

sg post süd

regensburg



kurier

3/2015 Juli - September

Spass
+ Leistung
= Erfolg





SG Post/Süd 10. Nordic Walking Tour 15

**INTERSPORT
TAHEDL**

**MEINE
BANK.**



Niederbayern-
Oberpfalz eG

**10
JAHRE**

... 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 2015
 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.

27. Sept.

Dultplatz Ost (Warendult)
Startschuss: 13 Uhr

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

Wirtshaus & Biergarten
Spitalgarten
ein original
Regensburger Traditionslokal

rundschau

TVA
regional fernsehen

**Super
BOWL**
REGENSBURG



ERHARDI DRUCK | REGENSBURG

**expert
RENG**



**Regensburger
SPITAL
Brauerei**

EGIDI-BUCKEL
SANKT ENGLMAR
BAYERWALD
Bob & Coaster

**KAISER
THERMIE**
erholung und
gesund in Bad Abbach

**SONN
B ICHL
HOTEL**
im Bayerischen Wald

**Wald
Wipfel
Weg**
Sankt Englmar • HAIBRUNN

**Morgenroth
Edenhofer**
PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE

V.i.S.d.P.: SG Post/Süd Regensburg e.V., Peter Gritsch, Görnerstraße 7, 99051 Regensburg; Änderungen und Druckfehler vorbehalten

Das Präsidium berichtet

Inhaltsverzeichnis

Wir gratulieren	Seite 4
Herzlich willkommen	Seite 4
Wir trauern	Seite 4
Nachruf	Seite 5
Eröffnung Continantal Arena	Seite 6
Sommerfest	Seite 6
Überreichung Qualitätssiegel	Seite 7
Fitnees auch in den Ferien	Seite 9
Sommerpause	Seite 10
Tolle Ergebnisse	Seite 11
3. Kreisschülerrunde	Seite 12
2mal Gold	Seite 13
Überraschungs Empfang	Seite 13
Sparkassen Gala	Seite 14
Gelungener Abschluss	Seite 14
Nachwuchs holt 6 Medaillen	Seite 15
Erfolgreicher Wettkampf	Seite 16
Erneute Steigerung	Seite 16
Abschlussstraining	Seite 17
Julia Kick wird 7.	Seite 17
Oberpfalzmeisterschaften	Seite 18
SPORTHITS	Seite 18
Sommerpause	Seite 19
Schach	Seite 20
Schützen	Seite 21
Seniorenport	Seite 22
Ski	Seite 25
Ende der Medenrunde	Seite 26
Drei Wanderungen	Seite 29
Nichts Unwichtiges	Seite 31
Geschäftsverteilungsplan	Seite 31
Hier betreiben wir Sport	Seite 32
Unsere Sportabteilungen	Seite 32

Liebe Mitglieder der SG Post/Süd,

heute muss ich mit einer traurigen Nachricht beginnen, die mich leider im Urlaub erreicht hat. Unser Präsidiumsmitglied, Horst Küster, ist verstorben. Obwohl wir von seiner Krankheit wussten, war diese Nachricht ein Schock. Mit ihm haben wir ein engagiertes Präsidiumsmitglied, einen unersetzlichen Berater und einen guten Freund verloren. Wir werden ihn stets in Erinnerung behalten.

Der Übergang zu den alltäglichen Themen ist so nicht einfach, doch auch das Vereinsleben geht weiter. So ist es doch wieder schön, wenn man den ehem. Präsident, Herrn Dieter Sander, zu seinem 85. Geburtstag besucht und er sich wirklich darüber freut.

Unsere Euphorie, dass wieder zwei Abteilungen aktiviert werden können, wurde leider geschmälert. Es hat zwar die Schachabteilung wieder einen aktiven Spielbetrieb aufgenommen, jedoch die Karateabteilung konnte nicht reaktiviert werden, da zur Abteilungsversammlung nur 3 Personen anwesend waren und der nochmalige Ansatz einer Versammlung blieb ebenfalls bei einer Resonanz von 4 Interessenten. Darauf hin haben wir beschlossen die Abteilung nicht wieder zu aktivieren. Vielleicht wird ein späterer erneuter Aufruf zum Erfolg führen.

Viel Freude macht immer, wenn wir von sportliche Erfolgen unserer Mitglieder in der Zeitung lesen, oder hören. Auch wenn manchmal die SG Post/Süd nicht genannt wird, so steht doch unser Verein dahinter, wie z. B. bei der LG TELIS.

Am 3. August hat der SSV Jahn mit dem Bau des Kunstrasenplatzes auf dem Fußballplatz drei begonnen. Dazu mussten 26 Bäume weichen, was allgemein zu Aufregung führte. Doch das fällt nicht in unseren Zuständigkeitsbereich und wir haben darauf auch keinen Einfluss.

Endlich kann ich auch über die Fertigstellung der Beachhütte berichten. Was lange währt, wird ja bekanntlich gut und das kann man von unserer Hütte behaupten. Sie ist vollständig eingerichtet und wurde im Rahmen des Sommerfestes für die allgemeine Nutzung freigegeben.



Da Heinrich Brömmel maßgeblich an Planung und auch Bau beteiligt war, haben wir ihm diese Hütte gewidmet. Mit „Brömmels Hütte“ wird er in die Vereinsgeschichte eingehen.

Leider war unser Sommerfest in diesem Jahr etwas von Wind verweht, was aber der Stimmung der wenigen Gäste keinen Abbruch getan hat. Es hat mich gefreut, dass einige aus der Stadtführung und der Oberbürgermeister unserer Einladung gefolgt sind. Sehr schade fand ich aber, dass unsere Mitglieder nur wenig Interesse an diesem, eigens für sie veranstalteten, Fest haben.

Eine weitere Veranstaltung, die Nordic-Walking-Tour, steht wieder vor der Tür. Sie hat heuer ihr 10jähriges Jubiläum. Es wäre schön, wenn uns bei dieser Veranstaltung auch ein paar Mitglieder auf dem Dultplatz besuchen würden. Unsere Abteilungen bieten wieder Speisen und Getränke an und sorgen für ein unterhaltsames Rahmenprogramm. Also den 27. September schon mal im Kalender vormerken.

So jagt ein Ereignis das nächste und wir gehen mit großen Schritten schon wieder dem Jahresende entgegen. Ich wünsche Euch viel Erfolg und Spaß bei Eurem Sport und bei geselligen Stunden.



Startseite der SG Post/Süd Homepage.

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

**ANZEIGEN- UND
REDAKTIONSSCHLUSS**

für die Ausgabe 4/2015:

13. November 2015

Herzlich willkommen

Böld	Martin	Leiwesmeyer	Maximilian
Ewulum	Annett	Mührwald	Julia
Freistadt	Vanessa	Muthmann	Patrick
Hirsch	Daniel	Neudert	Cosima
Hörnlein	Nicolas	Schwarz	Paul
Hösl	Anneliese	Shtivelman	Floria
Kerschbaum	Elisabeth	Späth	Ute
Kerschbaum	Sebastian	Stollreiter	Tobias
Kinas	Nelly	Straßer	Lorenz
Klima	Magdalena	Taaban	Hajdar
Krieg	Philipp	Vögele	Laura
Krunes	Angelina	Zitzelsberger	Isabella

Wir gratulieren herzlich

60 Jahre		80-93 Jahre	
Grötsch	Maria	Bachleitner	Judith
Raab	Sonja	Baumer	Rudolf
Ullmann	Sigrid	Brandl	Herta
		Daimer	Gertraud
65 Jahre		Diller	Gertrud
Bambl	Norbert	Gröhlich	Barbara
Dombrowe	Ida	Klee	Charlotte
Härpfer	Renate	Klum	Margarethe
Lehner	Gertraud	Kronschnabel	Olga
Zirngibl	Karin	Kronthaler	Melita
70 Jahre		Kufer	Maria
Gatter	Maria	Lehmann	Gertraud
Herb	Erika	Mederer	Hedwig
		Pollack	Emmi
75 Jahre		Sander	Dieter
Albrecht	Heidi	Schauer	Gudrun
Denzel	Theodor	Schützmann	Walter
Friedrich	Werner	Stegmaier	Alfred
Korgel	Wolfgang	Veitenhansl	Irene
Langbrandner	Rudolf	Westerboer	Ingo
Mecking	Margriet		
Richter	Volker		
Struppe	Martha		
Wittkowsky	Gertrud		

Wir trauern um unser Mitglied

Horst Küster † 12.06.2015

Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



2015 Anerkannter
Stützpunktverein

Die SG Post/Süd trauert um ihr Ehrenmitglied Horst Küster



Unser Präsidiumsmitglied, Horst Küster, ist am 12. Juni 2015, im Alter von 74 Jahren nach schwerer Krankheit verstorben. Er hinterlässt eine große Lücke, nicht nur als Mitglied des Präsidiums, auch als Freund und Ratgeber.

Horst ist 1959 der TuS Süd beigetreten und hat als aktiver Leichtathlet bis 1990 den Verein sportlich repräsentiert. Von 1964 arbeitete er als Übungsleiter Leichtathletik und als Schüler- und Jugendwart. 1968 übernahm er die Abteilungsleitung der Leichtathletik. 1973 wurde er Schatzmeister der TuS Süd, ab 1986, nach der Fusion 2. Schatzmeister der SG Post/Süd. Ab 1988 unterstützte er den Verein als steuerlicher Berater, bis er 2010 ins Präsidium gewählt wurde. Seit 2009 arbeitete Horst auch aktiv in der Tennisabteilung, zuerst als Abteilungsleiter, dann als Kassenwart.

Horst Küster wurde 2014 für all das und noch vieles mehr von der Stadt Regensburg mit der Ratisbonanadel in Silber ausgezeichnet.

2015 wurde er zum Ehrenmitglied der SG Post/Süd ernannt und erhielt die höchste Auszeichnung des Vereins, die Ehrennadel in Gold mit Eichenlaub.

Die SG Post/Süd ist ihm zu großem Dank verpflichtet und wird ihn stets in Erinnerung behalten.

BLSV
BAYERISCHER LANDES-SPORTVERBAND e.V.

Tag der offenen Tür in der Continental Arena

Die SG Post/Süd war dabei

Am 18.07.2015 wurde die neue Continental Arena für die Besucher freigegeben. Ein großes Rahmenprogramm war angeboten, an dem auch unsere Senioren und Rock ,n' Roller beteiligt waren. Ihre Auftritte sind sehr gut angekommen und waren eine absolute Werbung für unseren Verein.

Auch ein Infostand der SG Pos/Süd war auf dem Areal zu finden. Er war durch das Präsidium besetzt und auch gut frequentiert. Alles was unser Verein bietet, wurde vermittelt. Bei sommerlichen Temperaturen wurde auch das ein

oder andere Gläschen Sekt ausgeteilt, natürlich kostenlos an unsere Gäste.

Solche Gelegenheiten zu nutzen, den Verein zu präsentieren, ist auch ein Teil unserer Aufgaben, denen wir gerne nachkommen.

