

**sg**  
**post**  
**süd**  
**regensburg**



**kurier**

4/2015 Oktober - Dezember

**Frohe Weihnachten,  
ein gesundes und  
friedliches neues  
Jahr**

**Präsidium SG Post/Süd**







REWAG.

Wir versorgen die Region.

Mit Zukunft. Mit Sicherheit.

Mit Energie.

Seit über 35 Jahren versorgen wir Regensburg und die Region mit Strom, Wasser und Wärme. Mit nachhaltigen Energiekonzepten – ausgerichtet auf erneuerbare Energien – gewährleisten wir jetzt und in Zukunft eine zuverlässige und sichere Versorgung.

Immer für Sie nah!  
**REWAG**



## Das Präsidium berichtet

### Inhaltsverzeichnis

Wir gratulieren	Seite 4
Herzlich willkommen	Seite 4
Wir trauern	Seite 4
Unsere Homepage	Seite 5
2015 in Bildern	Seite 6
Termine	Seite 7
Jahresempfang	Seite 8
Nachruf	Seite 9
Fit durch den Winter	Seite 10
Qi Gong ist vielfältig	Seite 11
Nach der Tour ist ...	Seite 12
Spielbericht der neuen Saison	Seite 13
Handball macht Spaß	Seite 14
Jahresrückblick	Seite 15
Abteilungswahlen LA	Seite 16
Weichen für die Zukunft	Seite 17
Rock'n Roll	Seite 21
Schach	Seite 25
Seniorenport	Seite 26
Wintersaisonauftakt	Seite 28
Tenni	Seite 29
Breitkreuz wieder .....	Seite 30
Drei Wanderungen	Seite 31
Nichts Unwichtiges	Seite 35
Geschäftsverteilungsplan	Seite 35
Hier betreiben wir Sport	Seite 36
Unsere Sportabteilungen	Seite 36

### 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 1/2016:

**19. Februar 2016**

## Liebe Mitglieder,

wieder geht ein Jahr voller Ereignisse zu Ende. Wie jedes Jahr um diese Zeit wird es etwas ruhiger in den Sporthallen und auch in den Geschäftsräumen. Daher ist heute an dieser Stelle wieder Gelegenheit mich zu bedanken, bei allen, die dazu beitragen, dass unser Verein positiv in die Zukunft blicken kann.

Der Anstieg der Mitgliederzahlen geht nicht in erster Linie auf das Konto des Präsidiums, sondern die Basis dafür wird von den Übungsleitern und Betreuern geschaffen, die ihre Stunden abwechslungsreich und für die Teilnehmer interessant und effektiv gestalten. Dazu ist es nötig als ÜL auf dem Laufenden zu bleiben und Zeit und Energie aufzuwenden um Fortbildungen zu besuchen und regelmäßig und zuverlässig in den Stunden zu stehen.

Unsere Abteilungsleiter sind gefordert, den Sportbetrieb ihrer Abteilung zu koordinieren und dafür zu sorgen, dass regelmäßiges Training gewährleistet ist. Oft nicht einfach, da man zuverlässige Mitarbeiter benötigt. Dazu kommen noch Aufgaben, wie Etatplanung, Kassenbuchführung usw., die zusätzlichen Zeitaufwand erfordern.

Das Präsidium besteht aus 9 Personen, die sich regelmäßig treffen, um die akuten und langfristigen Belange des Vereins in den Griff zu bekommen. Manchmal tauchen auch Themen auf, die bei 9 Präsidiumsmitgliedern 9 Meinungen hervorrufen, auch diese müssen zum Besten der SG Post/Süd vom Tisch. Erschwerend kommt hinzu, dass wir bei manchen Problemen auf die Zusammenarbeit des SSV Jahn angewiesen sind, was ja bekanntlich nicht immer nach unseren Vorstellungen läuft und so mehrfach zur Wiedervorlage in der nächsten Sitzung führt.

Dass alles trotzdem zu einer erfolgreichen Vereinsarbeit führt, dafür möchte ich mich heute herzlich bedanken, bei meinen Präsidiumsmitgliedern, bei allen Abteilungsleitern, allen Übungsleitern und bei allen Sportlern, die unsere Arbeit gut finden und so Mitglied bei der SG Post/Süd werden.



Beim Jahresempfang am 19.02.2016, werden wir wieder offiziell Danke sagen, für ehrenamtliches Engagement und lange Treue zum Verein. Besonderer Dank aber auch an erfolgreiche Sportler, denn ihre Leistungen sind eine große Werbung für die SG Post/Süd.

Eine besondere Auszeichnung für ehrenamtliches Engagement hat auch in diesem Jahr wieder ein Mitglied des Präsidiums erhalten. Hans Rester wurde am 22. Oktober durch OB Joachim Wolbergs die Ratisbonanadel in Silber für langjährige Vereinstätigkeit überreicht. Nicht vergessen möchte ich die Sponsoren und Gönner der SG Post/Süd, die mit ihren Spenden und unentgeltlichen Leistungen dem Verein immer wieder unter die Arme greifen.

**Ich wünsche allen Mitgliedern und Freunden der SG Post/Süd ein frohes Weihnachtsfest und ein gesundes, erfolgreiches und friedliches neues Jahr.**



Startseite der SG Post/Süd Homepage.

## Herzlich willkommen

Alvarez Braun	Maite	Karl	Jana
Bauer	Laura Katharina	Käfs	Alexander
Beck	Michael	Khan	Leonie
Bergmann	Victoria	Köppl	Roswitha
Birner	Irmgard	Liebl	Johanna
Blanck	Nathalie	Martin	Peter
Eberl	Lukas	Meier	Anja
Ehrnböck	Annika	Müller	Inga
Ehrnböck	Leonie	Nessyt	Lea
Foltyn	Michael	Novak	Clara
Forster	Emilia	Richter	Manuela
Frenzel	Lukas	Schaich	Julia
Fritz	Michelle	Söldner	Gregor
Furukawa	Ai	Stieber	Tatjana
Götz	Sarah	Weinelt	Clara
Gruber	Maximilian	Zierer	Hannah
Kammerl	Hannah		

## Wir gratulieren herzlich

<b>60 Jahre</b>		<b>80-96 Jahre</b>	
Flierl-Hölzl	Josefine	Amann	Anna
Häusler	Bernhard	Ascher	Fritz
Klein	Gerhard	Bartosch	Gertraude
Köhlik	Horst	Brem	Günter
Unterholzinger	Karin	Dietl	Elisabeth
Wiesmüller	Claudia	Engelbrecht	Johann
		Gröhlich	Heinz
<b>65 Jahre</b>		Hölzl	Erich
Gruber	Reiner	Klingeis	Margarete
Islinger	Inge	Kulzer	Michael
Nahr	Karin	Lell	Johann
		Menath	Irmentraud
<b>70 Jahre</b>		Müller	Karl-Heinz
Arnold	Roswitha	Sieber	Maria
Stark	Angela	Stadler	Herbert
		Walcher	Heinz
<b>75 Jahre</b>		Walter	Gertraud
Ipfelkofer	Edmund	Wankerl	Gunter
Ohl	Erika	Westerboer	Irmgard
Simmel	Hannelore		
Wattolik	Wolfgang		

## Wir trauern um unsere Mitglieder

Reinhold Gareis † 08.09.2015  
Johann Stadler † 16.09.2015

Gefördert durch:



Bundesministerium  
des Innern

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



2015 Anerkannter  
Stützpunktverein



## Unsere Homepage braucht einen neuen Administrator!

Hans Rester möchte sich aus dem Präsidium zurückziehen, daher suchen wir einen neuen Administrator für die Homepage der SG Post/Süd.

Der Aufgabenbereich umfasst die Pflege der bestehenden Homepage unter dem System Typo3 und die Zusammenarbeit mit der Agentur Webstollen, die die Seite eingerichtet hat und den Support stellt.

Welche Voraussetzungen sollte der Administrator mitbringen?:

Mittlere PC-Kenntnisse in Windows, Textverarbeitung und Bildbearbeitung, sowie das Interesse an neuen Themen sind von Vorteil. Keine Panik: es handelt sich um eine weitgehend redaktionelle Tätigkeit und es wird dabei nicht programmiert.

Zeitaufwand und sonstige Einzelheiten können bei Hans Rester, Tel. 0941 98159, abgefragt werden. Er wird anfangs auch gerne unterstützend und beratend zur Verfügung stehen.

