fettverbrennung anzukurbeln. Darauf folgen Bodystyling-Einheiten, die den kompletten Körper trainieren: Bauch, Beine Po und Rückenmuskulatur werden gekräftigt. Teilweise werden dabei Geräte eingesetzt wie Hanteln, Bänder oder Bälle. Zwischen den einzelnen Übungen folgen kurze Cardio-Einheiten, da dies den Muskulatur-Stoffwechsel fördert. Die Stunde endet mit einem Ganzkörperstretching und einer kurzen Entspannungsphase.

Alle Mitglieder und die die es werden wollen, sind herzlich eingeladen an diesem Training teilzunehmen.

Wanderung in Lam

Am Sonntag, den 13 Juli haben sich 19 Fitnessler auf den Weg in den Bayerischen Wald, nach Lam gemacht, um dort den großen Osser zu besteigen. Schon auf der Fahrt öffnete der Himmel seine Schleusen und es goss in Strömen. Bei der Ankunft in Lam war das



Wetter noch nicht viel besser, so entschloss man sich die geplante Tour etwas zu verkürzen und am Sattel zu starten. Über unwegsames Gelände, das durch den Regen etwas rutschig war erreichten wir ziemlich trocken das Schutzhaus am Gipfel. Nach einer ausgiebigen Stärkung machten wir uns auf den Rückweg. Hier erwischte uns jetzt doch noch ein Regen-



guss, so dass sich unsere Regenausrüstung noch bewähren konnte. Wenn uns der Aufstieg schon unwegsam erscheint, dann war der Abstieg eine absolute Herausforderung. Aber dank des guten Trainings das ganze Jahr über, haben wir auch



diese Aufgabe gemeistert und sind wohlbehalten am

Mitglieder viel zu lange dauern.

Karin Gritsch

Ausgangspunkt angekommen. Unser nächstes Ziel war das Hotel Sonnbichl, wo wir bei Kaffee und Kuchen von den Anstrengungen entspannen

konnten. Den ersten Preis für die Nordic-Walking-Tour, ein Wellnesswochenende, gesponsert vom Hotel Sonnbichl, konnten wir auch gleich mit nach Hause nehmen.

Picknick in den Sommerferien

Am 14. August fand wieder das Picknick der Fitnessabteilung statt. Alle Mitglieder der Abteilung waren zu diesem geselligen Treffen eingeladen. 25 haben heuer daran teilgenommen und bei leckeren Speisen einen fröhlichen Abend verbracht. Vorher wurde eine kurze Walking/Nordic-Walking Tour absolviert, um dann anschließend an der neuen Beachhütte der SG Post/Süd die von Anna Albert und Karin Gritsch vorbereiteten Speisen zu genießen. Bei angenehmen Temperaturen und angeregter Unterhaltung war das Picknick eine gute Unterbrechung der Sommerferien, die mit teilweise sechs Wochen für manche



9. Nordic-Walking-Tour 2014

Nur noch ein paar Tage, dann startet sie wieder unsere Nordic-Walking-Tour. Alle Vorbereitungen sind getroffen, alles was planbar ist wurde geplant und alles Unvorhergesehene werden wir in den Griff bekommen. Petrus ist informiert und so steht einer wiederrum gelungenen Veranstaltung nichts mehr im Weg.

Alle, die an diesem Tag im Einsatz sind und alle die bei den Vorbereitungen mithelfen freuen sich über einen guten Besuch der Veranstaltung. Unsere Abteilungen, die für Speis und Trank sorgen, sowie die Rock ,n' Roller und die Seniorentanzgruppe, die auf der Bühne stehen werden und natürlich die Organisatoren wünschen sich, dass in diesem Jahr mehr Post/Südler am Dultplatz vorbeikommen,

um diese Veranstaltung ihres Vereins mit ihrem Besuch zu unterstützen.

So freue ich mich, Euch alle am 28. September am Dultplatz zu sehen, wenn es wieder heißt: „ an die Stöcke, fertig, los!“

Karin Gritsch



SG Post/Süd

9. Nordic Walking Tour 14



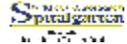

Niederbayern-Oberpfalz eG

... durch's grüne Regensburg



Schirmherr: Joachim Wolbergs, Oberbürgermeister 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 2014
 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.



ERHARDI DRUCK | REGENSBURG

rundschau





expert RENG





Sonnen-Richt



Morgenroth Edenhofer
PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE

28. Sept.

Dultplatz Ost (Warendult)
Startschuss: 13 Uhr

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



Floorball

3. Regensburger Floorball Cup 2014

Am 29.06. luden die Floorballer der ASG Post/Süd zum 3. Regensburger Floorball Cup in die Sporthalle Königswiesen. Nachdem einige Mannschaften kurzfristig abgesagt hatten, traten schließlich vier Teams, nämlich Wizards Praha, Jiskra Domazlice, Akademik Cheb und Panther Regensburg zu einem kleinen, aber feinen Großfeldturnier gegeneinander an. Die Gastgeber mussten selbst einige Ausfälle kompensieren und mit einem dezimierten Kader antreten. Dafür debütierten im Panther Trikot Flo Knöferl und Moritz Schewe, mit denen auch in der kommenden Großfeldsaison sicherlich zu rechnen sein wird.



Die Panther (weiß) mussten sich Martin Marek und seinen Wizards geschlagen geben



Karol „Haubitze“ Drienovsky jr. ballerte sich zum besten Torjäger des Turniers

Im Eröffnungsspiel warteten die weitgereisten Gäste Wizards Prag um Ex-Panther Martin Marek auf die Regensburger.

Die Hausherren zeigten sich leider von ihrer schwächeren Seite. Die Defensive war orientierungslos und auch im Angriff fehlte Biss, die Tschechen hingegen machten ihrem Teamnamen alle Ehre und zauberten perfektes Kombinationsspiel aufs Parkett. Folgerichtig schlichen am Ende die Panther mit 1:9 vom Feld, das einzige Tor der Heimmannschaft verbuchte Marietta Mergenthaler. Im zweiten Spiel gewann Cheb nach spannender Aufholjagd 5:3 gegen den Turniersieger des letzten Jahres Domazlice, im dritten fertigte Prag Cheb

nicht ganz zu einem vollen Erfolg, da das letzte Quäntchen Glück fehlte. Sekunden vor Schluss, beim Stand von 2:2, traf Karol Drienovsky nur die Latte. Dennoch schien plötzlich wieder alles möglich. Die Panther mussten aber Cheb schlagen und Prag die Pflichtaufgabe mit Domazlice lösen. Und die Regensburger bestanden die letzte Prüfung mit Bravour, bezwangen ihren Gegner ungefährdet mit 4:1. Karol Drienovsky schnürte hierbei einen Drei-



Gemeinsam stark: Die Panther verpassten nach toller Aufholjagd das Finale nur um Haaresbreite

mit 5:0 ab und meldete Anspruch auf das Finale an. Für Regensburg ging es somit gegen Domazlice bereits um alles oder nichts und tatsächlich spielten die Panther wie verwandelt. Dank einer taktischen Umstellung stand die Verteidigung felsenfest, während auch der Angriff gut ins Rollen kam. Vor allem Karol Drienovsky jr. erwischte einen Lauf, häm-

erte einen Schuss nach dem anderen auf das Tor der Tschechen und erzielte zwei wichtige Tore. Dennoch reichte es

erpack, Marietta Mergenthaler erzielte 1 Tor. Leider machte Jiskra Domazlice den Regensburgern dann doch einen Strich durch die Rechnung und düpierte die bis dahin fehlerlosen Wizards mit 3:2. Somit überholte Domazlice die Regensburger aufgrund des besseren Torverhältnisses im Kampf um das Endspiel.

Im Spiel um Platz 3 gegen Cheb war es dann erneut Karol Drienovsky, der wie entfesselt Ball um Ball im gegnerischen Netz versenkte und sich nebenbei auch zum Topscorer des Turniers krönte. Dank seiner weiteren 4 Treffer und Toren von Andi Kick und Karlis Bubins gewannen die Panther mit 6:4 und holten den 3. Platz. Im tschechischen Finale wandelte Prag einen 1:4 Rückstand noch in ein 8:4 um und holte trotz einiger Schwächephasen insgesamt verdient den Regensburger Floorball Cup in die tschechische Hauptstadt.