Karin Gritsch



Sommerfest der SG Post/Süd

Am 25.07. war wieder Sommerfest für die Mitglieder und Freunde der SG Post/Süd. Bei sommerlichen Temperaturen wurde an der Beachanlage alles für die Gäste vorbereitet. Als der Aufbau gerade fertig war, kam der vorhergesagte Wind auf, so dass einige der Pavillons vorsichtshalber wieder abgedeckt werden mussten.

Dr. Thomas Burger, Margit Wild und Jürgen Mistol begrüßen. Vom BLSV waren Kreisvorsitzender Matthias Meyer und Rupert Karl unter den Besuchern.

Ab 17.00 Uhr



spielten wieder die „Golden Boys“ auf bewährte Weise, bekannte und beliebte Musik.

Es fehlte also nichts, für einen unterhaltsamen Ver-

ob der Aufwand und die Kosten für ein solches Vereinsfest im nächsten Jahr noch einmal aufgebracht werden sollen.

Trotzdem, für die, die daran teilgenommen haben, war es ein fröhlicher, geselliger Tag.

Karin Gritsch

Ab 15.00 Uhr war alles bereit für einen schönen, geselligen Nachmittag und Abend. Kaffee, Kuchen, Sekt und weitere kühle Getränke wurden von der Damengymnastik angeboten. Getränke schenken die Rock ,n' Roller aus und am Grill waren wieder die Schützen vertreten.

Dieses Sommerfest war gleichzeitig auch Einweihung für die jetzt fertiggestellte Hütte, die Vizepräsident Heinrich Brömmel mit ein paar Worten für die Nutzung freigab. Als Gäste konnten wir Oberbürgermeister Wolbergs, Stadtrat

einsabend. Nur die Mitglieder, für die das alles geplant und organisiert wurde, waren nur spärlich zugegen. Das ist sehr schade, da ja auch die Pflege der Geselligkeit zu einem Sportverein gehört.

Dass dies nicht angenommen wird, lässt uns überlegen,



SG Post/Süd erhält das Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“

Das Gütesiegel „Sport pro Gesundheit“ und ein kleines Geschenk erhielt Präventionstrainerin Karin Gritsch, SG Post/Süd Regensburg, vom Vorsitzenden des BLSV Sportkreises Regensburg, Matthias Meyer, im Beisein des Oberbürgermeisters Wolbergs, sowie Stadtrat Dr. Burger überreicht.

Mit dem Kursangebot „Senior Vital“ das am 06.10.2015 beginnt, bietet der Verein ein qualifiziertes und zertifiziertes Sportangebot im Bereich Gesundheits- und Präventionssport an. Mit dem Gütesiegel werden gesundheitsorientierte Sportangebote ausgezeichnet, die bestimmte Qualitätskriterien erfüllen. Unter diesen Umständen ist eine Bezuschussung der Krankenkassen möglich.

Der Kurs beinhaltet unterschiedliche Sportangebote, die auf Reduzierung von

Bewegungsmangel im Alter ausgerichtet sind. Unter qualifizierter Leitung wird Wiedereinsteigern, oder auch Neueinsteigern der Spaß an Bewegung in der Gruppe vermittelt.

Matthias Meyer/
Karin Gritsch

Foto: Günter Leja,
SG Post/Süd



von li. nach re. SG Post/Süd Präsident Peter Gritsch, Vizepräsident Heinrich Brömmel, Oberbürgermeister Joachim Wolbergs, Präventionstrainerin Karin Gritsch, BLSV Kreisvorsitzender Matthias Meyer, Stadtrat Dr. Burger, Schatzmeister Norbert Bambl.

Kursangebot der SG Post/Süd Regensburg e. V.

Senior Vital

Funktionales Bewegungstraining, zur Erhaltung körperlicher und geistiger Beweglichkeit

für die Generation 60 Plus



Abwechslungsreiches Angebot zur Darstellung unterschiedlicher Möglichkeiten sich im Alter sportlich zu betätigen.

Kursbeginn: 06.10.2015
Kursdauer: 8 Wochen
Trainingszeit: Dienstag, 16.00 Uhr
Trainingsort: SG Post/Süd, Kaulbachweg 31, 93051 Regensburg
Kursgebühr: 75,00 €
wird von den Krankenkassen bezuschusst
Kursleitung: Karin Gritsch, ÜL Prävention

Kursverlauf:

06.10.	Einführungsabend	Ernährungsberatung
13.10.	Seniorengymnastik	
20.10.	Nordic-Walking	
27.10.	Seniorentanz	
03.11.	Wandern	
10.11.	Fitness	Sturzprophylaxe
17.11.	Gymnastik	
24.11.	Kegeln	Abschlussabend

Mitzubringen sind entsprechende Sportbekleidung, Hallenschuhe, Outdoorschuhe, sowie Pausengetränk. Nordic-Walking-Stöcke können gestellt werden.

Anmeldung und Info: Karin Gritsch
Tel.: 0175 4105997
Email: karin-gritsch@t-online.de
oder Geschäftsstelle: Tel.: 0941 9205210

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

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

Karin Gritsch

**Qi Gong Kurs bei SG Post Süd
mit Übungen zur Förderung der Gesundheit**



**Beginn: Dienstag, den 15. September 2015,
von 18.00 bis 19.00 Uhr, 12mal**

Sporthalle am Kaulbachweg

Qi Gong ist für Frauen und Männer jeden Alters,
unabhängig von Konstitution und Kondition geeignet.

Ziele des Kurses sind:

Auf harmonische Art und Weise mit leicht erlernbaren Übungen:
den Körper trainieren,
den Geist schulen,
die Selbstheilungskräfte anregen,
den Rücken, Muskeln, Sehnen, Knochen und Gelenke stärken

Sie brauchen:

Bequeme Kleidung, dicke, warme Socken oder Hallenschuhe mit dünnen
Sohlen, eventuell eine Iso-Matte, Lust und Neugier etwas Neues kennen zu
lernen oder Bekanntes zu intensivieren

Auch Nichtmitglieder können teilnehmen

Anmeldung und nähere Information unter Tel: **0941/ 92052-10**,
e-mail: ebnet@postsued-regensburg.de, oder per Fax 0941/ 9 20 52 15

Der Kurs endet am 08.12.2015 (kein Kurs in den Ferien)

Kursleitung: Ingrid Kötterl, Qi Gong Lehrerin (Tel.:0941/25588)

PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE

*Sabine Morgenroth
Irmgard Edenhofer*



Tel. 0941/ 97 111 oder 999 111

Lilienthalstraße 8 Parkplätze: vorm Haus und Tiefgarage 93049 Regensburg

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

HAUS- UND HEIMBESUCHE



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**



Fitness

Fitness auch in den Ferien

Sommerferien und tropische Temperaturen halten die Fitnessler nicht davon ab, auch in den Ferien in die Halle zu gehen. Yoga und Aerobic sind in die Vereinshalle ausgewichen und haben drei Wochen lang ihre Stunden angeboten. Body and Mind und Cardio-Drums wurde regelmäßig durchgezogen. So mussten die Unermüdlichen keine lange Sommerpause einlegen. Die Nordic-Walker waren natürlich auch fleißig auf der Strecke. Zu Schulbeginn wird das Programm wieder in gewohnter Form aufgenommen.

Das neue CardioDrums Training ist sehr gut angelaufen. Die Gruppe umfasst ca. 15 Leute, unterschiedlichen Alters. Sogar den jungen Teilnehmern macht das Programm sehr viel Spaß. Beim „Trommeln“ werden vor allem Koordination und Konzentration geschult. Zu rhythmischer Musik werden Variationen von Schlägen mit einfachen Schritten kombiniert. Auch an einer Choreografie wird bereits gearbeitet. ÜL Peter Gritsch freut sich über die Fortschritte seiner Gruppe, aber auch über Jeden, der neu einsteigt und dieses neue Angebot ausprobieren möchte. Auch hier gilt, wie bei allen Sportangeboten der Abteilung, einfach vorbei kommen, mitmachen und Spaß haben.



Handball

Sommerpause in der Handballabteilung

In den Ferien ist bei der Handballabteilung kein Sportbetrieb. Die Trainingszeiten in den Sporthallen sind nur außerhalb der Ferien gebucht. Aufgrund der beginnenden Ferien und der hohen Temperaturen ging es am Samstag, 04.07.15 ab ins Keldorado in Kelheim. Dabei waren 20 Kinder/Jugendliche, der Trainer Kurt Blaß, einige Eltern und der Berichter. Wir fuhren an diesem Tag gegen 10 Uhr in Regensburg los und hatten bei strahlendem Sonnenschein ein herrliches Badevergnügen. Für alle gab es Mittag Pizzen und Getränke. Die Teilnehmer hatten jede Menge Spaß, wie auch die beigefügten Bilder zeigen. Gegen 16 Uhr waren wir alle wieder zurück in Regensburg.



Auch ein Salto kann mal probiert werden

chen) trainiert ab 18.00Uhr bis 19.30 Uhr.

Aber am 17.09.2015, nach Ferienende, erwarten wir alle Spieler/Spielerinnen wieder beim Training. Eventuell können weitere Spieler und Spielerinnen geworben werden, dann könnte wieder eine weibliche



Teilnehmer des Badeausflugs



Jungen und Mädchen kurz vor den Ferien



Ab ins kühle Nass

Am Ende des Schuljahres und wegen der großen Hitze waren weniger Kinder/Jugendliche beim Handballtraining. Wegen der Anzahl der Spieler wurden zwei Gruppen mit unterschiedlichen Trainingszeiten eingeführt.

Gruppe 1 (Mädchen) trainiert von 16.30 Uhr bis 18.00 Uhr
Gruppe 2 (Jungen und ältere Mäd-

bzw. männliche D-Jugendmannschaft an Turnieren teilnehmen.

Kinder und Jugendliche, die gerne mitspielen möchten, sind jederzeit willkommen und können bis zu 3x am Training kostenlos teilnehmen. Bitte kommt zu den vorgenannten Trainingszeiten jeweils am Donnerstag in die Städtische Turnhalle Königswiesen (außer in den Ferien oder Feiertagen).

Allen eine schöne Ferienzeit von Trainer Kurt Blaß und der Abteilungsleitung.

Anton Arnold
Abteilungsleiter Handball

Leichtathletik

Tolle Ergebnisse bei der 2. Kreisschülerrunde

Auch bei der 2. Kreisschülerrunde am 13.06. ausgerichtet vom TV Burglengengfeld kämpften 32 Post/Süd Leichtathleten um jeden Punkt. Am Ende erreichten sie gute Platzierungen und qualifizierten sich für das Bezirksfinale im September.



Bei den top organisierten Sportfesten des TV Burglengengfeld bilden 4-7 Kinder eines Jahrgangs ein Team und treten gegen die Mannschaften anderer Vereine der Region an.