Interessierte Damen und Herren melden sich bitte beim Präsidium. Wir freuen uns auf Euch.

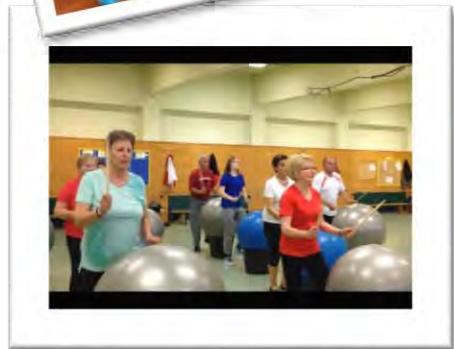
E-Mail: [sg@postsued-regensburg.de](mailto:sg@postsued-regensburg.de) oder [praesident@postsued-regensburg.de](mailto:praesident@postsued-regensburg.de)

KUNO  
KINDER  
UNI  
KLINIK  
OSTBAYERN



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

# 2015 in Bildern





# Termine

Jahresempfang: 19.02.2016

Ehrung von erfolgreichen Sportlern  
Verdienten Mitgliedern und  
Langjährigen Mitgliedschaften

Delegiertenversammlung: 08.04.2016

mit Neuwahlen  
Delegierte werden schriftlich eingeladen.  
Interessierte Mitglieder sind willkommen,  
jedoch nicht stimmberechtigt.

Abteilungswahlen:

bis 31.03.2016

Abgabetermine:

Immatrikulationsbescheinigung: 31.12.2015

Etatpläne: 29.01.2016

Kassenbücher: 29.01.2016

Übungsleiterstunden: 12.02.2016

**Bitte Termine unbedingt einhalten!  
Zu spät eingereichte ÜL Abrechnungen  
und Etatpläne werden nicht mehr berücksichtigt.**

# SG Post/Süd Jahresempfang 2016

am  
19. Februar 2016, 19.00 Uhr,  
in der Vereinshalle  
am Kaulbachweg

Gehrt werden:  
sportliche Erfolge  
besondere Verdienste  
langjährige Mitgliedschaften  
der SG Post/Süd

Schaffen Sie mit Ihrem Besuch unseres  
Jahresempfangs 2016  
den Sportlern und geehrten Mitgliedern  
den verdienten Rahmen.

Wir freuen uns, an diesem Abend,  
viele „Post/Südler“ mit Familie  
begrüßen zu dürfen.

Ein unterhaltsames Rahmenprogramm und ein kleiner Imbiss  
erwarten unsere Gäste.

Das Präsidium



## Damengymnastik



### Nachruf

Der Mensch lebt und besteht nur eine kleine Zeit,  
und alle Welt vergehet mit ihrer Herrlichkeit.  
Es ist nur einer ewig und an allen Enden  
und wir in seinen Händen.

Matthias Claudius

Wir nehmen Abschied von unserem langjährigen  
Sportkameraden

### Reinhold Gareiß

Der am 08.09.2015, im Alter von 73 Jahren, verstorben ist.  
Als Vereinsmitglied in den Abteilungen Wandern, Senioren und  
Damengymnastik hat er sich in dieser Zeit Achtung und Anerkennung  
seiner Sportkameraden erworben.  
Wir trauern um dieses sympathische Mitglied. Wir werden oft und gerne  
an ihn denken, ihn in guter Erinnerung behalten und ihm ein ehrendes  
Andenken bewahren.

Damengymnastik (Roswitha Lehner Abtl. Ltg.)  
Wandern (Sigrid Bitomsky Abtl. Ltg.)  
Senioren (Gabi Engerer Abtl. Ltg.)

### Wenn Sie ...

*... unsere Vereinszeitung  
gelesen haben und sie Ihnen  
gefallen hat, werfen  
Sie sie bitte nicht gleich  
in den Papierkorb, son-  
dern geben Sie sie an einen  
Kollegen oder Bekannten  
weiter, der oder die noch  
nicht Mitglied in der SG  
Post/Süd ist. So gewin-  
nen wir vielleicht weitere  
Freunde und Mitglieder.  
Denn unser Verein bietet  
Sport für alle in 23 Ab-  
teilungen.*

*Vielen Dank*



2015 Anerkannter  
Stützpunktverein

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

## Fit durch den Winter

Unser Sportangebot gilt für Frauen und Männer, Junge und Junggebliebene.

Einsteiger, Wiedereinsteiger sind zu einer kostenlosen Schnupperstunde herzlich willkommen.

Bestimmt ist für Sie das Richtige dabei. Besuchen Sie unsere Stunden und bringen Sie Ihre Bekannten mit. Unsere gut ausgebildeten Übungsleiter freuen sich sehr über eine rege Teilnahme an ihrem Training.

Ein Ganzkörpertraining mit Elementen aus dem Thai Bo. Nach intensivem Warm up werden zu rhythmischer Musik Schlag- und Beintechniken aus dem Boxen, Kickboxen und Taekwondo trainiert. Die Fettverbrennung wird angekurbelt und die Muskulatur in Schwung gebracht. Den Abschluss bildet ein ausgiebiges Stretching.

### Hatha Yoga

Ansprechpartner:

Christine Keller-Winzig Tel.: 09401 522552

Es werden die verschiedenen Formen des sog. Hatha-Yoga erläutert und praktiziert. Der Schwerpunkt liegt dabei zunächst auf den Körperübungen, es werden aber auch die anderen Bestandteile des Yoga wie Atemübungen und Entspannungsphasen integriert. Es geht in erster Linie um das Erfahren, Spüren und Wahrnehmen der eigenen Grenzen ohne Leistungsdruck oder den Vergleich mit anderen.

Die gesundheitsfördernden Wirkungen des Yoga sind inzwischen nachgewiesen, durch die Körperübungen werden Verspannungen reduziert, Muskeln, Sehnen und Wirbelsäule werden gedehnt und gestreckt und die inneren Organe gekräftigt, so stärkt Yoga Vitalität, Fitness, Ausdauer, Beweglichkeit, steigert die Konzentration und die eigene Zentriertheit, erhöht die Stressresistenz und verbessert viele Körperfunktionen, wie Atem, Kreislauf und Stoffwechsel. Die Atemübungen dienen der Entspannung und Vitalisierung des Körpers, durch die Meditation wird die Konzentrationsfähigkeit gefördert und ein Weg zur inneren Ruhe aufgezeigt.

Tag	Uhrzeit	Angebot	Ort
Mo	10.00	Walking/Nordic-Walking	Post/Süd Gelände
Mo	18.00	Aerobic Kickboxen	VMG
Mo	19.00	Ballsport	Wolfgangschule
Di.	16.30	CardioDrums	Post/Süd Vereinshalle
Di	17.30	Hatha Yoga	VMG
Di	18.00	Walking/Nordic-Walking	Post/Süd Gelände
Di	19.00	Fitness Aerobic	VMG
Do	10.00	Walking/Nordic-Walking	Post/Süd Gelände
Do	16.00	Body and Mind	Post/Süd Vereinshalle
Do	18.00*	Walking/Nordic-Walking	Post/Süd Gelände
Fr.	09.00	Power Bodystyling	Post/Süd Vereinshalle
Fr.	19.30	Familienschwimmen	Städt. Hallenbad

### Walking und Nordic Walking

Ansprechpartner für die

Nachmittagsgruppen:

Marion Hafner Tel.: 0941 94002

Ansprechpartner für die

Vormittagsgruppen:

Peter Gritsch Tel.: 0941 99667

Für Einsteiger wird gerne nach Absprache eine Einweisung durch unsere zertifizierten Trainer angeboten. Leihstöcke können gestellt werden.

\*Während der Winterzeit bereits um 16.00 Uhr

### Fitness-Aerobic mit Kickbox-Elementen

Ansprechpartner:

Christine Keller-Winzig Tel.: 09401 522552

### Body and Mind

Ansprechpartner:

Karin Gritsch Tel.: 0941 99667

Eine Kombination aus Yoga und Pilates Übungen. Ein sanftes Ganzkörpertraining, das Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching kombiniert – alles in harmonisch, fließenden Bewegungen, wodurch Muskeln und Gelenke geschont werden.

Jede Stunde beinhaltet eine Dehnphase zu Beginn, einen intensiven Gymnastikteil auf der Matte und einen Dehn- und Entspannungsteil am Ende.