Osterweiterung: Turnierserie für neue bayerische Vereine

Neben den im Herbst beginnenden Verbandsligen, startet in der neuen Spielzeit auch eine von Regensburg initiierte Turnierserie auf dem Kleinfeld für neue bayerische Mannschaften, für die eine Ligateilnahme noch nicht in Frage kommt. Die Floorball-Abteilung der SG Post/Süd wird als etablierte Mannschaft aus der Region 1-2 Turniere im Jahr veranstalten und für die Wettkämpfe auch eine Mannschaft stellen, der vor allem die Junioren und weniger erfahrene Spieler angehören werden. Neben der Heranführung der älteren Jugendlichen an den Spielbetrieb, steht insbesondere auch die Förderung neuer ostbayerischer Teams im Fokus der Abteilungsleitung. So haben die Panther im Jahr 2014 Landshut und Cham zu Freundschaftsspielen eingeladen und bieten auch eine Teilnahme an dem ein oder anderen kommenden Turnier im Rahmen der Serie schmackhaft gemacht. Ei-

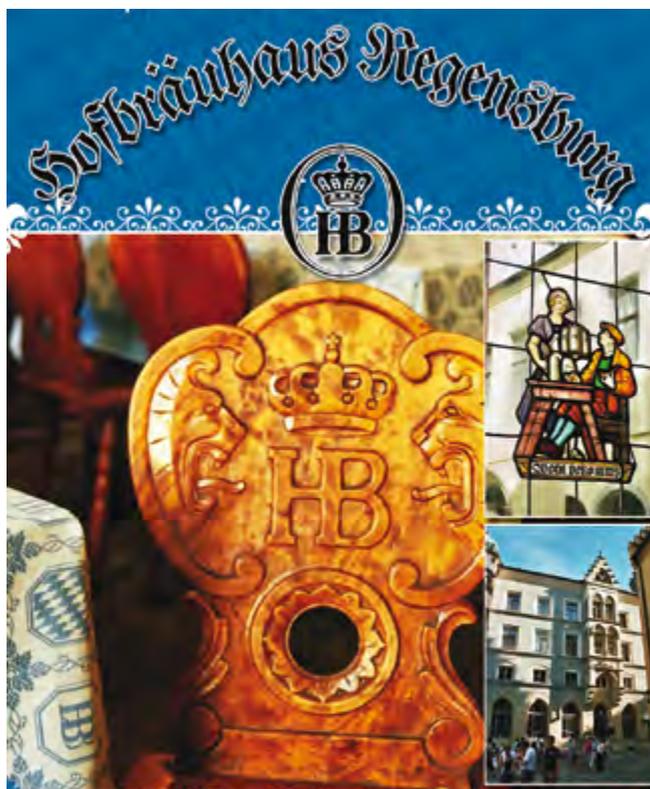
nem weiteren Verein in den Startlöchern, Schwandorf, bieten sich die Panther für erste Wettkampferfahrung gerne als Sparringpartner an. Ganz ohne Eigennutz ist das Engagement für die Floorball Abteilung der SG Post/Süd natürlich nicht. Um zu gedeihen, braucht es sportliche Konkurrenz und die ist in Bayern dünn gesät, beziehungsweise gerade in Ostbayern noch nicht vorhanden. Umso mehr hofft man bei der SG Post/Süd auf baldige Derbys in der Nachbarschaft, damit freundschaftliche Rivalität der gesamten Region öffentliches Interesse, Identifikation und folglich auch allen Vereinen Mitgliederzuwachs bringt.

Ausblick auf die neue Saison: Panther suchen Torwart

Im Herbst starten die Panther in ihre dritte Spielzeit in der Regionalliga Süd auf dem Großfeld. Dank einiger Neuzugänge stimmt die Breite des Kaders, eine Prognose für die Saison ist allerdings schwie-

rig, da drei Leistungsträger vor dem Absprung stehen und nicht alle Spiele mitmachen können. Es wird deshalb vor allem darauf ankommen, wie die Panther mit der erwarteten Kaderrotation bei Spieltagen zurecht kommen werden. Die wichtigste Personalie bleibt die des Torwarts. Ein weiterer verlässlicher Goalie würde die Sorgenfalten der sportlichen Leitung sicherlich glätten, vor allem da sich die Panther neben dem Großfeld auch an der oben genannten Kleinfeld-Turnierserie beteiligen werden. Das Team würde sich über Freiwillige freuen! Zusammen mit dem ESV Ingolstadt, wird die Jugend im Rahmen der U15 Bayernliga eine Spielgemeinschaft bilden. Es ist das erste Mal, dass sich die Jugendlichen der Floorball-Abteilung in einer Liga mit anderen Teams messen werden.

Martin Drienovsky



Hofbräuhaus Regensburg

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

Leichtathletik

1. Kreisschülerrunde in Burglengenfeld: Gipfelstürmer gewinnen ihre AK

Bei kühlen und nicht gerade leistungsfördernden Temperaturen kämpften am Samstag, 17. Mai drei hochmotivierte Teams der SG Post Süd bei der 1. Kreisschülerrunde in Burglengenfeld um gute Platzierungen und die Qualifikation für das Bezirksfinale im September.

Die Gipfelstürmer Tara Gharavi, Lisa-Marie Wildanger, Lisa Rösl, Lukas Löhle, Mert Dogan, Klara und Vinzenz Reindl waren in der Klasse der 8-Jährigen (Jahrgang 2006) nicht zu schlagen. Die Sieben machten einen super Wettkampf und konnten drei der vier Disziplinen für sich entscheiden. Besonders erwähnenswert sind die tollen Resultate im Hochweitsprung von Lisa Wildanger (1,05 m) und Vinzenz Reindl (1,00 m). Auch in der Hindernissprintstaffel ließen sie der gegnerischen Mannschaft keine Chance und gewannen mit 9 Punkten Vorsprung. Insgesamt eine tolle Teamleistung der sie-

ben jungen Athleten, die für die Zukunft hoffen lässt.

In der Klasse der 10-Jährigen zeigten die Rennmäuse eine gute Mannschaftsleistung, die mit dem 4. Platz belohnt wurde. Das Team mit Julius Albert, Vanessa Schyndzielorz, Emma Stahl, Levantes Dogan und Laetitia Seidenschwand zeigte sein Können in den Disziplinen 50m-Sprint, Scherhochsprung, Medizinballstoßen und Hindernissprint. Vor allem Julius und Laetitia, die noch zum jüngeren Jahrgang gehören, aber das Team kompletieren mussten, zeigten hier viel Kampfgeist.

Auch bei den Wellenreitern, die in der Klasse der 11-Jährigen starteten, mussten vier

Athleten eine Klasse höher starten. Samira Gharavi, Pia Seidinger, Tim Löhle, Kati Urban und Therese Reindl lieferten aber in allen vier Disziplinen beachtenswerte Ergebnisse ab. Besonders das gute Resultat im Scherhochsprung (Kati und Therese übersprangen jeweils 1,15 m) brachte den fünf Wellenreitern wichtige Punkte für die Gesamtwertung. Der gute 4. Platz sollte für sie ein Ansporn für die nächsten Wettkämpfe sein.



Gipfelstürmer und Rennmäuse gemeinsam auf dem 1. Platz

Über 20 Kinder der SG Post Süd gingen – verteilt auf 3 Mannschaften – bei der 2. Kreisschülerrunde am 02.07. auf der Bezirkssportanlage am Weinweg an den Start.

In den Disziplinen Weitsprung-Staffel, Hindernissprint-Staffel und Biathlon-Staffel lieferten sich dabei die beiden Post-Süd-Teams in der U 10 ein heißes Duell. Die Gipfelstürmer mit Klara und Vinzenz Reindl, Laetitia Seidenschwand, Lina Gharavi, Lisa Rösl und Tim Vogl und die Rennmäuse mit Noellie El Hag,

Valentin Ibarth, Lukas Löhle, Emilie Mbra, Rafael Pöhmerer, Antoinette Tison und Ilia Youfour konnten am Ende beide über den ersten Platz jubeln, und ließen den 3 Mannschaften des SWC Regensburg keine Chance.