Bei den 2004ern hatte die SG Post/Süd gleich zwei Teams am Start, die sich in den Disziplinen 50m-Sprint, Scherhochsprung, Medizinball-Stoßen und 50m Hindernis-Sprint maßen. **Die Weltenreiter** mit Emilian Beer, Therese Reindl, Pia Seidinger, Kati Urban und Riyad Zouaoui belegten den sehr guten dritten Platz. Besonders die Leistungen im Hochsprung - Therese und Kati übersprangen 1,15m - und im 50m Hindernis-Sprint, wo Kati und Emilian souverän ihre Läufe gewannen, können sich sehen lassen. In der gleichen Altersklasse traten die **Die jungen Wilden** an, die - wie ihr Name schon sagt - noch nicht ganz so viel Wettkampferfahrung aufweisen, wie ihre Vereinskollegen. Aber auch Lilli Fries, Tim Löhle, Moritz Pfundstein, Emma Stahl und Klara Wöh-

ner überzeugten im Scherhochsprung und durften sich über neue persönliche Bestleistungen (Tim 1,10m // Emma 1,05m) freuen. Am Ende sicherten sie sich den 5. Platz in der Gesamtwertung.

Die verflixten 7 starteten bei den 2005ern und bewiesen einmal mehr, dass ihre sportlichen Leistungen ganz und gar nicht verflücht sind. In allen vier Disziplinen landeten Noellie Dahlhoff, Marie Grünleitner, Emilie Mbra, Antoine Tison, Anton Troppmann, Tim Vogl und Ilia Yaafour auf Platz 2 und durften sich auch in der Gesamtwertung als Zweite feiern lassen. Im Medizinball-Stoßen trennte die Sieben gar nur ein winziger Punkt von der siegreichen Mannschaft des TV Burglengengfeld.

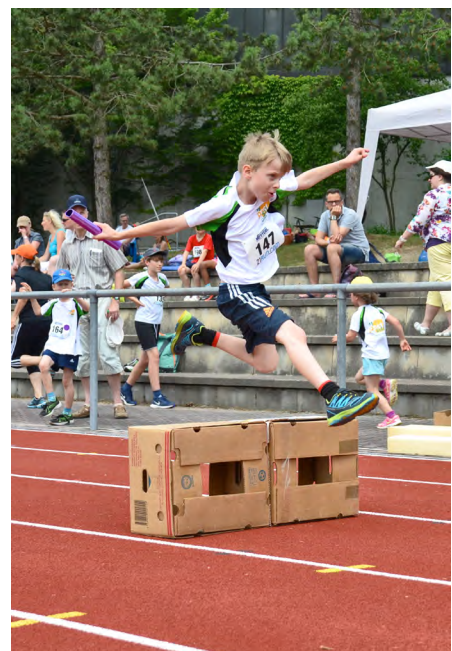


Eine Klasse für sich waren wieder einmal **Die Gipfelstürmer** Sara Church, Bennet Curran, Lukas Löhle, Felix Mrosek, Klara Reindl, Lisa Rösl und Bruno Stahl bei den 2006ern. Sie gewannen nach dem 40m-Sprint auch den Hochweitsprung, wo Felix mit seinen übersprungenen 1,00m besonders hervorstach. Platz 3 im Medizinball-Stoßen zeigt, dass wir im Bereich Wurf noch Trainingsbedarf haben, doch mit dem 1. Platz in der Hindernissprint-Staffel (trotz Sturz!) sicherten die sieben Athleten ihren Gesamtsieg ab.

Die Rennsemmeln (2007) mussten auf den erkrankten Simon Hirner verzichten, kämpften sich aber sehr tapfer durch den Wettkampf und erreichten den guten 5. Platz. Für Simon sprang kurzfristig die erst sechsjährige Romaisa Zouaoui ein und komplettierte das Team von Madita Fröbel, Alexander Ross und Valentin Köppelle. Auch hier gab es bei der Hindernissprint-Staffel einen Sturz. Doch Madita stand ebenso schnell und Tapfer wie Lisa von den Gipfelstürmern sofort wieder auf und reichte den Staffelstab weiter.

Die Glücksbärchen mit Sophia Brug, Glenn Curran, Selma Reintjes und Pauline Rösl teilten sich am Ende gemeinsam mit den TV Leichtis vom TV Burglengengfeld den 2. Platz der 2008er. Sie entschieden die Hindernissprint-Staffel für sich und waren auch im 40m-Sprint überzeugend. Und mit ein bisschen Übung klappen auch Hochweitsprung und Medizinball-Stoßen beim nächsten Mal noch ein bisschen besser.

Wir gratulieren allen Teilnehmern, die trotz der hochsommerlichen Temperaturen tolle Leistungen erbrachten und danken den mitgereisten Eltern für ihren Einsatz und die Unterstützung. Ohne euch wäre ein so erfolgreicher Auftritt der SG Post/Süd bei Kindersportfesten nicht möglich!



3. Kreisschülerrunde im heimischen Post/Süd Stadion begeisterte Teilnehmer und Zuschauer

Bei der 3. Kreisschülerrunde war die Leichtathletik Abteilung der SG Post/Süd sowohl Veranstalter als auch Ausrichter. Auf der Laufbahn wurde erst wenige Tage vorher die komplette Linierung neu aufgetragen. So waren es schließlich wir mit unserer Sportveranstaltung, die auch die Premiere auf der neuen Bahn absolvierten.

Nach dem bekannten Modulsystem, das der Deutsche Leichtathletik Verband für die Kinderleichtathletik entwickelt hat, wurde von Julia Kick und Josef Zweck ein sehr pffiger Parcours aufgebaut, der zwar viel Spaß machte, den Akteuren aber trotzdem einiges an Schnelligkeit, Koordination und Geschicklichkeit abverlangte.

Natürlich waren ebenso eine Vielzahl von freiwilligen Helfern und Unterstützern mit eingebunden und auch der Kaffee- und Kuchenstand im Stadion



fand guten Anklang. Danke an dieser Stelle an alle, die in irgendeiner Art und Weise mitgewirkt haben! Wir sind sehr stolz, dass wir als Verein so gut zusammenhalten und die Premiere unseres Kinderleichtathletik-Sportfests gemeinsam veranstalten konnten. Aufgewertet wurde das Sportfest ebenfalls durch die unterhaltsame Moderation von Norbert Lieske, der sonst eigentlich bei größeren

Meisterschaften das Micro in die Hand nimmt.

12 Teams zu je 6-11 Kindern zwischen sechs und zwölf Jahren aus Regensburg, Pentling, Schierling, Burglengenfeld und Bad Kötzting, sowie die begleitenden Eltern und Betreuer waren letztlich begeistert von der lockeren Atmosphäre, bei der man aber durchaus die fast schon profifhafte Ausführung spürte.

So gab es Staffeln im Einbeinhüpfen oder im Hindernis-Sprint, die Würfe fanden mit dem Flutterball in markierten Segmenten statt und der Weitsprung wurde in abgewandelter Form über ausgelegte Hula-Hoop-Reifen durchgeführt. Die erzielten Leistungen werden dann in Punkte umgerechnet und auf der Schautafel im Stadion gleich für jedermann sichtbar notiert.

Höhepunkt für die Akteure und die zahlreich anwesenden Eltern und Betreuer waren jedoch der abschließende Stadion-Biathlon der U8 und U10 und der Stadion-Crosslauf der U12. Beim Biathlon ging es schon ähnlich wie bei den Erwachsenen zu, mit Lauf, Abwurf von Hütchen oder auch der eventuell notwendigen Straf-(Lauf)Runde. Und der 1,2km Crosslauf führte auch schon recht anspruchsvoll quer über den Platz, durch die Weitsprunggrube, schließlich über die Hochsprungmatte bis zum Zielstrich auf dem Rasen.

Bei der Siegerehrung gab es für alle Teilnehmer Urkunden und Medaillen in Form von Gummibärchen-Tüten an Bändchen in Gold, Silber und Bronze. Sieger in der U12 „Die gefürchteten 11“ (TV Bad Kötzting), in der U 10 die „Schierlinger Flitzis“ (TV Schierling) und in der U8 die „Glücksbärchen“ (SG Post/Süd) mit Sophia Brug, Glenn Curran, Daniel Hirsch, Vera Kraus, Hannah Melczner, Selma Reintjes, Bruno Skolnik, Felix Stangl, Philip Steiniger, Florian Tuchscherer und Leonard Zeilhofer.

In der U10 landeten beide SG Post/Süd Teams auf dem Stockerl: „Die Renn-

mäuse“ mit Pirmin Lepiorz, Madita Fröbel, Simon Hirner, Bennet Curran, Valentin Köppelle und Benno und Markus Kraus landeten auf Rang 3 und mussten sich dabei nur knapp den „Gipfelstürmern“ Sara Church, Felix Mrosek, Klara und Vinzenz Reindl, Alexander Ross, Bruno Stahl und Felicitas Stoecklein geschlagen geben.

„Die Wellenreiter“ mit Julius Albert, Emilian Beer, Tim Löhle, Emilie Mbra, Moritz Pfundstein, Severin Praz, Therese Reindl, Pia Seidinger, Emma Stahl, Antoinette Tison und Tim Vogl erreichten in der U12 nach einem spannenden Wettkampftag den 3. Platz. Nur knapp dahinter, auf Rang 4, landeten „Die verflixten 11“ mit Emma Ernst, Lilli Fries, Laura Fröhler, Angelina Krunes, Emma Lepiorz, Vanessa Schyndzielorz, Laetita Seidenschwand, Mathilda Skolnik, Sarah und Sophia Wagner und Klara Wöhner. Die 11 Mädls, von denen einige zum ersten Mal überhaupt an einem Wettkampf teilnahmen, zeigten eine tolle Teamleistung.

Alles in allem eine gelungene Veranstaltung, die mit viel Liebe zum Detail durchgeführt wurde und die Lust auf weitere leichtathletische Aktivitäten beim Nachwuchs geweckt hat.



Zweimal Gold bei den Bayerischen

Die Bayerischen Meisterschaften in Markt Schwaben (11./12.07.2015) sollten vor allen Dingen ein letzter Formtest vor den Deutschen Meisterschaften sein. Dass sie den Titel nicht nur auf ihrer Paradedstrecke, den 1500m, sondern auch über 800m nach Regensburg holte, überraschte Julia Kick selbst wohl am meisten. In Hinblick auf die anstehenden nationalen Titelkämpfe in Nürnberg wollte sie die Doppelbelastung zweier Rennen an einem Wochenende testen. Denn, bei den Deutschen möchte sie möglichst nach dem Vorlauf über 1500m am Samstag, einen Tag später den Endlauf laufen.

In Markt Schwaben startete Julia am Samstag zunächst über die 800m, wollte vor allen Dingen eine schnelle Zeit und vielleicht mit etwas Glück in Medaillennähe zu laufen. 500m lang lief die Post/Süd-Nachwuchstrainerin auf Position 4, ehe sie auf der Gegengeraden ihren An-



griff ansetzte und nach vorne ging. Es gelang ihr, eine Lücke zu reißen und den Vorsprung von knapp zwei Sekunden ins

Ziel zu retten. Mit einer neuen persönlichen Bestzeit von 2:07,68min und einem Strahlen im Gesicht wurde sie Bayerische Meisterin über 800m.