Eine kurze Phantasiereise als Abschluss macht neben der körperlichen auch die geistige Entspannung vollkommen.

### Fitness-Aerobic

Ansprechpartner:

Karl-Heinz Kraus Tel.: 0941 999586

Ein Mix aus Konditions- Koordinations- sowie Ganzkörpertraining mit hohem Energieverbrauch und viel Bewegung. Der Puls wird auf ideale Höhe gebracht und mit gezielten Muskelaufbauübungen und guter Musik kommt man schnell ins Schwitzen. Auch die Körpermitte (Rücken, Bauch) wird nicht vernachlässigt. Den Abschluss jeder Stunde bildet eine Dehnphase und ein Entspannungsteil.



## CardioDrums

Ansprechpartner:

Peter Gritsch Tel.: 0941 99667

Das ganzheitliche Workout verbindet einfache, aber dynamische Bewegungen mit dem pulsierenden Trommelrhythmus. CardioDrums steckt voller motivierender Musik und steigert die physische als auch die mentale Fitness. CardioDrums ist für Jung und Alt. CardioDrums bringt eine Vielzahl an positiven Effekten mit sich, u. a. Förderung der Durchblutung, Förderung der Sensomotorik, Stressabbau.

Einsteigerprogramm für Mitglieder und „Schnupperer“ Voraussetzungen: Spaß an Bewegung mit Musik

## Power Bodystyling

Ansprechpartner:

Doris Brandl-Janker, Tel.: 0941 31499

Die Stunde beginnt mit einem Power-Warm Up, um die Fettverbrennung an-

## Von heilsam bis meditativ: Qi Gong ist vielfältig.

Qi Gong (sprich Tschì Gung) entspannt den Körper, schenkt der Seele Gelassenheit und macht den Geist hellwach. Ruhe und Energie, das ist das Geheimnis von Qi Gong.

Dieses Geheimnis lüftet zur Zeit eine Gruppe von Frauen und Männern beim SG Post/Süd.

Mit leicht erlernbaren Übungen erfahren die Übenden den Einfluss von Qi Gong auf Gesundheit und Wohlbefinden.

Gesundheit und Wohlbefinden zu kultivieren hat in China eine lange Tradition.

Qi Gong mit seinen vielfältigen Übungen steht als Mittel zur Selbsthilfe in dieser Tradition, mittlerweile nicht nur in China. Diese Art die Selbstheilungskräfte anzuregen wird auch hier im Westen immer häufiger praktiziert, anerkannt und findet immer mehr Anhänger. Regelmäßig Übende berichten, dass Körper, Seele und Geist in Harmonie kommen, innere Gelassenheit sich einstellt und man sich im eigenen Körper wieder zu Hause fühlt. Über diese Wirkungen hinaus hat Qi

zukurbeln. 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 Muskulaturstoffwechsel fördert. Die Stunde endet mit einem Ganzkörperstretching und einer kurzen Entspannungsphase.

## Ballsport

Ansprechpartner:

Manfred Greil Tel.: 0941 701768

Eine integrative Freizeitgruppe unterschiedlichen Alters, mit Spaß an Bewegung mit dem Ball. (Fußball)

Gong schon vielen Menschen allen Altersgruppen Linderung bei körperlichen Beschwerden gebracht, seien es Rückenprobleme, Verspannungen, Kopf- und Gliederschmerzen, Schlafstörungen, Herzrasen, Kreislaufprobleme und vieles mehr.

Qi Gong ist für alle Altersgruppen unabhängig von Konstitution und Kondition geeignet.

Die Übungen können im Sitzen, Stehen oder Liegen ausgeführt werden. Es gibt kleine, einfache, lange, schwierige, stille, langsame, schnelle und kraftvolle Übungen. Qi Gong kann immer den individu-

## Familienschwimmen

Ansprechpartner:

Karl-Heinz Kraus Tel.: 0941 999586

Sowohl das große, als auch das kleine Becken, steht zum Schwimmen und für Kinder auch zum Spielen zur Verfügung. Darüber hinaus kann das Dampfbad genutzt werden.

Eine zusätzliche Gebühr von 1,50 €/Person/Besuch fällt an.



Karin Gritsch

Abteilungsleitung

ellen Bedürfnissen der Übenden angepasst werden.

Um Qi Gong zu verstehen, braucht man eigene Erfahrungen. Durch den Verstand allein lässt sich die unbekannte Welt des Qi Gong nicht erschließen. Lassen Sie sich darauf ein, erst durch Erleben bekommt vieles in dieser Welt seinen Wert, so auch im Qi Gong.

**Der Kurs im Frühjahr 2016 beginnt am 01. März, um 18.00 Uhr. Anmeldungen in der Geschäftsstelle Regensburg, Kaulbachweg.**



## Nach der Tour ist vor der Tour...

Die 10. Nordic-Walking-Tour „... durch's grüne Regensburg“ ist gerade erfolgreich zu Ende gegangen. Mit 318 Teilnehmern konnte wieder ein neuer Rekord verzeichnet werden. Das gute Wetter hat sicher seinen Teil dazu beigetragen, grundlegend war jedoch wieder die hervorragende Organisation und die gute Vorbereitung, sowie der engagierte Einsatz aller Helfer. An den beiden Tagen waren 98 Personen im Einsatz, auch das ein Rekord bei der Tour. Egal ob beim Aufbau, an den Ständen am Gelände und auf der Strecke, oder auch die Streckenposten, jeder hat seinen Teil zum Gelingen der Veranstaltung beigetragen. Dafür noch mal ein herzlicher Dank der Organisatoren.

Der Aufbau am Sonntag hat bereits um 8.00 Uhr morgens begonnen und war pünktlich zum Eintreffen der ersten Nordic-Walker fertig. Wenn auch der plötzlich aufkommende Wind das Anmeldezelt angegriffen und am Ende zerstört hat, war das kein Hindernis die Teilnehmer pünktlich auf die Strecke zu schicken.

Diese wurde bereits am Samstag von Rudi Graf und Josef Zweck ausgeschildert und jetzt standen 28 Streckenposten plus Vor- und Nachradler der Leichtathletik- und Tennisabteilung bereit, um alle Teilnehmer wohlbehalten zurück zum Dultplatz zu bringen.

Um 13.00 Uhr gab die erfolgreiche 800m Läuferin, Claudia Meier-Gesell den Startschuss, in Vertretung des verhinderten Schirmherrn, OB Joachim Wolbergs.

Matthias Walk führte wieder souverän durch das Programm und konnte bereits 40 Minuten nach Start den ersten

Nordic-Walker wieder im Ziel begrüßen. Nach und nach kehrten alle zum Dultplatz zurück, wo leckere Speisen und Getränke auf sie warteten. Die Abteilungen der SG Post/Süd hatten wieder ihre Leute mobilisiert, um die Teilnehmer zu versorgen. Bereits auf der Strecke haben an den vier Versorgungsständen die Damen um Agnes Stupar mit Wasser und Energieriegeln die Walker auf Trab gehalten. Am Dultplatz grillte das Team der Seniorenabteilung mit Profigriller Klaus, die Getränke der Spitalbrauerei wurden von den Floorballern ausgeschenkt, Kaffee und Kuchen gab es reichlich von der Kegelabteilung. Ein Gläschen Sekt, mit oder ohne Spritz, wurde ebenfalls an einem weiteren Stand angeboten. Auch seine Geschicklichkeit beim Jakkolospil konnte dort getestet werden. Der Erlös daraus kommt dem Kindersport zu Gute.

Neben dem kulinarischen kam auch das körperliche Wohl im Massagezelt der Praxis Morgenroth und Edenhofer nicht zu kurz. Dort konnte auch der Blutdruck vor und nach der Anstrengung kontrolliert werden.

Für die Unterhaltung war wieder Peter Bornschlegl am Mischpult und das Rahmenprogramm mit Seniorentanz und Rock'n'Roll machte Werbung für das generationsübergreifende Sportangebot der SG Post/Süd.

Bei der Verlosung wurden wertige Sachpreise von Continental und Intersport Tahedl vergeben.

Die drei Hauptpreise, ein Rundflug mit Motorsegler vom Luftsportverein Regensburg, ein Einkaufsgutschein in Höhe von 150 €, gespendet vom Hauptsponsor Intersport Tahedl und das Wellnesswo-

chenende für Zwei im Hotel Sonnblchl Lam wurden den glücklichen Gewinnern ausgehändigt.