In der Altersgruppe U 12 wurde



die Disziplin Weitsprung-Staffel durch den Stabweitsprung ersetzt. Mit dem Stab zeigten die Wellenreiter gute Leistungen und erkämpften sich den zweiten Disziplinarang. Schade, dass sie durch zu viele Fehlwürfe in der Biathlon-Staffel viele Punkte

verloren und somit knapp den 3. Platz verpassten. Dennoch ist der 4. Platz eine tolle Teamleistung und Ansporn für die nächsten Wettkämpfe. Bei den Wellenreitern waren Samira Gharavi, Sarah Knopp, Alexandra Liedl, Tim Löhle, Charlotte Mack, Moritz Pfundstein, Therese Reindl, Vanessa Schyndzielorz, Pia Seidinger, Kati Urban und Emma Stahl am Start.



Sparkassen Gala Regensburg

SG Post/Süd Nachwuchs als Körbchenträger/innen unterwegs – Jonas Zweck und Julia Kick schnell über 1500m
Das Regensburger Uni Stadion stand am Samstag (07.06.) ganz im Zeichen der Leichtathletik. Internationale Top-Athleten, die Deutsche 4x1000m Staffel und Olympiateilnehmer wie die Regensburgerin Corinna Harrer kämpften um schnelle Zeiten und ihr Ticket für die Europameisterschaft in Zürich. Und mittendrin 12 angehende Leichtathleten der SG Post/Süd Regensburg, die als Körbchenträger/innen den Sprintern ihre Klamotten vom Start zum Ziel trugen. Marlene Albert, Lina, Samira, Shirin und Tara Gharavi, Klara, Therese und Vinzenz Reindl, Vanessa Schyndzielorz, Laetitia Seidenschwand, Pia Seidinger und Lisa-Marie

Wildanger gingen unermüdlich auf und ab und sorgten für die optimale Betreuung der 100 und 200m Läufer/innen.

Als dann am Ende des langen Leichtathletik-Tages Julia Kick über die 1500m

startete, formierten sich die jungen Leichtathleten zum besten Fanclub der Welt und feuerten ihre Trainerin lautstark an. Ihre Anfeuerungsrufe waren durch das ganze Stadion zu hören und verhalfen Julia zu einer schnellen Zeit von 4:25,72min.

Nur wenige Minuten vorher lief Jonas Zweck im Männer-Rennen mit 3:50,84 min eine Zeit, von der er nach seinem Ermüdungsbruch selbst überrascht war.



TWP-Halle ab sofort geöffnet!
...für Mannschafts- und Personal-Athletic-Training.
→ Speed → Koordination → Agility → Sprungkraft → Explosive Power → Antrittsschnelligkeit

Jetzt gleich buchen und 10% sparen!

TWP
TRAINERIN-WIE-PROFIS.DE

In Regensburg/Königswiesen!

TWP
TRAINERIN-WIE-PROFIS.DE

Julia Kick gewinnt Bronze bei den Süddeutschen Meisterschaften

Bei der Süddeutschen Meisterschaft am 06.07.2014 im Regensburger Uni Stadion sicherte sich Julia Kick mit einer Zeit von 4:29,31min die Bronzemedaille. In einem packenden Finale musste sie sich nur der neuen Süddeutschen Meisterin Hanna Klein und Cornelia Griesche aus Ingolstadt geschlagen geben.

„Ich war vor dem Rennen ziemlich nervös“, gibt Julia zu, „als ich dann aber gesehen hab, dass vier Kinder aus meiner Trainingsgruppe im Stadion sind, wusste ich, dass alles gut gehen wird!“ Klara, Therese, Vinzenz und Laetitia waren, wie bei fast jedem Rennen der Saison 2014,

als Glücksbringer im Uni Stadion und unterstützten ihre Trainerin.

Nach den Süddeutschen Meisterschaften und einer insgesamt sehr erfolgreichen Sommersaison hat Julia sich nun, wie ihre Schützlinge auch, die Saisonpause verdient.



SG Post/Süd-Nachwuchs holt 11 Medaillen in Bad Kötzing

Mehr als 100 Kinder trafen sich am Sonntag, 6. Juli bei hochsommerlichen Temperaturen auf der Sportanlage des TV Bad Kötzing zu den diesjährigen Kreismeisterschaften der U 12 bis U 8. Unser Nachwuchs konnte erste Erfahrungen als Einzelstarter bei einer Meisterschaft sammeln und konnte 11 Medaillen mit nach Hause nehmen.

4 x Gold, 3 x Silber und 4 x Bronze lautete die Ausbeute.



U 12 weiblich

Gleich im ersten Wettbewerb gab es eine glückliche Bronzemedaille für die 4 x 50 m -Staffel zu feiern. In 33,30 sec lagen Pia Seidinger, Anna Stoelcker, Samira Ghavari und Therese Reindl knapp hinter den Staffeln des SWC Regensburg und TV Bad Kötzing. Über 50 m belegten Anna (8,32 sec.), Marlene (8,43 sec.) und Samira (9,17 sec.) die Plätze 5., 8. und 12. Pia und Therese, die in der W 10 starteten erkämpften sich hier mit 8,88 sec. und 9,20 sec. die Plätze 8 und 12.

Samira (W 11) meisterte im Hochsprung 1,04 m und kam damit auf den **Oberpfalzmeisterschaften Mehrkampf 2014**

Am 26.07.2014 fanden in Regensburg, am Weinweg die Oberpfalzmeisterschaften im Mehrkampf statt. Von der LG TELIS FINANZ gingen leider nur zwei Sportlerinnen an den Start, Katrin Dedio (W14) und Patricia Weiß (W15). Nach den 100m lag Patricia mit 13,95s auf dem ersten Platz und Katrin mit 14,47s auf dem 9. Bei den weiteren Disziplinen Hochsprung (Dedio:1,39m; Weiß:1,36m), Weitsprung (Dedio:4,47m; Weiß:4,14m) und Kugelstoßen

guten 4. Platz. Therese holte sich mit einer starken Leistung und übersprungenen 1,10 m die Silbermedaille und Pia belegte mit 1,04 m Platz 6 in der W 10.

Im Weitsprung erkämpfte sich Marlene Albert durch einen tollen letzten Versuch mit 3,69 m noch den 3. Rang. Anna (3,13 m) und Samira (3,02 M) landeten auf den Plätzen 11 und 12. Therese und Pia (W 10) belegten hier die Plätze 9 (3,25 m) und 11 (3,14 m).

Im abschließenden 800 m-Lauf kämpften sich nochmals alle fünf tapfer ins Ziel. Marlene schrammte mit guten 3:20,81 knapp an der Bronzemedaille

vorbei, Samira (3:31,80) und Anna (3:33,08) belegten die Plätze 8 und 9. Therese und Pia erkämpften sich in der stark besetzten W 10 die Plätze 11 (3:20,00) und 14 (3:23,00)

U 10 weiblich

In der W 9 belegte Laetitia Seidenschwand die Plätze 7 im 50 m -Lauf (9,14 sec) und über 800 m (3:50,13 sec), sowie einen guten 5. Platz im Weitsprung mit 3,02 m.

(Dedio:6,47m; Weiß:7,26m), gelang es Patricia mit 1,708 Punkten sich den zweiten Platz zu erkämpfen. Katrin kam mit 1,687 Punkten auf den undankbaren vierten Platz und verpasste das Treppchen nur um wenige Punkte.

Klara Reindl und Lisa Wildanger starteten in der W 8. Hier begann Lisa gleich furios mit ihrem 1. Platz im 50 m -Sprint (8,55 sec.) Klara wurde hier 9. in 9,90 sec. Im Ballwurf trumpfte Klara groß auf und sicherte sich hier die Goldmedaille mit 18 m. Beim Weitsprung konnte sich Lisa mit sehr guten 3,42 m den Silberplatz erkämpfen. Klara belegte Platz 5 mit 2,69 m. Zum Abschluss triumphierten beide nochmals mit den Plätzen 1 (Lisa) und 3 (Klara) im 800 m -Lauf.

U 10 männlich

Als einziger Starter bei den Jungen stellte sich Vinzenz Reindl in der M8 der Konkurrenz und konnte hier mit insgesamt 3 Medaillen groß auftrumpfen.