Über 1500m stand Julia mit der schnellsten Meldezeit als Favoritin am Start und hatte sich – anders als über die 800m – im Vorfeld eine Medaille ausgerechnet. Am Sonntag sorgte sie gemeinsam mit der außer Wertung startenden Spanierin Ana Lozano del Campo von Beginn an für schnelles Tempo und wollte sich früh von der bayerischen Konkurrenz absetzen. Die Fürtherin Steffi Müller konnte den beiden allerdings folgen und machte das Rennen noch einmal sehr spannend: Auf der Zielgeraden schloss sie auf Julia auf, die aber kontern konnte und sich in 4:19,40min durchsetzte. Mit zwei Titeln und einem sehr guten Gefühl kann sie sich nun auf die anstehenden Deutschen Meisterschaften in Nürnberg freuen.

Überraschungs-Empfang der Bayerischen Meisterin

Norbert Lieske, der Präsident der LG TELIS FINANZ, sorgte beim Training der U10 am Dienstag nach meinen Bayerischen Meisterschaften für eine riesengroße Überraschung. Nichtsahnend trainierte ich mit den Kindern Schlagballwurf, als Norbert uns zusammenrief, die Kinder bat sich zu setzen, eine kleine Ansprache



hielt und mir einen großen Blumenstrauß überreichte. Ich bin sehr, sehr stolz meine beiden Nachwuchsgruppen im Rücken zu haben und nicht nur als Trainerin, sondern auch als Aktive ein Vorbild zu sein. Vielen Dank an die Kinder für die lieben Glückwünsche und an Norbert, Josef, Rudi und Jack für diese gelungene Ehrung vor meinen liebsten Fans.

Julia Kick

DER GRIECHE
am
Herzogshof

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

Kein Ruhetag!



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

Sparkassen Gala 2015 – Ein unvergesslicher Leichtathletik-Tag

Unvergesslich war der 06. Juni wohl für alle Beteiligten der SG Post/Süd Regensburg. Für die Nachwuchsathleten, weil sie als Körbchenträger so nah an den



Athleten waren wie sonst kaum jemand, weil sie viele Autogramme sammelten und bei einem der größten Meetings Deutschlands mal „richtige“ Leichtathletik-Luft schnuppern durften. Und für ihre Trainerin Julia Kick, weil sie im Hauptprogramm über 1500m starten durfte und unter den Augen ihrer Schützlingen ihre eben erst aufgestellte Bestzeit erneut auf nun 4:19,32min steigern konnte.

Marlene, Moritz, Therese, Klara, Vinzenz, Vanessa, Anna, Johanna, Klara, Ri-

Gelungener Abschluss der Bezirksmeisterschaften „Lauf 2015“

Mit einem Sieg in der AK M40 bei der Oberpfalzmeisterschaft im Berglauf konnte Andi Krebs die Laufserie von insgesamt vier Veranstaltungen abschließen.

Die Abschlussveranstaltung am 12. Juli fand bei herrlichen, schon etwas zu warmen Temperaturen in Furth im Wald statt. Vom Ausrichter, dem Ski-Club Furth im Wald, wurde eine landschaftlich schöne und anspruchsvolle Laufstrecke präsentiert. Es ging vom Tagungszentrum in Furth durch den Ort und über verschiedene Feld- und Waldwege sowie dem Golfplatz über eine Strecke von 10km und 600Hm auf den Gipfel des „Gibacht“ hinauf. In einer Zeit von knapp

yad, Lisa und Emilian sorgten für die optimale Betreuung der (Hürden-) Sprinter und brachten als Körbchenträger die persönlichen Gegenstände der Sportler vom Start- in den Zielbereich. Für ihren unermüdlichen Einsatz bekamen sie von so

manchem Sprinter Gummibärchen geschenkt und von vielen anderen Autogramme auf ihre roten Helfer-T-Shirts.

Ein Highlight war der 1500m-Lauf ihrer Trainerin Julia Kick. Wie schon im letzten Jahr formierten sich die Kinder

anfangs der Zielgeraden zum besten Fanclub der Welt und sorgten mit ihren Anfeuerungsrufen für Gänsehaut-Feeling.



unter 55min erreichte Andi das Ziel und durfte sich mit Wasser, isotonischen Getränken, alkoholfreiem Weizen und Obst versorgen lassen.

Die Bezirksmeisterschaften „Lauf 2015“ setzen sich aus vier Veranstaltungen, verteilt über das ganze Jahr, zusammen. Andi erreichte im Einzelnen folgende Platzierungen:

7km-Crosslauf (21.03., Gleiritsch): Platz 1



In einem top-besetztem Feld, dass die amtierende Deutsche Meisterin Maren Kock gewann, lief Julia ein von Beginn

an schnelles und mutiges Rennen und steigerte ihre persönliche Bestzeit um 5 Sekunden auf nun 4:19,32min. Obwohl sie im Vorfeld schon ein bisschen damit geliebäugelt hatte, auf ihrer Lieblingsstrecke die 4:20min-Marke zu knacken, konnte sie im Ziel kaum glauben es tatsächlich geschafft zu haben. Aber gäbe es einen besseren Zeitpunkt, als beim Heimrennen mit dem eigenen Fanclub im Rücken...?

Halbmarathon(11.04., Kallmünz): Platz 3
310km-Straßenlauf (18.04., Teublitz): Platz 1
410km-Berglauf (12.07., Furth im Wald): Platz 1



Post/Süd-Nachwuchs holt 6 Medaillen in Bad Kötzing

Mehr als 100 Kinder trafen sich am Sonntag, 21. Juni bei ungemütlichem Wetter auf der Sportanlage des TV Bad Kötzing zu den diesjährigen Kreismeisterschaften der U 8 bis U 12. Mit nur einem kleinen Aufgebot von drei Athleten reisten dieses Jahr die Post-Süd-Athleten an. Dabei war die Ausbeute mit 6 Medaillen (2 x Gold, 2 x Silber und 2 x Bronze) durchaus beachtlich.



Gleich im ersten Wettbewerb der W 11 gab es eine glückliche Silbermedaille im Hochsprung für Therese Reindl. Bei strömendem Regen wurde die Anlaufbahn immer rutschiger und alle Athletinnen



hatten große Probleme beim Absprung. So reichte Therese am Ende die übersprungene Höhe von 1,08 m zum 2. Platz. Im Weitsprung blieb sie etwas unter ihren Erwartungen und erreichte mit 3,14 m Platz 13. Beim Ballwurf erzielte sie gute 20,50 m was in dem großen Teilnehmerfeld Platz 8 bedeutete. Den abschließenden 800 m-Lauf beendete sie in 3:27,95 min. als Elfte.

In der M 9 konnte Vinzenz Reindl mit insgesamt 3 Medaillen groß auftrumpfen. Platz 3 im 50 m-Sprint (8,95 sec), Silber im Ballwurf mit 20 m und Bronze im 800 m-Lauf (3:32,94 min) waren seine Ausbeute. Im Weit-

sprung (4. Platz) fehlten ihm mit übersprungenen 2,59 m nur wenige Zentimeter zur Bronzemedaille.

Im großen Teilnehmerfeld der Mädchen W 9 konnte Klara Reindl mit zwei Kreismeistertiteln triumphieren. Im Ballwurf erzielte sie mit 22,50 m die größte Weite des Tages und im 800-m-Lauf nahm sie von Beginn an das Heft in die Hand und ließ keine Athletin mehr vorbeiziehen. 3:29,44 min. reichten hier zum Sieg. Im Weitsprung kam sie mit guten 2,73 m auf den 5. Platz.



WIR BRINGEN IHR AUTO
AUF HOCHGLANZ – FÜR DIE
SCHÖNSTE STADT DER WELT.



BEST CARWASH
Servicepark KM200
93051 Regensburg | Kirchmeierstraße 20
Tel. 0941 / 383 000
www.BEST-R.de



Die reinsten Freude

Erfolgreiches Wettkampfwochenende für Julia Kick



Die Mittelstrecklerin Julia Kick zeigte am Christi Himmelfahrtswochenende bei den **Bayerischen Langstaffel-Meisterschaften** in Neuendettelsau und dem **Rolf-Watter-Sportfest** gute Leistungen.

Bei den Landesmeisterschaften über 3x800m sicherte sie sich am Donnerstag mit Anja Schneider und Anna Plinke hinter dem top-besetzten Team LG Telis Finanz I mit Stella Kubasch, Maren Kock und der Olympiateilnehmerin Corinna Harrer die Silbermedaille. Bronze ging an die Mannschaft des LAC Quelle Fürth. Die Startläuferin Julia Kick konnte nach einem spannenden Rennen als Zweite auf Anja Schneider übergeben, die ebenso wie Schlussläuferin Anna Plinke die Silbermedaille absicherten. Lediglich Stella Kubasch war etwas schneller als Julia, die sich mit ihrer Zeit von ca. 2:10min einmal mehr selbst überraschte.

Angenehme Temperaturen und ein Tempomacher für eine Zeit zwischen 4:20 und 4:25min sorgten für nahezu perfekte Bedingungen beim Rolf-Watter-Meeting im Regensburger Uni-Stadion am

Samstag. Zwischenzeitlich musste Julia Tempomacher Felix Plinke und Teamkollegin Stella Kubasch zwar ziehen lassen, konnte aber auf den letzten 100m nochmal aufschließen und schließlich den Endspurt gegen Stella gewinnen. Die Anfeuerungsrufe ihrer Leichtathletik-Kinder in der Zielkurve sorgten wohl für den nötigen Motivationsschub, nochmal alles zu geben. Die Endzeit von 4:24,15min bedeuteten nicht nur Qualifikationsnorm für die Deutschen Meisterschaften Ende Juli in Nürnberg sondern auch eine neue persönliche Bestzeit über ihre 1500m-Liebblingsstrecke.

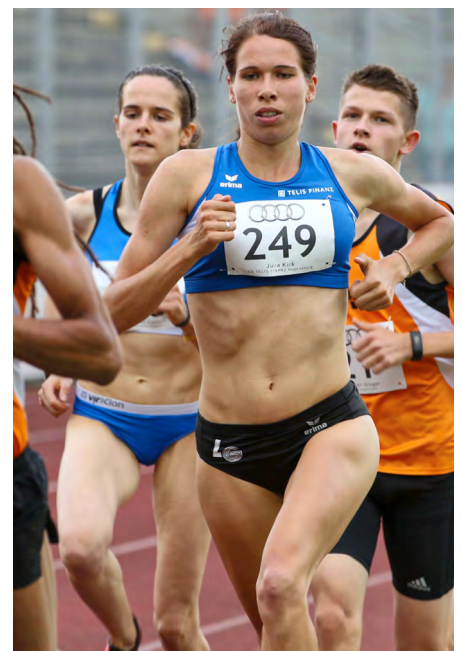


Erneute Steigerung über 1500m

Einen Tag nach dem Kinderleichtathletik-Sportfest im eigenen Stadion startete Julia Kick am 27. Juni beim MeetIN in Ingolstadt über 1500m. Obwohl am Vortag alles reibungslos geklappt hatte und die Organisatoren mindestens genauso zufrieden waren wie die teilnehmenden Kinder, hatte das Sportfest doch ziemlich geschlaucht und war nicht die beste Vorbereitung auf ein schnelles 1500m-Rennen. Nach dem Einlaufen war das gute Gefühl aber zurück, alle Zweifel vergessen und es konnte losgehen.