Zur Jubiläumstour haben sich die Ausrichter etwas Besonderes für größere Gruppen überlegt. So wurde unter allen 10er Gruppen ein 15Ltr. Spitalbier Kontingent verlost. Alle Gruppen mit 30 und mehr Teilnehmern erhielten 30Ltr. Bier der Spitalbrauerei. Dieser Zuschuss zum nächsten Vereinsfest konnte an zwei Gruppen vergeben werden.

Am Ende der Jubiläumsveranstaltung wurden noch die „Erfinder“ der Nordic-Walking-Tour“ auf die Bühne gebeten. Organisator Peter Gritsch stellte seinen Sohn Stephan Gritsch vor, der Ideengeber und Mitorganisator der ersten Jahre war. Karin Gritsch war ebenfalls von der ersten Stunde mit dabei. Das Ganze sieht aus wie ein Familienunternehmen, konnte aber von Beginn an nicht ohne zahlreiche freiwillige engagierte Helfer durchgeführt werden.

Daher gibt es jedes Jahr eine Helferfeier, bei der den vielen Helfern für ihren Einsatz gedankt wird. In diesem Jahr fand diese Veranstaltung wieder im Spitalgarten statt. Am 13. November wurde nach einem Sektempfang die 10. Tour noch einmal in Wort und Bild in Erinnerung gerufen. Im letzten Bild der Präsentation erschien nach dem Dank für die 10. Tour schon wieder der Aufruf zur Mithilfe bei Tour 11, am 25. September 2016. Ja – nach der Tour ist vor der Tour! Ein herzlicher Dank an alle Helfer und Sponsoren der SG Post/Süd Nordic-Walking-Tour „... durch's grüne Regensburg“



# Floorball

## Spielberichte der neuen Saison

03.10.15 U15 Bayernliga, KF  
SG Puchheim/Regensburg - Red Hocks  
Kaufering 5:14  
Stern München - SG Puchheim/Regensburg 2:3

Nach einer 1.5 Stunden langen Autofahrt sind wir für unseren ersten Spieltag mit der neuen SG in Donauwörth angekommen. Dort trafen wir unsere neuen Mitspieler aus Puchheim, die wir noch nie gesehen hatten. Darauf bekamen wir unsere neuen Trikots und fingen an als Mannschaft zu trainieren und uns auf das erste Spiel gegen die Sieger der letzten Saison, Kaufering, vorzubereiten. Uns war vor dem Spiel klar, dass wir gegen diese Mannschaft nicht gewinnen konnten, dennoch schafften wir es 5 Tore zu schießen wodurch wir am Ende nur 14:5 verloren. Wir wussten aber, dass wir im nächsten Spiel gegen München bessere Chancen haben würden. Das Spiel war anfangs sehr ausgeglichen und uns gelang es durch einen starken Schuss von Sebi die Führung zu erlangen. Darauf schossen die Gegner zwei Tore, was uns ein wenig entmutigte, dennoch spielten wir entschlossen weiter. Kurz nach Anpfiff der 2. Halbzeit schoss Julian, ein neuer Mitspieler aus Puchheim, nach einem Freistoß das 2:2. Das Spiel ging ausgeglichen weiter bis 90 Sekunden vor Schluss unserer Verteidiger eine 2 min Strafe bekam. In Unterzahl, 20 Sekunden vor Schluss schoss Max noch das Führungstor. Wir spielten die Unterzahl fertig und feierten danach noch unseren Sieg mit dem dort angebotenen Essen. Danach kam wieder die lange Rückfahrt, doch wir waren alle froh über unseren knappen Sieg und die ersten Punkte für die neue SG.

04.10.15 Regionalliga Süd, GF  
Panther Regensburg - PSV Wikinger München 2:8 (1:1,0:2,1:5)  
Die dezimierte Mannschaft der Panther verliert ihr Auftaktspiel nach großem

Kampf gegen die hoch favorisierten PSV Wikinger München mit 2:8 In den ersten beiden Dritteln konnte man den Münchnern noch gut Paroli bieten, am Ende fehlte jedoch die Kraft.

24.10.15 Regionalliga Süd, GF  
SG Rohrdorf/Nürnberg - Panther Regensburg 7:8 (0:3, 4:0, 3:5)

Eine wahre Achterbahnfahrt nimmt für die Panther ein glückliches Ende, als Henry Deuschl 3 Sekunden vor der Schluss sirene den Siegestreffer erzielt.

Die Regensburger, die auf etliche Spieler verzichten mussten, gingen nach dem ersten Drittel mit 3:0 Führung (H. Deuschl, K. Drienovsky jr., H. Deuschl) in die Kabine, ehe der Vorjahresmeister im zweiten Spielabschnitt die Führung nicht nur egalisierte, sondern auch eine Sekunde vor dem Pausenpfiff auf 3:4 erhöhte. Die Panther antworteten im dritten Drittel mit einem lupenreinen Hattrick durch Jukka Toikkanen und einem Tor von Karol Drienovsky Jr auf 7:4, ehe sie der SG in eigener Überzahl zwei weitere Treffer zum 7:6 Anschluss gewährten. Kurz vor dem Ende egalisierte Rohrdorf/Nürnberg die Führung der Regensburger in Überzahl. Doch den Schlussstrich setzten die Panther, als 3 Sekunden vor dem Ende Henry Deuschl mit seinem 3 Tor zum umjubelten Siegestreffer einnetzte.

25.10.15 U15 Bayernliga, KF  
SG Puchheim/Regensburg - SV Haunwörth 7:7

SG Puchheim/Regensburg - SG Nordheim/Ingolstadt 4:11

07.11.15 KF Hobbyturnier Erwachsene  
Am Samstag trat die SG Regensburg/Landshut/Puchheim zum ersten Mal als Mannschaft beim Hobbyturnier in München beim FC Stern München (vielen Dank an die Organisatoren/Schiris, die hier eine One-Family-Show abgezogen haben, bzw. abziehen mussten) an. Die Regensburger waren mit Max N., Arian, Robert, Martin und Torwart Ondrej vertreten. Landshut und Puchheim stellten die anderen beiden Reihen. Im ersten Spiel gab es eine hauchdünne 5:4 Niederlage gegen die Panther-Kameraden Jukka und Mauro und ihre Deggendorfer. Im zweiten Spiel tat sich unsere SG gegen die Oiden Wikinger schwer, konnte aber 5:3 gewinnen. Das dritte Spiel gegen TV Augsburg endete 3:3, wobei das Ausgleichstor für die SG erst in der Schlussminute fiel. Aufgrund des schlechteren Torverhältnisses beendete die SG ReLaPu das Turnier auf dem dritten Platz. Eine



tolle Leistung bot Ondrej im Tor, aber auch die Spieler der SG Partnerteams Landshut und Puchheim zeigten, dass die Mannschaft in der im Dezember startenden KF-Bayernliga Potential hat.





# Handball

## Handball macht Spaß

**H**andball macht Spaß! Dies jedenfalls finden die Mädchen und Jungs, die regelmäßig in das Training am Donnerstag kommen. Es sind zwar Mädchen und Jungen verschiedenen Alters im Training



Den halte ich

aber leider reicht die Anzahl in den Altersstufen noch nicht aus, um eine Mannschaft zum Spielbetrieb anmelden zu können. Vielleicht können noch weitere



Wir schaffen das

Kinder und Jugendliche über die Kooperation mit BRK/GS Königswiesen für Handball gewonnen werden.

Ab 01.12.2015 werden Schülerinnen und Schüler der GS Königswiesen ein-

mal wöchentlich in einer Doppelstunde durch unseren erfahrenen Trainer Kurt Blaß über die Sportart Handball theoretisch (z. B. die Regeln) und praktisch (z. B. wie fange und werfe ich den Ball richtig?) unterrichtet. Wie in den letzten beiden Jahren können wieder Schülerinnen und Schüler viel lernen und Spaß an dieser Sportart

23.02.2016 die Möglichkeit, die Schülerinnen und Schüler für den Handballsport zu begeistern.

2015 wurde die letzte Faschingswoche beim Handballsport gefeiert. Da



Da komm ich noch rum

der Aschermittwoch am 10.02.2016 ist, wird wieder eine Faschingsfeier beim Handball sein.