Platz 1 im 50 m-Sprint (9,30 sec), Silber über 800 m in 3:31,35 min. und Bronze im Weitsprung mit 2,59 m waren seine Ausbeute.

Alle 9 Teilnehmer haben toll gekämpft und können mit Ihren erzielten Leistungen sehr zufrieden sein. Wir freuen uns schon auf die nächsten Wettkämpfe mit euch.



Gelungenes Abschlusstraining der Kinderleichtathletik

Am 23./24.07.2014 beendete die Kinderleichtathletik-Gruppe ihre erfolgreiche Sommersaison mit dem Erwerb der Mehrkampfabzeichen des Deutschen Leichtathletik Verbandes (DLV) und anschließendem Picknick im Stadion.

In den Altersklassen U10 und U12 wird das DLV Mehrkampfabzeichen für den klassischen Dreikampf (Weitsprung, Schlagballwurf, 50m-Sprint) verliehen. Die erbrachten Leistungen werden über Punktetabellen umgerechnet und addiert. Das daraus resultierende Ergebnis wird mit der Mindestpunktzahl der entsprechenden Altersklasse verglichen, so

dass am Ende das DLV Mehrkampfabzeichen in Bronze, Silber oder sogar Gold verliehen werden kann.

Insgesamt 36 Kinder unserer beiden Trainingsgruppen gingen an den Start und am Ende hatte jeder genügend Punkte für mindestens das bronzene Abzeichen erreicht.

19 Mal Gold, 12 Mal Silber und 5 Mal Bronze, so die Ausbeute des SG Post Süd Nachwuchses. Verliehen werden die Abzeichen und Urkunden dann im Training nach den Ferien.

Der Erwerb der DLV Mehrkampfabzeichen war damit mindestens genauso erfolgreich wie die gesamte Sommersaison. Zu den Höhepunkten der Saison gehören der 3. Platz der Wellenreiter

bei Fun in Athletics in Bad Kötzing, die Siege der Gipfelstürmer beim Hallen-



sportfest und der 1. Kreisschülerrunde in Burglengenfeld, sowie die vier Goldmedaillen bei den Kreismeisterschaften in Bad Kötzing durch Lisa-Marie Wildanger, Klara Reindl und Vinzenz Reindl. Dass sich mit den Gipfelstürmern und den Rennmäusen gleich zwei SG Post Süd Teams den 1. Platz bei der 2. Kreisschülerrunde in Regensburg teilten, macht uns besonders stolz.

Im Anschluss an den Dreikampf warteten im letzten Training vor den Sommerferien mitgebrachte Speisen und Getränke auf die jungen Leichtathleten, ihre Eltern und Trainer. Ein gelungener Abschluss bei perfektem Leichtathletik-Wetter. Wir sehen uns im Herbst wieder!



Neue Trainingszeiten der Kinderleichtathletik

Leider ändern sich unsere Trainingszeiten nach den Sommerferien schon wieder:

U10 (2006 / 2007): Dienstag, 16:00-17:30 Uhr

U12 (2004 / 2005): Donnerstag, 16:30-18:00 Uhr

Wir trainieren so lange es möglich ist draußen im **Stadion am Kaulbachweg** und werden wohl erst ab Oktober in der VMG Halle trainieren. Genauere Informationen bekommt ihr per Mail oder auf unserer Homepage!

Ab Herbst/Winter 2014 ist das Leichtathletik-Training **für Kinder ab Jahrgang 2007**, die Interesse haben, an **Wettkämpfen** teilzunehmen und **regelmäßig ins Training** kommen.

Rock 'n' Roll

Wir rocken ...

... Events in Regensburg!

Unter anderem waren wir in den vergangenen Monaten auf einigen Events mit Auftritten vertreten, zum Beispiel auf dem Arber Radmarathon, dem Tag des Deutschen Sportabzeichens oder auch bei strömenden Regen auf dem Bürgerfest. Jede unserer drei Formationen war zugegen und erntete für ihre Auftritte viel Applaus.

Caro übernahm bei mehreren Auftritten spontan die Anmoderation und präsentierte professionell unsere Abteilung und den Verein.

... neue Choreografien!

Im Juli veranstalteten wir zwei Tage lang mit der Formation Enchanted Angels ein Trainingswochenende, um unsere neue Choreografie zumindest teilweise zu erlernen. Dafür hatten wir uns sogar Unterstützung geholt: Judit Schmidhoffer aus dem erfolgreichen Rock 'n' Roll Verein in Döbeln. Gemeinsam trainierten wir sowohl den Grundschrift als auch unsere neue Choreografie.

Bald werden wir erneut ein solches Wochenende veranstalten, um den Tanz zu komplettieren.



... das Sommerfest der SG Post/Süd!

Auf dem Sommer- und Richtfest der SG Post/Süd waren wir auch vertreten – diesmal aber nicht als Tänzer, sondern „arbeiten“ schichtweise am Getränkestand.



Schützen

Renovierung der Schießsportanlage

Im Zeitraum vom 31. Januar bis zum 08. Juli 2014 renovierten und bauten die Schützen ihre Schießsportanlage für Luft-Feder- und Gasdruckwaffen um. In dieser Zeit wurden 3675 freiwillige Arbeitsstunden von insgesamt 15 Mitgliedern der Schützenabteilung geleistet. Die Gesamtkosten belaufen sich auf 4779,91 €. Zuschussanträge wurden bereits an den Hauptverein und an die Stadt Regensburg gestellt

Baubeschreibung:

Die beiden alte Zieleinrichtungen und Anschlagtische aus dem Jahre 1994 wurde komplett ausgebaut, zerlegt und über einen Schrotthändler entsorgt. Mit Profilschienen wurde eine neue Anlage zusammen geschraubt und an den beiden Seiten wurden Laufräder angebracht. Die zwei Anschlagtische wurden mit Holzplatten versehen, mit Teppich überzogen, elektrische Leitungen und Steckdosen eingebaut. Die Scheibenzugmotoren wurden befestigt. Eine neue Seilzuganlage musste vermessen und befestigt werden.

Ebenfalls mussten die Zieleinrichtungen erneuert werden, mit Weichfaser-matten wurden diese verkleidet und die überarbeiteten Geschossfangvorrichtungen anmontiert. Zum Schluss wurden alle vier Anlagenteile in die Laufschienen gehoben, die Zugseile befestigt und eingestellt.



Stadtmeisterschaften

Die Beteiligung und das Interesse der Postschützen waren heuer bei den Postschützen nicht groß. So starteten nur 1. Schützenmeister Günter Leja und Beate Leja bei den Stadtmeisterschaften von Regensburg.

Günter Leja belegte mit der Luftpistole, Auflage Senioren A, einen hervorragenden den 3. Platz.

Beate Leja wurde mit dem Luftgewehr in der Damenaltersklasse Vierte. Die Siegerehrung bei schönen Wetter im Garten des Leistungszentrum Höhenhof statt.

Sommerfest der SG Post/Süd Regensburg, mit Richtfest an der neuen Beachhütte

Die Schützenabteilung übernahm heuer wieder mal die Grillstadion. Es gab Bratwurstsammel und Schweinesteaks in Semmeln oder auf Teller. Alles zum Preis wie beim Sommerfest von 2011. Die Schützenabteilung be-



Vizepräsident lobt ausnahmsweise mal die Schützen

teiligte sich mit 14 Mitgliedern am Sommerfest mit guter Unterhaltungsmusik von den „Golden Boys“.



Modernisierung der Schießsportanlage



Die Schützen lieben auch Kaffee und Kuchen

Sommerfest der Schützen

Nach Fertigstellung der neuen Schießsportanlage für Luft- Feder- und Gasdruckwaffen fand unser Sommerpreisschießen statt. Geschoßen wurde mit Luftgewehr, Luftpistole und mit den meldepflichtigen Sportwaffen. Die Preisverteilung wurde im Rahmen unseres Sommerfestes in Lindach bei Kelheim durchgeführt. Das idyllisch gelegene Häuschen am Waldrand war hierfür ein geeigneter Platz für immerhin 27 Schützen, Freunde und Gäste.