In einem gemischten Feld lief Julia die erste Runde noch etwas verhalten an, fand dann aber immer besser ins Rennen und war nach ca. 500m erste Frau. Es gelang ihr, das Tempo Runde für Runde

zu steigern und schließlich ihre Bestzeit um weitere zwei Sekunden auf nun 4:17,95min zu verbessern. Mit dieser Zeit reist die 25jährige am 11./12.Juli zu den Bayerischen Meisterschaften in Markt Schwaben, wo sie ihre Form ein letztes Mal vor den Deutschen Meisterschaften testen wird.



© Kiefner Foto

Abschlusstraining der Kinderleichtathletik

Die Kinderleichtathletik-Gruppe beendete wie schon im Jahr 2014 ihre erfolgreiche Sommersaison mit dem Erwerb der Mehrkampfabzeichen des Deutschen Leichtathletik Verbandes (DLV). Nach dem gemeinsamen Picknick im Stadion verabschiedeten sich dann alle in ihre wohlverdienten Sommerferien.



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.

Bei perfektem Leichtathletik-Wetter nahmen insgesamt 43 Kinder unserer beiden Trainingsgruppen teil und hatten am Ende genü-

Ausbeute des SG Post/Süd Nachwuchses. Verliehen werden die Abzeichen und Urkunden dann im Training nach den Ferien.

Im Anschluss an den Dreikampf warteten im letz-



gend Punkte für mindestens das bronzene Abzeichen erreicht. 21 Mal Gold, 20 Mal Silber und 2 Mal Bronze, so die

ten Training vor den Sommerferien mitgebrachte Speisen und Getränke auf die jungen Leichtathleten, ihre Eltern und Trainer. Ein gelungener Abschluss - wir sehen uns im Herbst wieder!



Julia Kick wird Siebte bei den Deutschen Meisterschaften

Am Wochenende des 25./26. Juli versammelte sich die gesamte Deutsche Leichtathletik-Elite im Nürnberger Grundig Stadion um die diesjährigen Deutschen Meister zu finden. Unter ihnen Julia Kick, die über die 1500m mit ihrer Bestzeit von 4:17,95 Minuten als achtschnellste Läuferin gemeldet war. Mit dem Ziel eine Top8-Platzierung zu erreichen reiste sie selbstbewusst zu ihrem Saisonhöhepunkt nach Nürnberg und lies sich ihren großen Respekt vor der starken Konkurrenz und der atemberaubenden Kulisse kaum anmerken.

Am Samstag galt es sich zunächst für das Finale der besten Zwölf tags drauf zu qualifizieren. Im zweiten Vorlauf lief Julia nur sechs Hunderstel hinter der späteren Deutschen Meisterin Maren Kock

in 4:21,41 Minuten ins Ziel und sicherte sich als Drittplatzierte den Einzug in den Endlauf. Obwohl es im Stadion unzählige spannende Entscheidungen zu verfolgen gegeben hätte, verlies Julia mit ihrem Freund und Trainer Dominik Wagner bald das Stadion, um sich auf den wichtigen Lauf am Sonntag vorzubereiten.

Tags drauf war die Nervosität der Post/Süd-Läuferin trotz der 22.450 Zuschauer im Stadion nicht mehr ganz so groß, schließlich waren die Gegebenheiten, Abläufe und Wettkampfstätte nun schon bekannt und das Minimalziel „Endlaufteilnahme“ bereits erfüllt. Kurz vor dem Start machten sich die vielen Regensburger Fans, die sich etwa in Höhe des 1500m Starts befanden, lautstark bemerkbar und sorgten noch einmal für einen extra Motivationsschub. Nach einer wahnsinnig

schnellen ersten Runde (400m-Durchgangszeit: 66 Sekunden) hieß es für das komplette 1500m-Feld alles zu geben um den Anschluss zur Spitze um Maren Kock nicht zu verlieren. Julia befand sich lange Zeit auf Position 9, konnte sich allerdings in einem fulminanten Schlusspurt noch an zwei Konkurrentinnen vorbeischieben und sicherte sich am Ende in 4:18,34 Minuten den 7. Platz. Trotz der schnellen ersten 400m lief sie damit die zweitschnellste Zeit ihrer Karriere, konnte einige höher gehandelte Konkurrentinnen hinter sich lassen und sich ihren Traum einer Top8-Platzierung erfüllen.

Mit diesem Höhepunkt beendet Julia ihre erfolgreiche Bahnsaison 2015 und begibt sich ebenso wie ihre Kinderleichtathletik-Trainingsgruppen in die wohlverdiente Sommerpause.

Oberpfalzmeisterschaften 2015 am Weinweg

Am Bürgerfest-Samstag, dem 20.06., stand das städtische Stadion am Weinweg ganz im Zeichen der Leichtathletik. Vier Athletinnen der SG Post/Süd starteten trotz ungemütlichen Temperaturen um die 13°C und Regen bei den diesjährigen Oberpfalzmeisterschaften.



Bereits am Vormittag startete Julia Kick über 800m und steigerte ihre Bestzeit aus dem Jahr 2008 (2:11,75min) um zwei Sekunden auf nun 2:09,07min. Bei den Bayerische Meisterschaften am 11./12.07. wird Julia erneut versuchen, ihre Zeit zu verbessern und in Medaillennähe zu laufen.

Am Nachmittag waren dann die Schülerinnen und Schüler der AK U14 und U16 dran. Mit dabei die SG Post/Süd Athletinnen Marlene Albert, Anna Stoelcker und Kati Urban im Trikot der LG TELIS

SG Post Süd bei den SPORHITS in der GS Königswiesen

Am Do., 11.6. und Fr., 12.6. fanden in der Grundschule Königswiesen die Sporttage für Kinder unter dem Motto SPORHITS statt.

Erstmals beteiligte sich auch die Leichtathletikabteilung der SG Post Süd an die-

FINANZ Regensburg. Für die drei hieß es bei ihrem ersten „richtigen“ Wettkampf vor allem Erfahrungen zu sammeln. Statt Hindernis-Staffel über Bananenkisten oder Stabweitsprung wie bei den Kinderleichtathletik-Wettkämpfen, standen die traditionellen Leichtathletik-Disziplinen Hochsprung, Weitsprung und 75m-Lauf auf dem Programm. Die oberpfälzer Konkurrenz war stark und mit Spikes & Co. bestens ausgerüstet. Vor allem beim Hochsprung hätten Kati und Marlene von Spikes profitiert – die Anlaufbahn war sehr rutschig und die beiden jungen



Athletinnen verständlicherweise verunsichert, weil der Anlauf nicht wie gewohnt klappte. Dass sie beide die Höhe von 1,17m übersprangen, damit neue persönliche Bestleistungen aufstellten und auf den Plätzen 7 (Marlene) und 9 (Kati) landeten entschädigte aber die schlechten Bedingungen.

ser Veranstaltung. Die SPORHITS werden von einem Team aus verschiedenen Sportvereinen, Spielhaus, Spielbus, Integration durch Sport und Jugendfeuerwehr durchgeführt.

Es geht hierbei darum, Kindern an einem Vormittag im Wechsel verschiedene sinnvolle Sport- und Freizeitaktivitäten

Beim anschließenden 75m-Lauf nahm neben den beiden Hochspringerinnen auch Anna Stoelcker teil und wurde in 11,75sec Zwölftste. Marlene wurde 17. (12,10 sec) und die erst 11-jährige Kati 18. (12,14 sec). Gleich im Anschluss gingen die drei Freundinnen auch im Weitsprung an den Start und erreichten die Plätze 13 (Kati Urban: 3,46m), 14 (Anna Stoelcker: 3,44m) und 16 (Marlene Albert: 3,38m).

Obwohl sie sich anfangs mit ihren eigenen Leistungen nicht ganz zufrieden zeigten, waren sie sich am Ende doch einig: „Für unseren ersten richtigen Wettkampf waren wir echt gut. Und Oberpfalzmeisterschaften sind eben doch schon etwas anderes als ein Kinderleichtathletik-Wettkampf!“ Beim nächsten Mal wissen die drei schon, wie so eine Meisterschaft abläuft und können an ihre Leistungen anschließen.



aufzuzeigen. Julia Kick und Gabi Reindl konnten an diesen beiden Tagen knapp 200 Kindern einige Disziplinen der Kinderleichtathletik vorstellen. Die Grundschüler waren mit großer Begeisterung dabei und vielleicht hat der ein oder andere Spaß an dieser Sportart gefunden und wird demnächst im Training vorbeischaun.

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

Jetzt gleich buchen und 10% sparen!

TWP
TRAINIEREN-WIE-PROFIS.DE

in Regensburg/Königswiesen!

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

Rock 'n' Roll

Sommerpause bei den Rock'n'Rollern

Nachdem auch bei den Turnieren Sommerpause eingekehrt ist lassen wir es auch etwas langsamer angehen. In den Ferien fanden nur vereinzelt Trainingseinheiten statt, da viele das schöne Wetter genießen wollten. Einige erholten sich im Urlaub und andere ließen einfach die Seele baumeln.

Servus Christine

Christine, unsere langjährige Jugendwartin und Trainerin unserer Jüngsten hat uns leider aus beruflichen Gründen verlassen.

Bei einer kleinen Abschiedsfeier im Taomina bedanken wir uns alle für ihr Engagement und überreichten ein kleines Präsent.



Auftritte

Beim Bunten Wochenende am Grieser Spitz tanzten wir mit unserer ganzen Mannschaft die Bühne war zwar etwas zu klein aber unsere Profis boten wie gewohnt eine gute Leistung.



Einige versuchten noch Fußball im Gummiball.



Der Auftritt am Bürgerfest musste wegen unzumutbaren Zuständen abgesagt werden.

Zur Eröffnung der Continental Arena waren wir wieder im

Sportarbeitsgemeinschaft,

Unsere SAG hoffen wir verlängern zu können, Im VMG werden wir wieder Mittwoch Nachmittag und in der Grundschule Königswiesen am Dienstag den Sportunterricht übernehmen.

Turniere

Am 10. Oktober ist dann unser erstes Turnier, für alle,

bei der Niederbayerischen Meisterschaft in Eggenfelden gefolgt am 17. Oktober bei der Schwäbischen Meisterschaft in Mehring.

Höhepunkt ist dann die Deutsche Meisterschaft für Formationen am 31. Oktober in Iserlohn.



Einsatz, unter großem Applaus wurden wir sogar auf der Großleinwand im Stadion präsentiert.

Der nächste Auftritt ist am 20. September beim Regensburger Hafenfest. Selbstverständlich dürfen wir auch bei der diesjährigen NWT am Dultplatz nicht fehlen

Alle Vorbereitungen sind getroffen Bus organisiert, Übernachtung gebucht, Eintrittskarten bestellt.