Wer gewinnt?

haben. Der eine oder andere entscheidet sich dann hoffentlich, diesen Sport im Verein weiter zu lernen und auszuüben. Die Handballabteilung hat im Zuge der Kooperation 10 Doppelstunden, d.h. bis

Trainer und Abteilungsleitung wünschen allen ein Frohes Weihnachtsfest und ein Gutes Neues Jahr 2016

Anton Arnold  
Abteilungsleiter Handball

# Leichtathletik

## Jahresrückblick

Die Leichtathletik-Abteilung blickt auf ein erfolgreiches Jahr 2015 zurück. Neben den zahlreichen sportlichen Erfolgen freut es uns, dass die Mitgliederzahl speziell in der Kinderleichtathletik stetig steigt und wir dank der Hilfe einiger neuer Trainer unser Trainingsangebot erweitern konnten. Wir wollen das Sportjahr noch einmal Revue passieren lassen...

### Januar

Beim 1. Lauf des Jura Cross Cups in Waldenzenberg haben wir 7 Kinder am Start, die die Wettkampf-Saison 2015 erfolgreich einläuten.

### Februar

Julia Kick steigert beim Johannesbad Thermen-Marathon in Bad Füssing ihre 10km-Bestzeit auf nun 35:33min und sichert sich hinter Julia Viellehner den 2. Platz. Bei der Bayerischen Crossmeisterschaft in Ingolstadt gewinnt sie die Bronzemedaille. 9 Kinder nehmen beim 2. Lauf des Jura Cross Cups in Laaber teil und kämpfen sich durch Schneepassagen und schlammige Abschnitte.

### März

Beim dritten und letzten Lauf in Parsberg sorgen Jonas Zweck, Julia Kick und Vinzenz Reindl für einen Dreifachsieg der SG Post/Süd. Besonders hervorzuheben sind außerdem die Silberränge in der Gesamtwertung von Emilian Beer sowie Klara und Vinzenz Reindl.

Julia belegt bei den Deutschen Crossmeisterschaften in Markt Indersdorf Rang 14.

Die Kinderleichtathletik-Gruppe nimmt an zwei Hallenwettbewerben teil: Zwölf Athleten fahren nach Bad Kötzing zu „Fun in Athletics“, meistern die neun verschiedenen Disziplinen und kämpfen in Vierergruppen um die vorderen Plätze. Die Wellenreiter werden schließlich mit Rang 2 belohnt. Mit einer Rekordteilnehmerzahl und Treppchenplätzen für alle sechs Mannschaften feiert der Leichtathletik-Nachwuchs der SG Post/Süd beim Hallensportfest in Burglengenfeld gleich

zwei Premieren. Insgesamt sind 33 Kinder am Start und dürfen sich in den Altersklassen AK8, AK9, AK10 und AK11 als Sieger feiern lassen. Die beiden Teams der U8, die noch in der Kindersport-Abteilung trainieren, landen auf den Plätzen zwei und drei. Getreu dem Motto „Ehre wem Ehre gebührt“ werden die Leistungen der Teams im Training noch einmal durch Norbert Lieske, Präsident der LG Telis Finanz, mit goldenen Lindt-Hasen belohnt.

Unser Lauffreileiter Andi Krebs sichert sich bei den Oberpfalzmeisterschaften im Cross in Gleiritsch den ersten Platz in seiner Altersklasse.

Dass auch die Geselligkeit nicht zu kurz kommt, zeigt unsere jährliche Osterbrotzeit im letzten Training vor den Osterferien. Insgesamt finden sich dazu heuer 20 Athleten, Trainer und Betreuer im „Kammerl“ ein.

Unsere U14-Mädchen dürfen in den Ferien ihr erstes kleines Trainingslager absolvieren und erfahren, wie es sich anfühlt, zweimal täglich zu trainieren.

### April

Im April wird fleißig für die anstehende Bahn-Saison trainiert. Julia gelingt mit einer 9:39,07min über 3000m ein guter SaisonEinstieg.

### Mai

Bei der 1. Kreisschülerrunde, ausgerichtet vom SWC Regensburg am Weinweg, ist der Post/Süd Nachwuchs mit einer neuen Rekordteilnehmerzahl von 43 Kindern am Start. Bei perfektem Leichtathletik-Wetter sind unsere jungen Athleten am Abend vor Christi Himmelfahrt gegen die Teams aus dem Bezirk Oberpfalz Süd erfolgreich.

### Juni

Der 06. Juni ist wohl für alle Beteiligten der SG Post/Süd ein unvergesslicher Tag. Für die 12 Nachwuchsatleten, weil sie als Körbchenträger so nah an den Athleten sind wie sonst kaum jemand, weil sie viele Autogramme sammeln und bei einem der größten Meetings Deutschlands mal

„richtige“ Leichtathletik-Luft schnuppern dürfen. Und für ihre Trainerin Julia Kick, weil sie im Hauptprogramm über 1500m starten darf und unter den Augen ihrer Schützlingen ihre Bestzeit auf 4:19,32min steigern kann.

Bei der 2. Kreisschülerrunde beim TV Burglengenfeld kämpfen 32 Nachwuchsatleten um jeden Punkt. Am Ende erreichen sie gute Platzierungen und qualifizieren sich gemeinsam für das Bezirksfinale im September.

Fünf Athletinnen der SG Post/Süd starten Ende Juni trotz ungemütlichen Temperaturen um die 13°C und Regen bei den diesjährigen Oberpfalzmeisterschaften am Weinweg. Julia Kick sichert sich über die 800m den Titel in 2:09,07min. Patricia Weiß erreicht im Speerwurf Rang 3 (22,05m) und gewinnt sowohl über 100m Hürden (19,12s) als auch mit der 4x100m-Staffel der LG Telis Finanz (54,37s) die Silbermedaille. Für Kati Urban, Anna Stoelcker und Marlene Albert gilt es bei ihren ersten „richtigen“ Meisterschaften vor allen Dingen Erfahrungen zu sammeln. Sie kämpfen tapfer gegen die starke Oberpfälzer Konkurrenz und die widrigen Bedingungen und dürfen bei der nächsten Meisterschaft von ihren Erfahrungen profitieren.

Tags drauf reist ein kleines Aufgebot von nur drei Post/Süd Athleten zu den diesjährigen Kreismeisterschaften der U8 bis U12 nach Bad Kötzing. Klara, Vinzenz und Therese Reindl sichern sich mit zwei Mal Gold, zwei Mal Silber und zwei Mal Bronze zwei komplette Medaillensätze.

Mitte Juni finden in der Grundschule Königswiesen die Sporttage für Kinder unter dem Motto SPORThITS fürs Kids statt. Neben dem Team von „Integration durch Sport“, der Jugendfeuerwehr und anderen Sportvereinen beteiligt sich erstmals auch unsere Leichtathletik-Abteilung an den beiden Aktionstagen und stellt den Schülern einige leichtathletische Disziplinen vor.

Das Highlight der diesjährigen Saison ist sicherlich unser erstmals ausgerichtetes Kinder-Sportfest am 26. Juni. Zwölf Teams aus dem Umland kämpfen im

Stadion am Kaulachweg um die vorderen Plätze der 3. Kreisschülerrunde. Dank all der fleißigen Helfer ist das Sportfest ein voller Erfolg und wird mit viel positivem Feedback von allen Seiten belohnt. Tausend Dank noch einmal an alle Freiwilligen, die uns so tatkräftig zur Seite standen!

Tags drauf startet Julia Kick beim MeetIN in Ingolstadt über 1500m. Scheinbar beflügelt von dem Erfolg des Kindersportfests gelingt es ihr, ihre Bestzeit erneut auf nun 4:17,95min zu steigern.

### **Juli**

Mit dieser Zeit reist sie zu den Bayerischen Meisterschaften nach Markt Schwaben und gewinnt überraschend sowohl über 800m (2:07,68min) als auch über 1500m den Titel. Bei den Deutschen Meisterschaften zwei Wochen später landet sie auf Platz 7.

Andi Krebs, der im März schon Oberpfalzmeister im Crosslauf wurde, sichert sich in Furth im Wald auch den M40-Titel im Berglauf.

Beim Abschlusstraining vor den Sommerferien legt der Leichtathletik-Nachwuchs das Mehrkampf-Abzeichen des Deutschen Leichtathletik Verbandes ab und beendet die erfolgreiche Sommersaison mit einem gemeinsamen Picknick im Stadion. 21 Mal Gold, 20 Mal Silber und 2 Mal Bronze so die Ausbeute der jungen Athleten.