Auf allen sechs "Scheiben" kamen 10 Geld bzw. Sachpreise zur Verteilung, hier sind immer nur die besten Drei genannt:

Königspokal Luftgewehr-

1. Siegmar Wolfgang mit einem 25,6 Teiler
2. Alfred Koppenwallner mit einem 86,9 Teiler
3. Beate Leja mit einem 120,2 Teiler

Sommerpreis Luftgewehr-

1. Günter Leja mit einem 17,4 Teiler
2. Beate Leja mit einem 33,4 Teiler
3. Wolfgang Siegmar mit einem 61,1 Teiler

Königspokal Luftpistole-

1. Günter Leja mit einem 102,1 Teiler
2. Johann Rester mit einem 334,9 Teiler
3. Armin Weidinger mit einem 378,7 Teiler

Sommerpreis Luftpistole-

1. Johann Rester mit einem 82,6 Teiler
2. Günter Leja mit einem 90,2 Teiler
3. Gerhard Böhm mit einem 101,8 Teiler

Königspokal Sportpistole-

1. Günter Leja
2. Ulrich Kemeter
3. Armin Weidinger

Sommerpreis Sportpistole-

1. Ulrich Kemeter
2. Johann Rester
3. Günter Leja

Vereinsmeister 2014 wurden jeweils mit einer Urkunde geehrt:

Luftgewehr- Schüler m

Michael Siegmar

Damen Alt

Beate Leja

Herren Alt

Alfred Koppenwallner

Senioren C

Wilhelm Bäumler.

Luftpistole- Junioren m

Dominik Kemeter;

Schützen

Tobias Bauer

Herren Alt

Ulrich Kemeter

Senioren A

Günter Leja

Senioren B

Johann Rester.

Luftpistole, A u f l a g e -

Senioren A

Günter Leja

MehrschüssigeLuftpistole-Schützen

Tobias Bauer

Herren Alt

Wolfgang Gans

Senioren A

Günter Leja

Senioren B

Johann Rester.

Sportpistole Kleinkaliber- Schützen

Armin Weidinger

Herren Alt

Ulrich Kemeter

Senioren A

Klaus Biendl

Senioren B

Johann Rester.

GebrauchsrevolverGroßkaliber- Schützen

Armin Weidinger

Herren Alt

Ulrich Kemeter;

Senioren A

Günter Leja;

Senioren B

Johann Rester.



Gruppenfoto vom Sommerfest der Postschützen

Schützenhochzeit

Der Hochzeit von unseren Schützen-Brautpaar Tobias Bauer und Renate Malat ging der Polterabend voraus. Gepoltert wurde mit allerhand zerbrochenem Geschirr im Sportzentrum von Obertraubling. Viele

Familienmitglieder, Sportfreunde und Gäste fanden sich ein. Darunter auch einige Postschützen.



Die Postschützen beim Polterabend

Sportleiter LP Wolfgang mit Renate Gans, 2. Schützenmeister Wolfgang mit Astrid Siegmar, Tomas Bartkowski und 1. Schützenmeister Günter mit Beate Leja.

Die Hochzeit wurde am 09. August in Lappersdorf vollzogen.



Die Arbeit kommt vor dem Vergnügen

Hier standen die Schützen aus Lorenzen, Donaugau und von Post/Süd Spalier. Auch die Vereinsfahrten durften nicht fehlen. Die weltliche Feier mit Speis, Trank und Musik fand bei herrlichem Wetter in Bad Abbach, Gasthaus Zirngiebl statt.



Termine 2014

- 31. August, Gautreffen mit Schützenkompanie aus Brixen
- 20. September, Sektionsvergleichsschießen im Leistungszentrum Höhenhof
- 11. Oktober, Gaumeisterschaft 2015, Sportpistole Zentralfeuer
- 11. Oktober, Sektionsehrenabend
- 18. Oktober, außerordentlicher Delegiertentag des Donaugaus
- 25. Oktober, Gaumeisterschaft 2015, Sportpistole Kleinkaliber
- 25. Oktober, Oktoberfest der Schützen
- 08. November, Gauehrenabend
- 15. November, Gaumeisterschaft 2015, Luftpistole Auflage
- 20.11. – 04.12. Jahresend- und Königsschießen
- 07. Dezember, Waldweihnacht im Höhenhof
- 13. Dezember, Weihnachtsfeier der Schützen

Liebe Sportfreunde,

Nachrichten, Termine und Informationen sind im Internet unter Post/Süd Regensburg, Abteilung Schützen, nachzulesen.

	Arbeiter Schießsportanlage	Geleistete Stunden
1	Leja Günter	98
2	Kemeter Uller	52
3	Rester Hans	33,5
4	Biendl Klaus	29
5	Kemeter Dominik	24,5
6	Docekal Jürgen	24
7	Koppenwallner A.	22
8	Weidinger Armin	21
9	Siegmar Wolfgang	17
10	Gans Wolfgang	14,5
11	Mirl Jack	10
12	Bauer Tobias	9,5
13	Böhm Gerhard	8,5
14	Kemeter Ingrid	2
15	Glück Floh	2
	Gesamtstunden	367,5





**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

Genieße deine eigene Welt.



www.thurnundtaxisbiere.de

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

Senioren

Wie es bei den Senioren schon viele Jahre Brauch ist, wird der Saisonabschluss gebührend gefeiert. Man feiert, dass die „Quälerei“ nun für einige Zeit ein Ende hat und bedauert es gleichzeitig, dass man nicht weiß, was man nun mit der freien Zeit am Mittwochmorgen oder Donnerstagnachmittag anfangen soll.

Doch dieses Mal hatten wir noch 3 triftige Gründe zu feiern. Es war dies der 85-jährige Geburtstag von Judith, der 75-jährige Geburtstag von Elisabeth (besten Dank für den Sektempfang am 17.7.) und der 60-jährige Geburtstag von Reiner.



„Unsere 3 Geburtstagsjubilare“

So trafen wir uns am Mittwoch dem 23. Juli nach der letzten Tanzstunde vor den Ferien beim Vereinswirt am Kaulbachweg. Fleißige Helfer hatten das ansonsten schmucklose Nebenzimmer festlich dekoriert (vielen Dank dafür!!).

Nach dem Essen wurden die Jubilare mit einem besonderen Lied geehrt, bevor Anna-Maria das erste Gedicht (welches auf alle drei zutreffend war) verlas. Weiter ging es mit einem Gedicht für Judith und der anschließenden Überreichung der Geschenke von der Abteilung. Auch für Elisabeth hatten wir ein Gedicht und Geschenke parat. Danach wurde gemeinsam ein Lied gesungen woran man erkennen kann, dass man „alt“ wird.

Anschließend wurde der „Star“ des Tages, Reiner, mit Gedichten von Brigitte, Christa (inclusive der „Geburtstagsstorte“) und Heinz geehrt, bevor unser „Überraschungsstar“ seinen Auftritt auf's Parkett legte. Nach dem Welt-bekanntem Lied: „so ein Mann, so ein Mann“ zele-

brierte Christine ihre einmalige „Show“. Der Beifall aller Anwesenden war der Lohn für den gelungenen Auftritt.

Am 24. Juli haben wir es genossen, dass die Gymnastikstunde entfiel und wir statt des-



„Star Christine bei ihrem Auftritt“

sen einen Ausflug in 's Nostalgiemuseum unternahmen. Um 10.20 Uhr trafen wir uns an der HSt. Al-

die Zeit und wir mussten uns wieder auf den Rückweg machen. Von Hofdorf ging es mit dem Schnellbus nach Regensburg, wo wir alle wohlbehalten am Hauptbahnhof eintrafen und uns „Sternförmig“ in alle Winde zerstreuten.



Die Senioren im Nostalgiemuseum

bertstraße um mit der Linie 5 nach Woerth zu fahren. Dort angekommen wanderten wir bei hochsommerlichen Temperaturen entlang des Radweges nach Hofdorf, um im Gasthof Pflamingen ein vorzügliches Mittagessen zu uns zu nehmen.

Um 15 Uhr trafen wir im dortigen Nostalgiemuseum ein, wo wir von dem Besitzer, Freiherr von Eyb, empfangen wurden und eine Führung durch das Museum mit Hintergrundinformationen erhielten. Bei vielen wurden Erinnerungen an die eigene Kindheit wachgerufen und man hörte öfters den Kommentar, „das kenne ich von früher, das haben meine Eltern auch gehabt, etc.“ Viel zu schnell verging

Bevor wir auseinandergehen wurde noch daran erinnert, dass wir unsere erste Tanzübungsstunde am 10. September und die erste Gymnastikstunde am 18. September haben.