Alle Schulen unserer Tänzerinnen wurden ersucht am Freitag den 30. Unterrichtsbefreiung zu gewähren.

Da uns diese Meisterschaft fast 4000€ kostet hoffen wir auf die Zusage des Sportamtes der Stadt und einigen Sponsoren auf Unterstützung.

Schach

Mitte Juli feierte die neue Schachabteilung im Tennisheim mit einem Grillabend ihren Einstand bei der SG Post/Süd Regensburg. Neben vielen Gesprächen über die kommende Saison, die Mannschaftsaufstellungen, eventuelle Neuzugänge und die Organisation des

Spielbetriebes in unserem neuen Verein, knüpften wir freundschaftliche und sehr nette Beziehungen zur Tennisabteilung. Wir fühlen uns bereits jetzt sehr wohl in der SG Post/Süd Regensburg. -Bilder sind leider nicht vorhanden- Erste neue Mitglieder haben sich uns bereits angeschlos-

sen, wir werden uns in der nächsten Spielsaison bemühen unsere Abteilung weiter auszubauen und mit intensiver Jugendarbeit auf solide Füße zu stellen.

Ralf Smekal

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







Professionelles Athletic Training



**NEU: Athletic-
Trainingshalle**

Take your chance!





PHYSIOWORLD
Krankengymnastik Vielhuber-Stäbler

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

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

Schützen

Ein ehrendes Gedenken

Am 20. November 1987 verstarb plötzlich und unerwartet Franz Gand. Er war Gründungsmitglied der Schützenabteilung am 10. Mai 1928. Zu Dank für sein Leben und Wirken für die Schützen wurde Ihm die Ehrenmitgliedschaft des Post- Sportvereins Regensburg e.V. verliehen. Am 09. Juni 2015 wäre Franz Gnad 110 Jahre geworden. Ein glücklicher Umstand führte Schützenmeister Günter Leja und die Tochter, Anneliese Gnad, zusammen. Frau Anneliese Gnad überlies unseren Schützenmeister ein Fotoalbum aus vergangenen Zeiten. Günter und Beate Leja bedankten sich recht herzlich mit einem Blumenstrauß.



80. Geburtstag von Franz Gnad



Anneliese Gnad mit Günter Leja

Sommerfest der SG Post/Süd

Am 25. Juli war mal wieder das Sommerfest der SG Post/Süd angesagt. Drei Abteilungen gaben ihr Bestes und sorgten für Getränke und Verpflegung. Aber der größte Teil unseres Vereins blieb der Veranstaltung leider fern. Mit Arbeitseifer und Kosten mussten sich die arrangierten Abteilungen auseinander setzen.

Von der Schützenabteilung fanden sich im Laufe des Nachmittages 12 Mitglieder ein.



Sommerpreisschießen mit Fest und Preisverteilung

Unsere drei Majestäten, Luftgewehr-Königin Katrin Neumeier, Luftpistolen-König Ulrich Kemeter und Sportpistolen-König Dieter Drasch luden zum traditionellen Sommerfest ein. Die Schützenabteilung feierte am



01. August 2015, im Vereinsheim der Tennisabteilung der SG Post/Süd Regensburg. Es faden sich zahlreiche Schützen und Freunde ein. Zahlreiche Preise und Urkunden wurden verteilt.

Die Gewinner:
Sommerscheibe-Luftgewehr 1. Platz Beate Leja, 35,2 Teiler; 2. Platz

Günter Leja, 75,7 Teiler; 3. Platz Horst Köhlik, 76,3 Teiler
Königspokal- Luftgewehr 1. Platz Wolfgang Siegmars, 36,5 Teiler; Tobias Bauer, 43,6 Teiler; Alfred Koppenwallner, 100,9 Teiler

Sommerscheibe Luftpistole 1. Platz Günter Leja, 31,2 Teiler; 2. Platz Jürgen Docekal, 62,0 Teiler; Ulrich Kemeter, 198,9 Teiler

Königsscheibe- Luftpistole 1. Platz Günter Leja, 42,1 Teiler; Wolfgang Gans, 294,6

Teiler; Jürgen Docekal, 316,6 Teiler

Sommerscheibe-Sportpistole

1. Platz Ulrich Kemeter; 2. Platz Günter Leja; 3. Platz Winfried Mirl

Königsscheibe Sportpistole

1. Platz Günter Leja;

2. Platz Armin Weidinger; 3. Platz Ulrich Kemeter

Vorschau 2015

Oktoberfestschießen und Feier mit Preisverteilung am 24. Oktober Teilnahme am Oktoberfestschießen in München Teilnahme an den Sektionsvergleichskämpfen Jahresend- und Königsschießen vom 19. Dezember bis 03. Dezember

Weihnachtsfeier mit Königsproklamation am 12. Dezember

Fertigstellung des Schützeneingangs

Die Abteilungsleitung bittet alle Schützenschwestern und- Brüdern, sich recht zahlreich an unseren Veranstaltungen zu beteiligen. Auch unsere Freunde und Gönner laden wir herzlich zu unseren Schießabenden ein.

Seniorensport

Wochenlang haben wir gebetet, dass der „Wettergott“ gnädig mit uns sein möge. Und tatsächlich hat er uns erhört. Am schönsten, sonnigsten Tag der Woche konnten die „fidelen“ Senioren wiederum eine Feier abhalten. Am 17. Juni 2015 war es wieder einmal so weit. Während die einen im Sommer zu Hause grillen, sind die Senioren einem Picknick nicht abgeneigt. Was bietet sich hierfür besser an, als nach einer Übungsstunde auf dem Vereinsgelände zu bleiben, und sich „weltlichen“ Genüssen hinzugeben.

Der dafür vorgesehene „Feierplatz“ an der Beachvolleyball Hütte musste mangels Biertischgarnituren (die Vereinseigenen Garnituren waren nicht auffindbar) fallen gelassen werden. Dafür hat uns die Tennisabteilung ihr Tennisheim (herzlichen Dank dafür auch an dieser Stelle) zur Verfügung gestellt.

Nach der „anstrengenden“ Tanz Übungsstunde war es um 11.15 Uhr soweit. Auf der von Gabi und ihren Helferinnen Elisabeth und Burgi festlich gedeckten Terrasse trafen sich unsere Senioren zum Feiern. Im Heim war das „internationale“ Büfett (manches Grandhotel wäre vor Neid erblasst) aufgebaut - allen Köchinnen der Abteilung herzlichen Dank für ihre Arbeit und Mühe - so dass man schon fast vom Ansehen satt werden konnte. Nach Herzenslust konnte nun geschlemmt werden und die wohlwollenden Kommentare zeigten, dass es allen dabei Gewesenen gefallen und geschmeckt hat.



Die „Schlacht“ am kalten Büfett

Ohne „Schweiß“ kein Preis. Unter diesem Motto verlief der nächste, öffentliche Auftritt der Seniorenabteilung. Großzügig hatten wir zugesagt, bei der feierlichen Eröffnung der Continental – Arena den Verein zu repräsentieren. Die Seniorenabteilung mit ihrer Gymnastik- und Tanzgruppe wollte zeigen, dass man auch im „Alter“ fit sein kann. In den Übungsstunden wurde eifrig an der Choreografie unseres Auftrittes gearbeitet. Unsere Übungsleiter Elisabeth und Reiner hatten manche schlaflose Nacht (vielleicht auch einige unserer Mitwirkenden), ob denn beim Auftritt alles reibungslos über die „Bühne“ geht.

Damit wir uns

aufgebaut war -verschwand über Nacht und wir mussten unseren „Bärenstarken“ Auftritt auf der schnöden Teerdecke hinlegen. Doch davon ließen wir uns nicht irritieren. Gekonnt „zog“ die Tanzgruppe ihre „Show“ ab, was den Moderator der Stadt dazu brachte, eine Zugabe für das Publikum zu verlangen mit dem Hinweis, dass diese vom TVA aufgezeichnet und in ihrem Programm ausgestrahlt wird.



Die Senioren warten auf den großen Auftritt



„Schlange“ stehen vor dem großen Büfett

auch äußerlich als Vereinsangehörige präsentieren konnten regte Anna-Maria an, Schals (Damen) und Krawatten (Herren) in den Vereinsfarben gelb/grün zu nähern. Herzlichen Dank für Deine Mühe.

Nach der Tanzgruppe zeigte auch die Gymnastikgruppe ihr Können. Wir gaben mit den - in den Vereinsfarben gelb/grün Bändern einen Einblick in die Ganzkörper Gymnastik. Aber wie das bei Live-Auftritten vorkommen kann, hat sich ein kleiner „Fehlerteufel“ bei unserem Auftritt eingeschlichen. Der Moderator der Stadt hat durch eine ungeschickte Äußerung den „Tonregisseur“ dazu gebracht, uns den „Saft“ abzdrehen, so dass der Schluss buchstäblich ins „Wasser“ fiel.



Einmarsch zur Präsentation unseres „Könnens“



Einblick in die Ganzkörper Gymnastik mit Band



Die Line-Dance-Show sorgt für Furore



Einblick in die Ganzkörper Gymnastik mit Band

Aber dies tat der Freude über den gelungenen Auftritt keinen Abbruch.
Fazit: Wir haben als Seniorenabteilung durch unsere Auftritte den Verein in der Öffentlichkeit hervorragend repräsentiert.
Bevor wir in die „verdienten“ Sommerferien uns verabschiedeten, wollten wir

tergott nicht wohlgesonnen ist, hat sich das im Laufe des Nachmittags zusehends verbessert. Überpünktlich kamen wir um

uns noch etwas gönnen. Nach einer zweijährigen Pause wurde deshalb wieder einmal eine Busreise veranstaltet. Sie führte uns am 23. Juli 2015 nach Mai-brunn. Sah es bei der Abfahrt so aus, dass uns der Wet-

11.00 Uhr an unserem ersten Etappenziel, dem Hotel Reinerhof in Grün an.

Nach einem ausgezeichneten Essen in schönem Ambiente wurde noch ein kleiner Spaziergang durch den Hotelgarten gemacht, bevor wir zu unserem eigentlichen Ziel aufbrachen. Den Waldwipfelweg mit seinen Attraktionen erkundete jedes Mitglied auf seine Weise. Interessierte den einen das auf dem Dach stehende Haus (manchem wurde dabei



Möglich heißt machen:

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

 Sparkasse
Regensburg



Im Reinerhof kann man vorzüglich Essen



Eine kurze Verschnaufpause muss auch mal sein



Hier waren wir

etwas „schwammrig“) mehr, fand der nächste die „Höhle der Illusionen“ spannender. Hier konnte man „live“ erleben, wie uns die Wahrnehmung etwas vorgaukelt und welche Konzentration erforderlich ist, den Täuschungen der Augen nicht zu trauen. Der

nächste fand den Naturerlebnis Pfad toll – wer weiß schon dass es 70.000 Jahre dauert bis eine „Glasscherbe“ verrottet, wer immer das auch errechnet hat - während die nächsten einfach die Aussicht genossen (auch auf Kaffee und Kuchen). Viel zu schnell verging die Zeit und wir mussten uns wieder auf den Heimweg machen. „Fahrplanmäßig“ kamen wir wohl behalten wieder zu Hause an.
Fazit: Auch der schönste Tag hat mal ein Ende.