Leider muss sich die Abteilung von der U10-Trainerin Kristina Schollerer trennen, die wieder zurück nach Rosenheim geht. Es freut uns aber sehr, verkünden zu dürfen, dass wir mit Dominik Wagner und Sabrina Egerer zwei neue Trainer begrüßen, die zukünftig die U14 bzw. U10 betreuen werden. Herzlich willkommen!

### **August**

Bevor auch Patricia Weiß in die verdiente Saisonpause geht, sichert sie sich bei den

Oberpfalzmeisterschaften im Mehrkampf sowohl im Vier- als auch im Siebenkampf die Bronzemedaille und stellt gleich drei neue Bestleistungen auf: 1,37m im Hochsprung, 7,78m im Kugelstoß und 24,33m im Speerwurf.

Die Familie Reindl nimmt beim Volksfestlauf in Straubing teil, wo Vinzenz mit neuem Streckenrekord gewinnt.

### **September**

Unser „Post/Süd Express“ läuft beim diesjährigen Landkreislaf von Matting nach Mintraching. Das zehnköpfige Team setzt sich größtenteils aus Eltern der Kinderleichtathleten zusammen.

Beim Bezirksfinale der Kinderleichtathletik am Weinweg sichern sich die Gipfelstürmer in der U10 die Silbermedaille. Die Rennsemmeln dürfen sich nach einem langen Wettkampftag in der U8 sogar als Sieger feiern lassen. Die Wellenreiter zeigen in der U12 viel Kampfgeist und landen am Ende auf dem unglücklichen 4. Platz.

Bei der Kreismeisterschaft im Mehrkampf in Burglengenfeld erzielen die elf mitgereisten Athleten gute Platzierungen. Besonders hervorzuheben ist der 1. Platz von Lisa-Marie Wildanger, die sich damit Kreismeisterin 2015 nennen darf.

### **Oktober**

Im Oktober trifft sich das Trainerteam, um das abgelaufene Sportjahr Revue passieren zu lassen und den weiteren Weg der Abteilung abzustimmen. Neu im Team begrüßen dürfen wir Andi Kaiser, Felix Wagner und Katalin Melczer. Gleichzeitig müssen wir uns leider von U12-Trainer Jakob Zweck verabschieden, der für ein halbes Jahr nach Freiburg geht.

Beim 10km-Lauf in Dresden knackt Julia Kick mit der Unterstützung ihres Freundes und Trainers Dominik Wagner erstmals die 35-Minuten-Marke und steigert ihre Bestzeit auf nun 34:53min. Tausend

Dank für die perfekte Tempoarbeit! Jonas Zweck (33:00min), Felix Wagner (34:25min) und Jakob Zweck (1:28:57min) zeigen ebenfalls gute Leistungen über 10km bzw. im Halbmarathon.

Beim diesjährigen Leukämielauf starten 22 Post/Süd-Läufer. U14-Trainer Dominik Wagner gewinnt den 5km-Lauf und setzt sich in einer Zeit von 16:00min deutlich von seinen Verfolgern ab.

### **November**

Dominik Wagner, Gabi Reindl und Sabrina Egerer starten ihre C-Trainer Ausbildung. Bei den vier Wochenenden in Erding und der Lehrgangswoche in Oberhaching bereiten sich die drei auf ihre Prüfung im März vor. Sie freuen sich, das Gelernte an unsere Nachwuchsathleten weiterzugeben.

Wir erweitern unser Trainingsangebot und starten am 09.11. mit der neuen Montagsgruppe für Kinder von 8 bis 11 Jahren.

### **Dezember**

Der Nikolauslauf der LG Telis Finanz am 06.12. bildet den sportlichen Abschluss dieser erfolgreichen Saison 2015. In den letzten Trainingseinheiten vor den Weihnachtsferien lassen die Kinderleichtathletik-Gruppen das Sportjahr bei Kinderpunsch und Plätzchen gemütlich ausklingen. Die Trainingsgruppen U18/U20/U23/Aktive sowie die Trainer und Betreuer treffen sich zum alljährlichen Knacker-Grillen.

**Wir wünschen euch allen eine besinnliche Weihnachtszeit, erholsame Feiertage im Kreise eurer Liebsten und einen guten Rutsch in ein erfolgreiches Jahr 2016!**

*Die Leichtathletik-Abteilung*

## **Abteilungsversammlung mit Neuwahlen der Abteilungsleitung**

Mittwoch den 27. Januar 2016 um 19Uhr

LG Zimmer - Kaulbachweg

Für Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren können die Eltern teilnehmen und abstimmen.



## Leichtathletik-Abteilung stellt Weichen für die Zukunft

Nach einer überaus erfolgreichen Saison traf sich das Trainerteam der SG Post/Süd mit Abteilungsleiter Josef Zweck und dem Präsidenten der LG Telis Finanz Regensburg, Norbert Lieske, um das abgelaufene Sportjahr Revue passieren zu lassen und den weiteren Weg der Abteilung abzustimmen.

Um den großen Zulauf an sportbegeisterten Kindern angemessen zu managen, konnten bereits im Vorfeld neue Trainer gewonnen werden, so dass es nun möglich ist, die Kinder somit noch individueller betreuen zu können. Nach jetzigem Stand stehen dafür auch ausreichend Hallenzeiten für die Wintermonate zur

Verfügung. Im Zuge der Vergrößerung des Trainerteams werden außerdem drei Jungtrainer am diesjährigen Lehrgang zum Erwerb der C-Trainer-Lizenz teilnehmen.

Damit aber auch die Erwachsenen nicht zu kurz kommen, soll der Lauftreff für Jedermann am Dienstag ausgeweitet und die Hobbysportgruppe „Mehrkampf“ wiederbelebt werden.

Auch im Eventbereich tut sich einiges! Neben der Neuauflage des bereits in diesem Jahr toll angenommenen Kinderleichtathletik-Sportfests ist ein Abendsportfest für alle Altersklassen mit eingebautem Mehrkampf geplant. Außerdem soll der traditionsreiche Pentlinger Waldlauf seinen Weg zurück in die Ver-

anstaltungskalender finden. In diesem Zusammenhang wurde auch darüber beraten, wie man die unterschiedlichen Trainingsgruppen besser unterstützen und somit die vorhandenen Kräfte noch besser bündeln kann. Im Hinblick auf die Professionalisierung des Trainings wurde außerdem erstmals ein Konzept erarbeitet, das als interner Leitfaden dient und Außenstehenden einen Einblick in unsere Philosophie geben soll.

Falls alle gefassten Pläne in die Tat umgesetzt werden können, steht einem noch erfolgreicherem Sportjahr 2016 jedenfalls nichts entgegen

Andreas Kaiser

## Vinzenz Reindl mit Streckenbestzeit beim Gäubodenlauf in Straubing

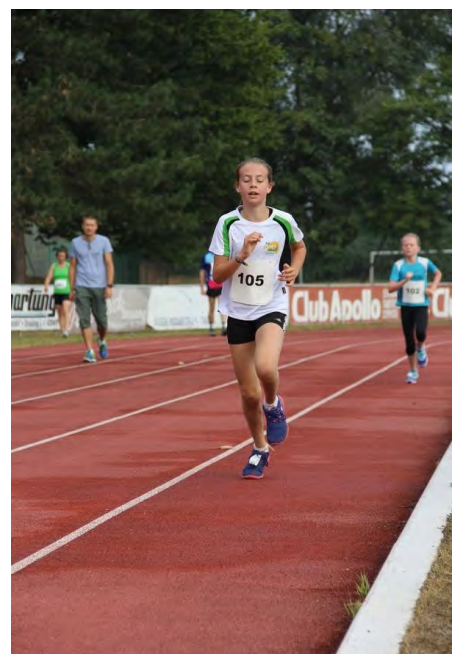


Beim traditionellen Volksfestlauf am 15. 08. in Straubing, der bereits zum 33. mal



ausgetragen wurde starteten in diesem Jahr auch Therese, Vinzenz und Klara Reindl von der SG Post/Süd Regensburg. Mehr als 300 Teilnehmer beteiligten sich heuer bei hochsommerlichen Temperaturen an diesem Lauf.