Heinz Engerer

Ski

WINTERPROGRAMM 2014/15 DER SKI-UND SNOWBOARDABTEILUNG

www.schnee-erlebnis.de

- **SKIBASAR, Samstag, 8.11.2014**
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 Annahmegebühr!
Es werden nur Carving Ski und gut erhaltene Kleidung angenommen!!!

 - **AUFTAKT AM STUBAIER GLETSCHER von Freitag 14.11.2014 bis Sonntag 16.11.2014**
Abfahrt: 15:00 Uhr Kaulbachweg, Parkplatz/Vereinsgelände
Kosten: (nur Busfahrt bitte überweisen)
Mitglieder: 58,00 € Nichtmitglieder: 67,00 €
ZUSÄTZLICH: vor Ort 226,50 €; Kinder bis 14 Jahre: 169,-€
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: 08.11.2014, bei freien Plätzen auch später.

 - **SKI- UND SNOWBOARDKURS an den Wochenenden 17./18.01.2015 & 24./25.01.2015**
(Ausweichwochenende: 31.01./01.02. 2015 bzw. 07./08.02.2015)
Preis für Kurs, Liftkarte & Busfahrt:
- | | |
|-------------------|----------|
| 1. Kind | 155,00 € |
| 2. Kind | 125,00 € |
| 3. Kind | 115,00 € |
| Erwachsene | 175,00 € |
- Mitfahrer zahlen pro Tag von 18 € (ohne Liftkarte)*
- 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
- **FAMILIENFAHRT Samstag 21.03.2015 bis Sonntag 22.03.2015**
Kosten: (nur Busfahrt bitte überweisen)
Mitglieder: 57,00 € Nichtmitglieder: 67,00 €
ZUSÄTZLICH: vor Ort: Erwachsene: 133,- €; Jug. Jg 98 - 00: 87,-€;
Kind Jg. 01-10: 75,-€

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

Tennis

Wir peilen die 200 an

Berichte der Spielführer

Wie jedes Jahr haben nach Ende der Medenrunde die Spielführer das Wort. Sie berichten über Erfolge oder auch weniger gute Ergebnisse. Erstmals nach vielen Jahren nahmen wieder zwei Schülermannschaften an der Punktspielrunde teil, die als Neulinge überraschend gut abschnitten. Wichtig sind jedoch nicht unbedingt der Erfolg, sondern die Freude am Tennissport, die Begegnung mit anderen Sportfreunden und die Kameradschaft innerhalb des Teams. Allen Mannschaftsspielern und -spielerinnen herzlichen Dank für ihren Einsatz und das faire Auftreten als Vertreter der SG Post/Süd. Ein ganz besonderer Dank gilt Frau Lydia Klein, die nicht nur bei allen Spielen unserer Schülermannschaften dabei war, sondern sich, unterstützt von anderen Eltern, bei jedem Heimspiel um die Verpflegung kümmerte. Der Dank gilt gleichermaßen Helena Caniparoli und Marco Obletshäuser, die beide unseren Nachwuchs trainieren und betreuen. Die Ergebnisse aller Punktspiele sind ersichtlich unter www.btv.de oder auf unserer Homepage.

MidCourt U10



li. hinten Tim Hofsäß, Simon Klein, Simon Heller
vorne Constantin Brug, Julius Albert – nicht auf dem
Bild Sebastian Seifert, Pamela Uwadiale“

Die U10-Mannschaft erreichte in ihrer ersten Saison überraschend den 2. Tabellenplatz. Zwar musste sie im ersten Spiel gegen Hainsacker eine Niederlage

hinnehmen, konnte aber in den nächsten beiden Spielen gegen Teublitz (9:5) und Regenstau (12:2) zwei Siege feiern. Gegen den starken TC Rot-Blau konnte unser noch junges Team drei Einzel für sich entscheiden, musste sich aber nach den Doppeln mit 6:8 geschlagen geben. Spannend wurde es noch einmal beim letzten Auswärtsspiel gegen den Rot-Weiß Cham II. Nachdem Simon Klein und Simon Heller ihre Einzel für sich entscheiden konnten, mussten Tim Hofsäß und Julius Albert ihre Einzel abgeben. Die Doppel mussten entscheiden. Während Simon K. und Tim klar mit 4:1 und 4:2 gewannen, machten es Simon H. und Julius spannend. Nachdem sie den ersten Satz 1:4 verloren hatten, gaben sie alles und konnten den zweiten mit 4:1 gewinnen. Nach einem 12:10 im Matchtiebreak konnte die Mannschaft mit einem 10:4 Sieg und dem tollen zweiten Tabellenplatz nach Hause fahren. Herzlichen Glückwunsch zu dieser super Leistung!

Lydia Klein

Knaben U14

Die Mannschaft ist mit drei Mädchen und drei Jungen angetreten, wobei die Jüngsten – Leonie und Simon – gerade mal 11 Jahre alt sind. Nach einem erfolgreichen Start im ersten Punktspiel in Tegernheim konnten die

teilweise sehr jungen SpielerInnen gegen die älteren und erfahrenen

Gegner keinen Punkt mehr holen. Gegen Zeitlarn II und Oberising verloren sie jeweils 2:12, gegen Kareth-Lappersdorf, Köfering und Obertraubling nur noch 5:9. Enrico konnte alle Einzel für sich entscheiden. Nachdem Katharina ihr erstes Einzel gewonnen hatte, mussten sie und Julia jeweils ein Einzel und zusammen ein Doppel erst im Matchtiebreak abgeben. Maximilian konnte wegen einer Verletzung erst im vorletzten Spiel eingesetzt werden und im letzten mit Enrico bereits ein Doppel gewinnen. Nicht entmutigt und mit vielen neuen Erfahrungen und neuer Spielstärke freut sich die Mannschaft jetzt schon auf die Wintersaison.

Lydia Klein

Spielerinnen für Mädchenmannschaft gesucht

Nachdem wir in diesem Jahr mit zwei Jugendmannschaften gestartet sind, planen wir diese 2015 um eine Mädchenmannschaft zu erweitern. Hierfür haben sich bereits drei Mädchen (Julia, Leonie und Katharina) aus der diesjährigen U14 gemeldet. Die „Neuen“ sollten schon mindestens 1 Jahr regelmäßig Tennis gespielt haben und nicht älter als Jahrgang 2000 sein. Wer in seinem Verwandten- oder Bekanntenkreis junge Tennisspielerinnen kennt, sollte diese ansprechen. Interessentinnen melden sich bitte bei Katharina Klein (Tel. 09409/862814) oder bei unserem Tennislehrer Marco Obletshäuser (Tel. 0157/54490649).



von links Simon Soller, Maximilian Moder, Enrico Mayer, Julia Bota, Katharina Klein, Leonie Polnik

Team U16 m/w bei der Winterrunde
Erstmals führt der BTV Bezirk Oberpfalz eine Winterrunde durch. Auf Wunsch der Eltern und SpielerInnen nimmt unsere Mannschaft U14 an dieser Hallenrunde teil, muss aber schon bei den 16-Jährigen starten. Die Abteilungsleitung wünscht unserem Team viel Erfolg!

Damen 40



Ute Heitzer, Sabine Müller, Doro Engelhard, Helena Caniparoli, Irmgard Kramel, Bettina Egelseder, Sigrun Wieand.

Die Saison 2014 verlief von Beginn an recht spannend. Nachdem der erste Spieltag gegen Bruckmühl-Feldkirchen mit 6:3 erfolgreich war, ging die zweite Begegnung (Luitpoldpark München) sehr unglücklich mit 4:5 verloren. Nach dem darauf folgenden 9:0 Sieg gegen Regent auf fuhren wir recht selbstbewusst nach Kempten, wo wir dann allerdings mit 0:9 heim geschickt wurden. Anschließend konnten wir mit 5:4 gegen Mömbris punkten und hatten den Klassenerhalt nahezu sicher. Wir sind jetzt seit 5 Jahren in der Regionalliga und konnten immer einen guten Mittelplatz behaupten. Die gute Stimmung und die Zuverlässigkeit der Spielerinnen war auch in diesem Jahr wieder der Grundstein zu unserem Erfolg.