Heinz Engerer



Ein schöner Tag geht dem Ende zu

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

Ski

WINTERPROGRAMM DER SKI- & SNOWBOARDABTEILUNG 2015/2016

SKIBASAR **24.10.2015**

Vereinshalle am Kaulbachweg

Annahme: 9:30 – 11:30 Uhr Verkauf: 12:30 – 14:00 Uhr

Rückgabe: 14:00 – 14:30 Uhr

Es werden nur **Carving-Ski** so wie **gut erhaltene Skikleidung** angenommen.
10 % pro verkauften Artikel gehen an die Skiabteilung.

ADVENTFEIER **29.11.2015**

Theresienkirche

AUFTAKTFAHRT STUBAIER GLETSCHER **06.11.- 08.11.2015**

Abfahrt:

15:00 Uhr Parkplatz Vereinsgelände, Kaulbachweg 31, Regensburg

Kosten Busfahrt: Mitglieder: 62,00 € Nichtmitglieder: 71,00 €

Skipass & Übernachtung / HP im ****Hotel Serles vor Ort zu zahlen.

Erwachsene: 235,00 € Kind (bis 14 Jahre): 177,00 €

Anmeldeschluss: 24.10.2015 (bei freien Plätzen auch später)

SKIKURS AM GEIBKOPF **16./17. & 23./24.01.2016**

Bei schlechtem Wetter ist unter Umständen eine Verschiebung der Termine nötig!

Abfahrt:

7:15 Uhr Parkplatz Vereinsgelände, Kaulbachweg 31, Regensburg

Ankunft:

17:45 Uhr Parkplatz Vereinsgelände, Kaulbachweg 31, Regensburg

Am letzten Skikurstag gibt es ein Abschlussrennen. Rückfahrt etwas eher, anschließend

Siegerehrung im Vereinslokal

Kosten:

- 4-Tages Kinderkurs, Liftkarte & Busfahrt:
- 1. Kind: 160,00 € 2. Kind: 130,00 € 3. Kind: 115,00 €
- 2-Tages Erwachsenenkurs: 175,00 €
- Mitfahrer pro Tag: 20,00 (Bei Bedarf besorgen wir auch Liftkarten)

ABSCHLUSSFAHRT HOCHZEIGER **04.03.2016 -06.03.2016**

Die Abschlussfahrt findet dieses Jahr zum Hochzeigerhaus statt. www.hochzeigerhaus.at

Ganz oben mittendrin im Skigebiet, im Schnee liegt der Berggasthof HOCHZEIGER HAUS

Achtung: Die Plätze sind hier begrenzt. Buchungsschluss November 2015

Preise und Details findet Ihr auf der Homepage oder bitte per Email abfragen.

INFOS zu den Fahrten und Anmeldung unter www.postsued-regensburg.de

Email: ski@postsued-regensburg.de

Oder direkt bei Alexander Busch: Tel: 0157 52006794 Fax: 09493 9528453

Tennis

Die Medenrunde ist zu Ende

Die Abteilung hat eine erfreuliche Entwicklung genommen. Bei Drucklegung der Ausgabe hatten wir 230 Mitglieder. Dieser erfreuliche Zuwachs hat dazu geführt, dass an einigen Tagen die Plätze vollständig ausgelastet waren. Das liegt allerdings auch daran, dass wir als nächstgelegenen Anlage zu den Hochschulen häufig Gastspieler haben.

Diese können selbstverständlich nur dann die Anlage nutzen, wenn das Spiel von Mitgliedern nicht beeinträchtigt wird. Zum Inkasso von Gastspielgebühren ist jedes Vereinsmitglied berechtigt. In diesem Fall ist es wichtig, dass in der letzten Spalte der Gästeliste das Inkasso durch einen leserlichen Eintrag bestätigt wird.

Um einen geordneten Spielbetrieb zu gewährleisten, müssen Mitglieder vor Spielbeginn ihre Ausweise stecken.

Die automatische Sprenkleranlage funktioniert längst nicht zu unserer Zufriedenheit. Die Plätze können bis auf

weiteres nur mit den Handbrausen bewässert werden. Wir arbeiten gemeinsam mit Verantwortlichen des Jahr 2000 an einer Lösung für die Probleme.

Robert Wingerter

Kinder U10, Midcourt

Über unsere U10 ist viel Erfreuliches zu berichten. Da die einzelnen Ergebnisse leicht im Internet auf der BTV-Seite anzusehen sind, möchte ich lieber etwas über die wirklichen Leistung der Kinder sagen.

Es wurden zwei Mannschaften angemeldet, sodass jeder, der probieren wollte in einer Mannschaft zu spielen, heuer die Möglichkeit dazu gehabt hat. Insgesamt zwölf Kinder haben diese Möglichkeit genutzt, acht davon haben zum ersten Mal ein echtes Match gespielt. Vor allem aber haben die Kinder das vielfältige Trainingsangebot genutzt und bereits im Winter zweimal, im Sommer dann oft

gewonnen, wodurch sie Gruppensieger wurden.

Fairerweise muss man sagen, dass die 2. Mannschaft schwierigere und „erfahrenere“ Gegner wie TC Rot-Blau, TC Neutraubling und TC Aufhausen I hatte, sodass die Chancen auf Punkte wesentlich kleiner waren. Dafür haben sich unsere Jungs, Constantin, Tim, Jakob, Aaron, Julian, Julius und Stephan, tapfer gehalten und am Ende gegen TSV Kareth-Lappersdorf einen Sieg geholt.

Am letzten Spieltag kam es trotz vieler angemeldeter Spieler zu einem Engpass. Aufgrund zahlreicher schulischer und sonstiger Veranstaltungen sowie einer Verletzung hätte die 2. Mannschaft nicht genug Spieler gehabt, hätte sich Yannick nicht bereit erklärt statt die 1. Mannschaft die 2. zu unterstützen. Dadurch sind in der 1. Mannschaft vier Spielerinnen ohne Reserve geblieben und an dem Spieltag selbst wurden unglücklicherweise die Nummer 1, Lara, und die Nummer 4, Lena, krank. Nichtsdestotrotz sind beide Mädchen zum Spiel angereist, auf dem Platz angetreten, haben ihre Spiele nicht aufgegeben und damit ihren Spielkameradinnen Pamela und Lucia ermöglicht die Punkte für den Gruppensieg zu holen. Diese tapfere, sportliche und kollegiale Haltung muss hier erwähnt und hoch gelobt werden.

Durch den Gruppensieg kam die 1. Mannschaft ins Oberpfälzer Semifinale. Dieses fand leider an einem Schultag nachmittags in Kümmersbruck bei Amberg statt. Unser Team, fairerweise zusammengesetzt aus beiden Mannschaften, konnte gegen einen Gegner, der bereits vorheriges Jahr die U9 gewonnen hat, unter diesen schwierigen Bedingungen nicht punkten. Die Kinder haben jedoch durch intensives Training und gute Gegner einiges gelernt.

Alle Kinder müssen für ihr faires Spiel und ein gutes Benehmen den Partnern und den Gegnern gegenüber gelobt werden. Es klingt zwar selbstverständlich, ist es aber nicht. Es ist wirklich schön anzusehen, wie aus den jungen Spielerinnen und Spielern ein Team wurde.

Genieße deine eigene Welt.



www.thurnundtaxisbiere.de

Die Eltern bzw. die Großeltern haben natürlich einen Riesenanteil an dieser erfreulichen Entwicklung, da sie für die ganze Logistik und moralische Unterstützung gesorgt haben.

Obwohl der Dank allen gebührt, sollen hier stellvertretend zumindest die Mannschaftsbetreuer Herr Cutazzo und Herr Hofsäß genannt werden.

Helena Caniparoli



Semifinale in Kümmersbrück: von links Julian Smolka, Constantin Brug, Pamela Uwadiale, Lucia Cutazzo Alcala, und Lara Schneider.

U12 Bambini

Die Spielerinnen und Spieler der U12 Bambini schlossen ihre erste Saison mit dem vierten Tabellenplatz ab. Damit belegen sie einen guten Platz im Mittelfeld der insgesamt acht Mannschaften umfassenden Konkurrenz. Die Ergebnisse der Medenspiele fielen unterschiedlich aus, mit Siegen, Unentschieden, und Niederlagen. Beachtliche

Erfolge konnte die Mannschaft bei den Spielen gegen Wenzelbach und Neutraubling erzielen, bei denen sie jeweils alle Einzel und alle Doppel für sich entscheiden konnten. In der nächsten Saison werden einige der Spielerinnen und Spieler in die U14 wechseln.

U 16 Mädchen

In der ersten Sommerrunde der U 16 Mädchen kamen fünf Spielerinnen zum Einsatz. Von den insgesamt sechs Spielen konnte die Mannschaft drei Spiele für sich entscheiden. Mit 6:6 Punkten erreichte sie einen hervorragenden vierten von

sieben Plätzen. Hierbei muss noch erwähnt werden, dass Angelina und Nicole Kling erst vor knapp einem Jahr mit dem Tennisspielen begonnen haben und Leonie Polnik



Von links nach rechts: Paula Janner, Pablo Vega Robles Castillo. Simon Klein, Simon Soller. Es fehlen: Leonie Polnik, Paul Maier

gerade einmal 11 Jahre alt ist. Da in der Winterrunde 2015/16 keine Mädchen U 16 zustande kommt, werden sie als Damenmannschaft antreten, um sich für die Sommersaison weiter vorzubereiten. Lydia Klein

Junioren U18:

Um unseren Jungs, Maxi Moder (13 Jahre) und Enrico Mayer (15 Jahre), eine Spielmöglichkeit zu bieten, wurde eine Spielgemeinschaft mit dem TC Schwabelweis gebildet, der drei U18 Mannschaften angemeldet hatte. Enrico spielte in der 1. Mannschaft in der Bezirksklasse 1 und gewann alle Einzelspiele sowie eines seiner beiden Doppel. Maxi, der aufgrund einer Verletzung die ersten beiden Spiele aussetzen musste, gewann in der 3. Mannschaft in der Kreisklasse 1 zwei von drei Einzelspielen und beide Doppel und verbesserte seinen LK auf 22.



Von links nach rechts: Leonie Polnik, Julia Bota, Angelina Kling, Katharina Klein, Nicole Kling



Foto vom letzten Spiel in Neutraubling: Enrico (links) mit seinen Kollegen aus der Spielgemeinschaft mit TC Schwabelweis.

Die beiden Jungs nahmen auch am Mannschaftstraining mit ihren neuen Mitspielern teil.

Die Zusammenarbeit mit dem TC Schwalbe-Weis war also recht erfolgreich und kann eventuell fortgesetzt werden.