Vinzenz und Klara Reindl starteten in der Klasse der Kinder bis 10 Jahre über eine Stadionrunde von 400 m. Von Anfang an setzte sich Vinzenz an die Spitze des Feldes und gewann das Rennen überlegen in 1:21 min.. Klara finishte kurz dahinter als 3. Mädchen in der Zeit von 1:36 min.



Bei den Mädchen der U 12, die bereits eine Strecke von 1,5 km absolvieren mussten erkämpfte sich Therese Reindl im Endspurt den guten 4. Platz (6:58 min.) nur knapp hinter der Drittplazierten.

## SG Post/Süd Express – von Matting nach Mintraching in 6:41 Stunden

Am Samstag, dem 19.09.2015 fiel der Startschuss zum 6. Landkreislaf Regensburgs und knapp 300 Teams sowie 38 Ultraläufer starteten den fast 70 km langen Lauf quer durch den idyllischen Landkreis. Die zehn Etappen variierten jeweils in Schwierigkeitsgrad und Länge, forderten jedoch allesamt den vollen Einsatz des jeweiligen Teamläufers.

Unser Team, der Post/Süd Express, setzte sich aus Eltern der Leichtathletik-Kinder und Trainern zusammen:

Katja Steininger startete um 9:00 Uhr mit vollem Einsatz in Matting mit dem „magischen“ Staffelstab, der fortan bei jedem Wechselpunkt über einen Scanner gezogen werden musste, um die genaue Zeit festzuhalten. Es folgten Gabi Fliegerbauer, Alexandra Dedio, Josef Zweck, Elisabeth Haimerl, Katalin Melczer, Carmen Pirzer-

Schyndzielorz, Gabi Reindl, Veronika Richter und Andi Krebs.

Da von Josef Zweck vorab ein Zeitplan bezüglich der Wechselzeiten erstellt worden war, wusste jeder Läufer genau wann er wo zu sein hatte um einen reibungslosen Ablauf zu gewährleisten und die Etappen durch Fahrgemeinschaften abdecken zu können.

So war es auch jedem einzelnen Läufer möglich ein paar Minuten für Aufwärmtraining oder Konzentrationsphase mit einzuplanen bevor man vom Teamkollegen beim Wechselpunkt den Stab entgegen nahm um in die eigene Etappe zu starten.

Nach der 9. Etappe übernahm unser Lauftreffleiter Andi Krebs den Staffelstab und konnte auf der längsten Etappe über 12,2 km bis nach Mintraching noch etliche Läufer überholen und so einen hervorragenden 72. Platz für unser Team ins Ziel bringen. Es war wieder eine tolle Mannschaftsleistung

und wir freuen uns schon auf nächstes Jahr - dann geht's von Wenzelbach nach Wörth.



## Leukämielauf Regensburg

Beim diesjährigen Leukämielauf starteten neben rund 3500 anderen Läufern auch 22 Post/Süd-Athleten.

U14-Trainer Dominik Wagner siegte über die 5 Kilometer-Strecke und setzte sich in einer Zeit von 16:00min deutlich von seinen Verfolgern ab. Auch Abteilungsleiter Josef Zweck bewältigte die 5km-Strecke.



Kurz darauf machten sich 15 junge Post/Süd-Läufer gemeinsam auf die Kinderstrecke rund um das Sportgelände am Oberen Wöhrd. Im Ziel wurden Hannah Melczer, Leonard Zeilhofer, Shushanth Sriram, Emily Pötke, Valentin Köppelle, Leya Baudouin, Philip Steininger, Rebecca Haack, Leandro Nzau, Iliya Yaafour, Alexander Ross, Hannah Kammerl, Tim Löhle sowie Emma und Pirmin Lepiorz von ihren Eltern und zahlreichen

Zuschauern empfangen und freuten sich, die 1,5 Kilometer geschafft zu haben! Pirmin kam dabei als schnellster Post/Süd-Athlet schon nach sehr guten 6:45min ins Ziel, dicht gefolgt von Philip und Iliya.

Katja Steininger, Katalin Melczer, Lauftreffleiter Andi Krebs sowie Michaela und Lukas Zweck liefen schließlich die

10 Kilometer-Strecke und freuten sich über ihre Zeiten.





1. Platz für Lisa Wildanger und weitere gute Einzelleistungen der elf jungen Post/Süd-Athleten bei der KM Mehrkampf Burglengenfeld

Zum Abschluss der Freiluftsaison veranstaltete der TV Burglengenfeld die Kreismeisterschaft im Drei- und Vierkampf in den Altersklassen der Schülerinnen und Schüler U 10 bis U 16.



Unter besten Wettkampfbedingungen kämpften am Samstag, den 26.09.2015, mehr als 180 Teilnehmer aus 11 Vereinen im Kreis Süd um neue Bestleistungen und die Plätze auf dem Podium.

Vom Wetter begünstigt richtete der TV Burglengenfeld die letzten Kreismeisterschaften des Jahres in den traditionellen Leichtathletikdisziplinen Hochsprung,



Weitsprung, Sprint und Wurf aus. Auch 11 junge Athleten der SG Post Süd kämpften um Punkte und Bestleistungen.

Herausragend der 1. Platz von **Lisa Wildanger** mit 993 Punkten in der Klasse



W 9, die ihre Konkurrentinnen mit 90 Punkten Vorsprung deutlich distanzierte. In der gleichen AK erreichte **Klara Reindl** einen guten 4. Platz mit 797 Punkten, und der Tagesbestweite in dieser AK im Ballwurf. Ebenfalls am weitesten warf **Madita Fröbel** in der AK W 8. **Kati Urban** und **Therese Reindl** glänzten im Hochsprung mit übersprungenen 1,24 m bzw. 1,18 m.

**Anna Stoelcker** erzielte in der AK W12 mit 29,50 m die Bestweite im Ballwurf, Pech hatte sie jedoch, da sie im Weitsprung aufgrund einer harten Kampfgerichtentscheidung nicht zugelassen wurde und der Mehrkampf mit 0 Punkten gewertet wurde. Platz 6 wäre für sie durchaus realistisch gewesen. Nachfolgend die Ergebnisse der Post/Süd Athleten im einzelnen:

**Mädchen W 12**

**Anna Stoelcker** 11,66 sec, 29,50 m, 1,11 m

**Mädchen W 11**

**Kathi Urban**, 973 Punkte, **9. Pl.** (3-Kampf), 1315 Punkte, **4. Pl.** (4-Kampf) 8,52 sec., 3,63 m, 17,50 m, 1,24 m

**Therese Reindl**, 931 Punkte, **13. Pl.** (3-K), 1233 Punkte, **7. Pl.** (4-K) 9,07 sec, 3,19 m, 23 m, 1,18 m

**Mädchen W 10**

**Klara Wöhner**, 834 Punkte, **11. Pl.** (3-K) 9,03 sec, 2,92 m, 18 m



**Mädchen W 9**

**Lisa Wildanger**, 993 Punkte, **1. Pl.** (3-K) 8,65 sec., 3,63 m, 20 m

**Klara Reindl** 797 Punkte, **4. Pl.** (3-K) 9,56 sec, 2,76 m, 20,50 m

**Mädchen W 8**

**Madita Fröbel**, 612 Punkte, **6. Pl.** (3-K) 10,55 sec, 2,47 m, 15,50 m

**Jungen M 10**

**Antoine Tison**, 722 Punkte, **9. Pl.** (3-K) 8,62 sec, 3,49 m, 15,50 m

**Jungen M 9**

**Felix Mrosek**, 557 Punkte, **5. Pl.** (3-K) 9,55 sec, 2,89 m, 15 m

**Jungen M 8**

**Simon Hirner**, 410 Punkte, **7. Pl.** (3-K) 10,50 sec, 2,38 m, 14,50 m

**Valentin Köppelle**, 389 Punkte, **8. Pl.** (3-K) 10,33 sec, 2,37 m, 12 m





### Ciao, Jakob!

Im letzten Training vor den Herbstferien musste sich unsere U12 leider von ihrem Trainer Jakob Zweck verabschieden. Jakob zieht für ein halbes Jahr nach Freiburg, um dort seine Masterarbeit zu schreiben. Wir wünschen dir viel Erfolg und eine gute Zeit und freuen uns jetzt schon, dich bald wieder begrüßen zu dürfen! Paintball-Spielen macht ohne dich nur halb so viel Spaß...