Irmgard Kramel

Damen 50

Leider ging die Saison gleich unglücklich los. Durch den Ausfall unserer Nr. 1 (Knie-OP) war die Mannschaft deutlich geschwächt und so ging das erste Spiel knapp mit 4:5 an den Gegner Fürth. Bei den nächsten drei Begegnungen hatten

wir gegen sehr stark aufgestellte Mannschaften keine Chance. Doch gegen Weilheim, einem Team in unserer Spielstärke, rechneten wir uns wieder etwas aus. Aber



Hanni Buss, Sabine Demel, Marianne Wesselak, Traudl Islinger, Uschi Langer, Marianne Mandl

leider konnten wir auch hier wieder nicht punkten. Und so müssen wir anerkennen, dass die Liga heuer für uns zu stark war. Nächstes Jahr in der Bayernliga werden wir alles geben, versuchen

die Mannschaft zu verstärken und dann den Wiederaufstieg anzupeilen.
Traudl Islinger

Herren 60 – Vizemeister



**h.l. Johann Mages, Reiner Gruber, Peter Dombrowe
v.l. Manfred Greil, Manfred Beutelhauser,
Dr. Rudolf Mauerer**

Eine Niederlage gegen DJK Letzau verhinderte die Meisterschaft in der Bezirksliga Oberpfalz

Die Saison begann mit dem Auswärtsspiel in Waldsassen bei gefühlten + 2 ° C,

eisigem Wind und aufgeweichten Plätzen sowie einem nicht erwarteten Sieg mit 10:4 Punkten. Als dann noch das Heimspiel gegen Neutraubling mit 9:5 gewonnen wurde, reifte langsam die Erkenntnis, dass wir vorne mitspielen können. Letzau spielte an diesem Tag gegen Waldsassen unentschieden, sodass wir optimistisch der kommenden Begegnung mit Letzau entgegen sahen. Aber manchmal kommt es anders. Verletzungs- und krankheitsbedingt gingen die Punkte an den Gegner und wir sahen uns nur noch als Zweiter in der Tabelle. Nun mussten wir nach Donaustauf. Die Punkte gingen an uns und der Klassenerhalt war gesichert, der Rest

Nebensache. Doch als am vorletzten Spieltag DJK Letzau gegen TC Rot-Weiß Cham nur unentschieden spielte, waren wir plötzlich wieder, aufgrund des besseren Satz/Spielverhältnisses, Tabellenführer. Am letzten Spieltag ging die Fahrt nach Cham, allerdings wieder ersatzgeschwächt und ohne große

Hoffnung auf den Sieg. Überraschender Weise gewannen wir beide Doppel und siegten knapp mit 8:6. Und jetzt? Letzau, punktgleich mit uns, musste in Neutraubling antreten. Neutraubling besiegte am

vorletzten Spieltag den TC Waldsassen 11:3 und, wir erinnern uns: Letzau gegen Waldsassen unentschieden! Wenn sich Letzau und Neutraubling die Punkte teilen?! Doch Letzau gewann 10:4. Nix war's, aus is, gar is und schod, dass wahr is.

Peter Dombrowe

Herren 65

Die neu gegründete Mannschaft hatte keinen guten Start und belegte mit nur einem Sieg den letzten Tabellenplatz in der Bezirksliga. Für die nächste Saison wird ein Mittelplatz angestrebt.

Hans Luber

Herren 70

Der Start in die Saison begann mit einer Niederlage (0:14) gegen den ungeschlagenen späteren Meister Hilpoltstein. Bei weiteren 3 Niederlagen mit jeweils 5:9 Punkten wäre auch mit etwas Glück ein Sieg oder zumindest ein Unentschieden möglich gewesen. Aber leider wurde zweimal um Matchtiebreak knapp verloren. Die beiden letzten Spiele haben wir dann mit 10:4 gewonnen. Wir erreichten dadurch noch den 5. Platz und den sicheren Klassenerhalt. Geplant ist für die nächste Saison bei den Herren 75 zu melden. Das wäre allerdings eine Klasse höher (Bayernliga), verbunden mit weiteren Anfahrten und Verlegung des Spieltags auf Freitag.

Oskar Duchardt

Tennisschule

Großen Anteil an der positiven Entwicklung unserer Abteilung hat sicherlich **Marco Obletshauer**. Sein kompetentes Training führte nicht nur im Schülerbereich, sondern auch bei jungen Erwachsenen zu neuen Mitgliedern. Im nächsten Jahr ist fest eine Herrenmannschaft geplant. Obwohl die meisten SpielerInnen unserer Nachwuchsmannschaften erstmals Punktspiele bestritten, trug sein Schülertraining bereits erste Früchte. Kontakt: Tel. 0157/54490649 und auf unserer Homepage.

Kindertraining mit Helena

Nach den Ferien findet wieder jeden **Freitag ab 16:00 Uhr** unter der Leitung von Helena Caniparoli ein Kindertraining

für Anfänger und Fortgeschrittene statt. Zwei Mal darf kostenlos geschnuppert werden. Danach ist entweder der Beitritt zur Tennisabteilung erforderlich oder eine Gebühr von 5,- € einschl. Versicherungsschutz zu leisten. Eltern sind ebenfalls herzlich willkommen und können sich am Tennisspiel beteiligen. Kontakt: Helena Caniparoli – Tel. 0941/52983, Robert Wingerter 0941/97289 und auf unserer Homepage.

Mitgliederentwicklung

Es geht weiter aufwärts. Der aktuelle Stand am 15.08.: **190 Mitglieder.** Besonders erfreulich, dass viele junge Sportler und Familien den Weg in unsere Abteilung gefunden haben. Unser Traumziel von 200 Mitgliedern peilen wir für 2015 an! Liebe Tennisfreunde, macht weiterhin rege Werbung für unsere Abteilung! Wie im Vorjahr gilt für Neumitglieder im Beitrittsjahr die Vergünstigung: **HV-Beitrag und 50 % des Abteilungsbeitrages.**

Für die Abteilungsleitung

H. Küster

Infos und Aktuelles unter

www.tennis-sgpostsued.de

oder

www.postsued-regensburg.de

MEINE BANK.

Für mein kostenloses Girokonto.



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



Niederbayern-
Oberpfalz eG

www.direktbank-fuers-leben.de

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



Wandern

Wanderung um Hainsacker

Samstag, den 14. Juni 2014

Mit dem Auto oder dem Bus waren 22 Wanderfreunde um 10.00 h beim Sportplatz in Hainsacker zusammengekommen. Das Wetter war nach den vorangegangenen heißen Tagen etwas kühler geworden und auch die Sonne stach vom blauen Himmel nicht mehr ganz so kräftig auf uns herab. Es war also ein ideales Wanderwetter. Die Wege durch Wald und Flur waren strohtrocken und gut zu laufen.

Über die Tremmelhauser Höhe marschierten wir die Höhe hinauf und anschließend ins Tal hinunter. Nach Adlersberg hieß es dann wieder hinauf steigen. Von dort ging es durch die herrliche Natur nach Pettendorf. Unterwegs fehlte natürlich die Schnapspause nicht und zwischendurch pflückten wir als Vorspeise ein paar Schwarzbeeren.

Um ca. 12.30 h trafen wir beim Maierwirt in Pettendorf ein, wo uns schon ein paar Nachfahrer erwarteten. Das Mittagessen nahmen wir in der Gaststube ein. Wir konnten aus einer kleinen Karte auswählen. Wer wollte konnte hinterher noch einen Kaffee trinken.

Um 14.00 h wurde nach dieser Stärkung zum Rückmarsch aufgerufen. Einige Leute verließen uns gleich und nahmen direkt den Bus nach Regensburg. Der Rest der Gruppe gelangte auf guten Wald- und Wiesenwegen in 1 ¼ Stunden über Neudorf wieder nach Hainsacker zu den Autos beim Sportplatz. Gegen 15.45 h machten wir uns nach einem wunderbaren Wandertag auf die Rückfahrt nach Hause.