Freundschaftsturnier

Für alle, die bis dahin noch nicht oder nicht genug gespielt hatten oder einfach einen passenden Gegner treffen wollten, gab es am Samstag, den 25. Juli, ein Freundschaftsturnier. Es wurde auf dem Mid-court sowie auf dem Großfeld mit Bällen für U12 gespielt, außerdem konnten die Teilnehmer ihre Stärke und Geschicklichkeit in weiteren spaßigen Disziplinen messen. Insgesamt haben sechzehn Kinder und Jugendliche teilgenommen, davon vier Gäste aus Wenzenbach.

Obwohl es nach dem olympischen Motto wichtiger war, teilzunehmen als zu siegen, sollte zwischen allen Teilnehmern die außerordentlich starke Leistung des achtjährigen Lukas Ernst aus Wenzenbach erwähnt werden. Auf dem Großfeld hat die besten Ergebnisse Ali-Murtaza



Jordan Donev bei einem der Geschicklichkeitsspiele

Karadag erreicht sowie der erst neunjährige Julian Smolka.

Auf dem Midcourt hat sich Tristan Stockinger wacker geschlagen.

Die Pokale und Preise waren vor allem eine freundliche Spende von Max Griesbeck und Irmgard Kramel, für Essen und Getränke haben die Eltern gesorgt, die auch bei der Vorbereitung kräftig geholfen haben.

Unsere Gäste aus Wenzenbach erwägen die Möglichkeit, zusammen mit uns für die nächste Saison eine Spielgemeinschaft

für die U10, eventuell auch für andere Kategorien, zu gründen. Dies wäre sicher eine Bereicherung und würde uns auch für den kommenden Jahr eine starke U10 Mannschaft garantieren.

Helena Caniparoli



Herren 60 Bezirksliga 2015

Mit einem 3. Platz und zwei knappen Niederlagen gegen Cham und Letzau verabschiedet sich die Mannschaft der Herren 60 aus dieser Liga.

Da fast alle Akteure älter und natürlich auch reifer geworden sind, liegt es nahe zu den Herren 65 zu wechseln.

Darüber werden wir uns mit allen aktiven Senioren im Spätherbst unterhalten und vielleicht auch zu richtigen Entscheidungen finden.

Peter Dombrowe (MF)

Herren 65 Bezirksklasse 1

Die Herren 65 wurden 2015 ungeschlagen Meister in der Bezirksklasse 1.

Zu diesem Erfolg haben auch die Jung- 65iger aus der 60iger Mannschaft beigetragen.

Vielen Dank an Johann Mages, Rudolf Maurer und Reiner Gruber, die alle ihre Spiele gewonnen.

Hans Lubert (MF)

Herren 70 Landesliga

Für die Herren 70 war es eine Saison zum Vergessen! Die Krankheits- und Verletzungssorgen nahmen kein Ende. Eine berufliche Verhinderung für alle Spiele kam noch dazu. Um nicht mit 3 Mann anzutreten und eine Strafe zu riskieren, stellte

sich sogar ein verletzter Spieler zur Verfügung.

Trotz allem wären auch 1- 2 Siege zu erreichen gewesen. Einmal wurden bei einer 6:2 Führung nach den Einzeln noch 2 Doppel im „Regenpoker“ im Match-Tie-Break verloren.

Fast alle Clubs konnten sich durch Jüngere verstärken. Wir werden unsere H 70 abmelden müssen aus Mangel an „Nachwuchs“. Ob wir mit einer H 75 in die Bayernliga einsteigen können, wird eine schwierige Entscheidung werden.

Oskar Duchardt (MF)



2015 Anerkannter Stützpunktverein

Gefördert durch:



Bundesministerium des Innern

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Wandern

Busfahrt zur Ilztalwanderung Samstag, den 27. Juni 2015

Zu unserer Freude hat unsere Vorsitzende zu den monatlichen Wanderungen noch diese Fahrt ins Ilztal ins Programm genommen.

Bei bedecktem Wetter, aber im Vergleich zu den Tagen vorher dem Sommer angemessener Temperatur fuhr der fast voll besetzte Bus um 8.00 h beim Sportpark am Kaulbachweg ab. Während der Fahrt tröpfelte es immer mal wieder von oben oder es ergoß sich ein kurzer Schauer nieder. Auf der Autobahn nahmen wir Kurs Richtung Deggendorf und auf auf gut ausgebauten Straßen ging es weiter über Aicha vorm Wald und Tittling nach Perlesreut. Wir kamen sehr schnell voran und konnten um etwa 9.30 h den Bus bei der Schneidermühle verlassen. Einige Nichtwanderer blieben um Bus und ließen sich zur Schrottenbaumühle bringen. Von dort hatten sie die Möglichkeit der Wandergruppe entgegen zu gehen. Diese machte sich auf den idyllischen Weg der Ilz entlang. Er war gut ausgebaut und führte durch den Wald. Es nieselte immer mal wieder mehr oder weniger und so hieß es Regenausrüstung an, Regenausrüstung aus. Doch das störte uns kaum. Wir konnten uns auch Zeit lassen, denn wir waren früh daran. Schon gegen 11.30 h erreichten wir unser Ziel, die Schrottenbaumühle. Hier wurden uns die vorbestellten Forellen in den verschiedenen Variationen serviert. Ein Salatteller gehörte auch dazu. Wer keine Forelle mochte konnte aus der Karte auswählen. Alle waren sehr zufrieden.

Um 13.30 h bestiegen wir alle den Bus und fuhren wenige Kilometer zum Museumsdorf Bayerischer Wald am Rothauer See. Dort stehen 141 alte Bauernhäuser und sonstige bäuerlichen Gebäude und Geräte aus Dörfern des Bayerischen Waldes, die am ursprünglichen Standort abgetragen und hier originalgetreu wieder aufgebaut wurden. Viele sind offen und mit Mobiliar und Gebrauchsutensilien aus der vergangenen Zeit ausgestattet. Diese erinnerten uns an unsere jungen Jahre als unsere Mütter z. B. noch Waschbrett und Korbkinderwagen benutzten oder an noch früher, als die Eggen und

Pflüge noch von Pferden oder Ochsen gezogen wurden. Den Rundgang konnte jeder nach eigenem Belieben gestalten und ausdehnen. Am Ende trafen wir uns alle im dem Museumsdorf angeschlossenen Gasthaus Mühlhiesl. Da kam zu später nachmittäglicher Stunde sogar die Sonne durch und wärmte angenehm. Essen und Trinken konnten wir aus der Karte wählen.

Um 17.30 h waren wir für die Rückfahrt bereit. Der Bus konnte wie am Morgen ein gutes Tempo fahren. So erreichten wir gegen 19.00 h wieder den Parkplatz am Kaulbachweg. Wir dankten der Organisatorin für ihre Mühe der Vorbereitung der Fahrt und verabschiedeten uns nach einem interessanten und schönen Tag voneinander.

Wanderung Brennbere Samstag 18. Juli 2015

Nach einer Autofahrt von etwa ½ Stunde hatten sich 13 Wanderlustige in Brennbere am Parkplatz beim Friedhof/Raiffeisenbank eingefunden.

Es war bewölkt, aber doch recht warm. Nach einer kurzen Begrüßung zogen wir um 9.45 h los. Der Weg durch das Höllbachtal ist wildromantisch. Er ist allerdings auch steil und teilweise steinig. Zwischendurch mussten wir uns auf schmalen Pfaden durch die großen Felsen mühen. Da waren Wanderstöcke sehr nützlich. Da es fast immer durch den Wald ging war die Temperatur erträglich. Allerdings legten wir schon einige Trinkpausen ein.

SIE SUCHEN DAS KLEINGEDRUCKTE?

**DAS GEHALTSGIROKONTO
ZUM NULLTARIF.**



**MEINE BANK.
Mein GiroDirekt**

BeratungDirekt 0800 15858-03
www.meine-bank-no.de





Um 12.45 h erreichten wir in Rettenbach das Gasthaus Alter Wirt. Wir konnten aus einer kleinen Karte auswählen. Als warme Gerichte waren Schnitzel und Medaillons im Angebot, außerdem kalte Brotzeiten wie Sulzen oder Wurstsalat. Es schmeckte alles sehr gut. Nachdem einige noch einen Kaffee oder Espresso getrunken hatten, waren wir um 14.15 h bereit für den Rückweg.

Der führte uns an der Hofstube Röhrenhof vorbei wieder durch den Wald

wuchsen jede Menge Reneclaudenbäume. Diese stellten natürlich ein große Versuchung dar als willkommene Vorspeise vernascht zu werden. Selbstverständlich durften bei dieser Wärme Trinkpau-



meist bergab und weiter am Höllbach entlang. Das letzte Stück nach Brennbere legten wir auf der Straße zurück. Um ca. 15.45 h gelangten wir wieder zu den Autos.

Wir durften auch diesmal einen schönen Wandertag erleben und fuhren zufrieden nach Hause.

Wanderung Hexenagger Samstag, den 8. August 2015

Es war ein sehr heißer, tropisch anmutender Tag mit einer Temperatur von 30 – 35 Grad Celsius.

Die Sonne strahlte mit voller Kraft vom blauen Himmel. Die Anfahrt erfolgte wie

immer in Fahrge-
meinschaften mit
den Autos.

Um 10.00 h hatten sich 20 Wanderlustige in Hexenagger beim Maibaum eingefunden. Auf schattigen Waldwegen zog die Gruppe los Richtung Altmanstein. Kurz vor dem Ort

Den Rückweg traten nur mehr 15 Marschierer an. Er führte entlang des Schambachs und erwies sich als überwiegend sonnig. Der Ausblick auf eindrucksvolle Trockenhänge mit Wacholerbüschen und aus dem Schambachtal auf den Schlosshügel von Hexenagger lohnte die Anstrengung.

Nach 1 ¼ Stunden war es geschafft. Die Autos warteten auf die verschwitzten und müden Kameradinnen und Kameraden. Nach einem gelungenen Tag fuhren alle zufrieden heim.

Alle Texte Maria Listl



Hofbräuhaus Regensburg

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

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	NN ☎ p	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 Vereinsausschusssitzungen, 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, Sitzungseinladungen, Sitzungsprotokolle.	Vereinsrecht, Steuerangelegenheiten. Jahresabschluss, Rechnungswesen, Lohnbuchführung, Rechts-Versicherungs- und Vertragsangelegenheiten. 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, Juni 2015

Ehrenrat

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

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 Martin Drienovsky Mob. 0173 7210655
HANDBALL Arnold Anton Mob. 0170 5639594	JIU JITSU n. N.	KARATE n. N.	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 Ralf Smekal Tel. 09403 959593	SCHÜTZEN Günter Leja Mob. 0171 9340851	SENIORENSPORT Gabriele Engerer Tel. 0941 7058760
SKI Alexander Busch Tel. 09493 9528452	TENNIS Robert Wingarter Tel. 0941 97289	TISCHTENNIS Jürgen Scholze Tel. 0941 999466	VOLLEYBALL Björn Kuchenmüller Mob. 0171 6160953	WANDERN Siegfried Bitomsky Tel. 09498 8389	