Wanderfahrt zum Spitzingsee

Samstag, den 5. Juli 2014

Bei bewölktem Himmel und nicht gerade hoher Temperatur fuhr der mit 48 Personen fast voll besetzte Bus pünktlich um 7.30 h in Regensburg am Kaulachweg ab. Auf der Autobahn kamen wir ohne Stau über München rasch voran. So erreichten wir schon um 10.00 h die Talstation der Taubensteinbahn am Spitzingsee. Die Karten für die Auffahrt zur Bergstation waren bereits vorbestellt und gleich nach deren Verteilung brachten



Firma Sammüller fährt uns

uns die nicht mehr ganz neuen Vierergondeln auf etwa 1600 h Höhe.

Unser Ziel: Die Rotwand



Oben angekommen trennten sich die Wege. Die stärkere Gruppe, etwa die Hälfte der Leute, stieg auf dem alpinen Panoramaweg zur Rotwand hinauf. Da es

inzwischen etwas zu nieseln angefangen hatte packten wir unsere Regenausrüstung aus und nahmen auch die Wanderstöcke in Gebrauch. Durch die Feuchtigkeit war das erste Stück, das über Steine und Wurzeln führte recht rutschig und

manchen wurde Bange vor dem Rückweg. Nach dieser Mühe erwies sich der weitere

Weg als nicht mehr so steinig und war gut begehbar. Auch das herrliche Panorama und die blühende Alpenflora erfreute uns trotz des grauen Himmels. Nach 1 ½ Stunden Aufstieg erreichten wir das Rotwandhaus auf 1735 m Höhe. Hier legten wir erst mal unsere Mittagspause ein. Die meisten genossen eine große Portion des köstlichen Kaiserschmarrens. Um 13.30 h machten wir uns dann daran den Rotwandgipfel zu erklimmen. Der Weg war einigermaßen gut und inzwischen war es auch ganz trocken. Kurz vor dem Gipfelkreuz auf 1774 m waren einige Meter über Gestein zu meistern. Aber in 20 Minuten war es geschafft. Wir bewunderten den herrlichen Rundblick und hielten alles auf Fotos fest. Dann wanderten wir bergab zurück. Nach einiger Zeit trafen wir wieder auf den Panoramaweg, den wir zuvor beim Aufstieg genommen hatten. Die letzte steinige Etappe zeigte sich nun als nicht mehr schwierig, da inzwischen

alles abgetrocknet war. Wohlbehalten kamen wir gegen 15.00 h an der Bergstation an. Da es hier oben etwas windig war fuhren wir sofort ins Tal hinunter. Nach einem kurzen Spaziergang am See entlang entdeckten wir in einem Cafe die



Wanderer der schwächeren Gruppe und gesellten uns dazu. Diese Gruppe war von der Bergstation der Taubensteinbahn zum Taubensteinhaus abgestiegen und hatte dort Mittagspause gemacht. Nach der Talfahrt bot sich ihnen die Gelegen-

Wanderung auf dem Franziskus-Besinnungsweg um Hainsacker

Samstag, den 19. Juli 2014

Das Wetter sollte an diesem Tag laut Bericht sehr heiß werden. So fanden sich nur 15 Wanderlustige in Hainsacker am Parkplatz des Gasthofs Prößl ein. Die Anfahrt konnte mit dem Auto oder Bus erfolgen. Pünktlich um 10.00 h marschierten wir los. Nach einem kurzen Anstieg durch den Ort gelangten wir an einem Wegkreuz in den Wald und an den Beginn des Besinnungsweges. Auf der

in Eitlbrunn, wo wir zum Essen angemeldet waren. Wir konnten im Freien sitzen und es gab für alle Schweinebauch gefüllt mit Wurstbrät. Dieser und auch der Salat und die Pellkartoffeln wurden in Schüsseln serviert und wir bedienten uns daraus selbst. Jeder konnte nehmen soviel er wollte und es gab sogar Nachschub. Es schmeckte allen sehr gut.

Nach einem möglichen Kaffee rief unser Führer um 13.30 h zum Rückweg auf. Die Route führte ohne große Schwierigkeiten wieder auf Waldwegen über Schwärz nach Hainsacker zum Ausgangspunkt zurück. An der Bismarcksäule legten wir noch einen kurzen Halt ein. Um 15.30 h konnten wir die aufgeheizten Autos zur Heimfahrt nach Regensburg besteigen.

Alle Texte Maria Listl



heit zu einem Rundgang um den See oder auch nur ein Stück am See entlang zu spazieren. Beide Gruppen hatten somit einen ausgefüllten und erlebnisreichen Tag. Nachdem der Kaffee getrunken und der Kuchen verputzt war traten wir um 17.30 h die Rückfahrt an.

Vorbei am Schliersee nahmen wir den Weg auf die Autobahn Richtung München. Ohne Stau kamen wir auch jetzt zügig voran und kamen kurz vor 20.00 h wieder in Regensburg am Kaulbachweg an. Dort waren die Autos geparkt.

Mit einem Dank an die Organisatoren, das Ehepaar Bitomsky, verabschiedeten wir uns nach einer wirklich gelungenen Wanderfahrt voneinander.

weiteren Strecke befinden sich in Holz gehauene Darstellungen aus dem Lebensweg der Hl. Franziskus. Unser Führer gab einzelne Erläuterungen dazu. Die Wärme war im Wald erträglich und die Pfade gut zu laufen, auch wenn es ein paar kleine Steigungen zu bewältigen gab. Es blieb nicht aus, dass wir dabei kräftig ins Schwitzen kamen.

Um 12.00 h erreichten wir unser Mittagsziel, den Gasthof Spanner



Möglich heißt machen:

Wir sorgen dafür, dass Ihr Lebensstandard auch im Alter fit bleibt.

Sparkasse
Regensburg

Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

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

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

Geschäftsstelle

Organisation + Mitgliederbetreuung

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

Geschäftsstelle allgemein,

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

Internet: www.postsued-regensburg.de

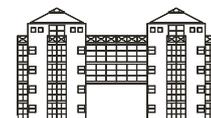
Geschäftsverteilungsplan der SG Post/Süd Regensburg e. V.

Präsident	Vize-präsident	Vize-präsident	Vize-präsident	Schatzmeister	Jugendwartin	Mitglied des erweiterten Präsidiums	Mitglied des erweiterten Präsidiums	Mitglied des erweiterten Präsidiums	Mitglied des erweiterten Präsidiums
Peter Gritsch ☎ mobil 0160 98929925	Heinrich Brömmel ☎ mobil 0171 3320296	Karin Gritsch ☎ mobil 0175 4105997	Roswitha Lehner ☎ p 09403 8349	Norbert Bambl ☎ p 0941 98122	Maria Ludwig ☎ p 0941 999666	Christine Zelzer ☎ mobil 0160 6141872	Horst Küster ☎ p 0941 920510	Joachim Wolbergs ☎ g 0941 5071010	Johann Rester ☎ p 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	Ansprechpartner für Abteilungs- und Übungsleiter, Integrationsbeauftragter (IDS), Mitgliederverwaltung CVP, Ehrungen, Geburtstage, Betreuung der Geschäftsstelle	Breiten-Familien- und Freizeitsport, Marketing, Werbung, Öffentlichkeitsarbeit, Koordination Veranstaltungen, Inventarverwaltung	Hallenbelegungen, Betreuung der Sportstätten, Führung der Vereinschronik	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 der Abteilungen	Schriftführung Sitzungs-vorbereitung, Sitzungs-einladungen, Sitzungsprotokolle.	Vereinsrecht, Steuerangelegenheiten. Jahresabschluss, Rechnungs-wesen, Lohnbuch-führung, Rechts-Versicherungs- und Vertrags-angelegenheiten. Mitglied der Schiedsstelle	Marketing, Werbung, Breiten-, Familien- und Freizeitsport.	Homepageverwaltung
Vertreter Heinrich Brömmel	Vertreter Peter Gritsch	Vertreter Roswitha Lehner	Vertreter Karin Gritsch	Vertreter P. Gritsch H. Brömmel	Vertreter Laura Schönhüt	Vertretung Geschäftsstelle			Vertreter Karin Gritsch

Stand, Mai 2014

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



AIKIDO Stefan Weinzierl Mob. 01525 3688544	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 Gabriele Engerer Tel. 0941 7058760
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	