### Erfolgreiches Lauf-Wochenende in Dresden – Julia Kick knackt 35 Minuten-Marke

Nachdem der Ausflug nach Dresden im vergangenen Jahr für die Läufer der SG Post/Süd ein voller Erfolg war, fuhren Julia Kick, Dominik und Felix Wagner sowie Jonas und Jakob Zweck erneut in die sächsische Landeshauptstadt zum 17. Morgenpost Dresden Marathon. Während die vier Erstgenannten über 10 Kilometer an den Start gingen, wagte sich Jakob auf die doppelt so lange Halbmarathon-Strecke. Begleitet von ihrem Freund und Trainer Dominik, der wieder einmal perfekte Tempoarbeit leistete, lief Julia von Beginn an ein mutiges Rennen. Ihr großes Ziel: die per-

sönliche Bestzeit von 35:33min aus dem Frühjahr zu unterbieten. Obwohl es nach Kilometer 7 sehr schwer wurde, konnten Julia und Dominik das Tempo sogar noch etwas steigern und in 34:53min über die Ziellinie laufen. Mit ihrer ersten Zeit unter 35 Minuten liegt sie nun auf Rang 25 in

der Deutschen Bestenliste, zeitgleich mit ihrer Teamkollegin Steffi Volke, die mit dieser Zeit bei der Deutschen 10km Meisterschaft im September Zehnte wurde. Nach seinem Schlüsselbeinbruch im Sommer befindet sich Jonas Zweck momentan im Aufbau und landete mit seiner

Zeit von 33:00min auf Rang 5. Obwohl er sich mit seiner Leistung nicht zufrieden zeigte, war es dennoch ein guter Trainingswettkampf im Hinblick auf die anstehende Cross-Saison.

Felix Wagner im Trikot der LG Passau kam nach 34:35min ins Ziel und freute sich über eine neue persönliche Bestzeit während Jakob Zweck seinen ersten Halbmarathon in guten 1:28:57h finishte.



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](http://www.BEST-R.de)

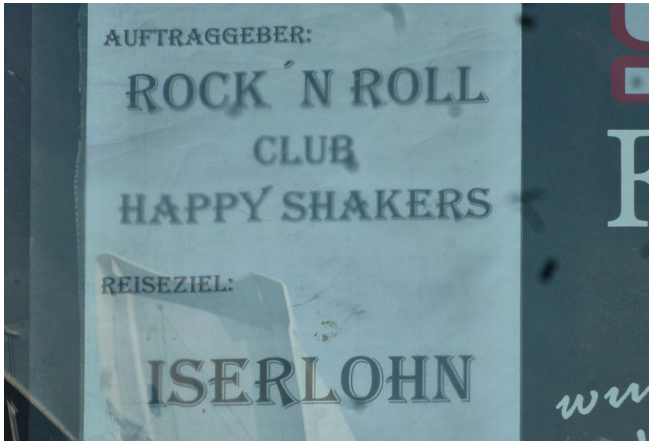


Die reinste Freude

## Rock 'n' Roll

Am 31. Oktober 2015 fand der Höhepunkt und gleichzeitig der Saisonabschluss der Regensburger Rock'n'Roller statt: die Deutschen Meisterschaften der Formationen in Iserlohn. Freitagmorgen ging

danach war bis 21.45 Uhr Freizeit. Die großen Mädchen machten sich auf die Suche nach



es für die zwölf Jelly Beans und neun Angel-Mädels, einige Eltern, unseren Abteilungsleiter Werner Hubert, Co-Trainer Martin und Präsident Peter Gritsch - hier für nochmal ein großes Dankeschön! - mit dem Bus nach Iserlohn. Die älteren Tänzerinnen reservierten sich den hinteren Teil des Busses und stimmten sich auf das bisher größte Turnier ihrer tänze-



rischen Karriere ein. Nach knapp sieben Stunden war das erste Ziel ihrer Reise erreicht, die Jugendherberge in Hagen. Das Team der Herberge war sehr freundlich und die Zimmereinteilung bereitete erstaunlich wenige Probleme. Nach kurzer Zeit waren alle Betten bezogen und die Jugendherberge erkundet. Anschließend wurde in einem eigens für uns reservierten Raum eine erste Besprechung abgehalten. Zum Abendessen gab es Pizza und

um pünktlich wieder in der Herberge einzutreffen. Wir gingen alle zeitig ins Bett um am nächsten Tag fit zu sein, wobei gemunkelt wurde, dass unsere Jüngsten noch bis 2 Uhr wach waren, was wohl sicherlich an der Nervosität lag. Am nächsten Morgen wurden die Koffer wieder gepackt, noch schnell Sachen umgeräumt und lange diskutiert, was im Bus unten und was oben hinein sollte. Als alle Probleme gelöst werden konnten, gab es Frühstück und kurz darauf ging es mit dem Bus auch schon weiter, zur Halle nach Iserlohn. Nach der Anmel-

dung wurden die Umkleiden ausfindig gemacht. Sie lagen zwar etwas entfernt von der Halle, was aber dank des schönen Wetters kein Problem war. Haare wurden hochgesteckt und mit „ge-



dem „hässlichsten Kreisverkehr“, von welchem sie gehört hatten, mussten jedoch erfolglos zurückkehren

nügend“ Haarspray fixiert, Eintanz/Stellprobenkleidung angezogen und ab ging es in die eigentliche Halle zu den Stellproben. Bei den „Stellproben“ haben die Formationen vier Minuten Zeit, um sich mit der Tanzfläche vertraut zu machen und/oder auf Musik einmal „durchzutanzten“. Anschließend trafen wir uns wieder in der Umkleidekabine, denn nun kam es zu einem äußerst schwierigen und nervenaufwendigen Teil: das Schminken. Die Angels hatten sich in den Kopf gesetzt, Kunstwimpern ankleben zu wollen, was schließlich und endlich einem chirurgischen Eingriff gleich. Nachdem so gut wie alles fertig war, ging es zum Aufwärmen in die Eintanzhalle. Es wurde ausführlich gedehnt, jeder erdenkliche Muskel erwärmt und über andere Tänzer und Tänzerinnen und deren Trikots geredet. Nun schlüpfen wir in unsere Trikots und gemeinsam ging es zur Halle. Das Turnier verlief soweit nach Zeitplan und schon startete die erste Lady Formation. Zwischendurch wurde noch der typische Schlachtruf, drei mal „Happy Shakers“ gerufen (Anmerkung:





Das Urheberrecht eines Schlachtrufs vor dem jeweiligen Tanzen, liegt definitiv bei uns, alle anderen Formationen haben uns mit ihrem Schlachtruf nur nachgemacht!) und dann ging es auch schon los. Unsere Ladys tanzten als gäbe es kein morgen und waren nach einer fehlerfreien Vorrunde in einer tollen Stimmung. Durch die Absage zweier Formationen, stellte sich kurz darauf heraus, dass niemand „rausfliegen“ sollte und alle Formationen in der Endrunde noch einmal tanzen würden. Währenddessen gab es einen kleinen Rückschlag für unsere Girl Formation den Jelly Beans, denn sie kamen nicht in die heiß ersehnte finale Runde, waren aber mit ihrer Platzierung trotzdem zufrieden. Nun blieb lange Zeit, denn die Endrunde startete erst um 21 Uhr. Somit blieb Zeit für Essen, Haare und Make-up auffrischen und auch endlich einmal die anderen Startklassen anschauen. Ein Highlight war die in der Startklasse der Showformationen startende Jungenformation „The Icons“, die mit ihrer Art und ihrem Tanzen das Publikum und auch die Jury so überzeugten, dass sie schließlich zum deutschen Meister ihrer Startklasse wurden. Um kurz



vor 21.00 Uhr ging es dann nochmal zum Aufwärmen und sich sammeln. Es sollte der letzte gemeinsame Auftritt in dieser Besetzung sein und alle wollten noch ein-

mal ihr Bestes zeigen. Den Moment, in dem wir die Tanzfläche betraten, möchte ich nie vergessen. Es ist eines der schönsten Gefühle, von einem Verein angefeuert zu werden, von dem man weiß dass er hinter einem steht. Aufgeregt zu sein um endlich die monatelang einstudierte Kür zeigen zu können. Von allen beklatscht zu werden und einfach das tun, was man liebt : TANZEN ! Es wurde getanzt und getanzt, doch leider waren nicht alle dem Druck nervlich gewachsen, ein paar kleine Fehler schlichen sich ein und allen war klar, dass sie die Leistung in der Vorrunde übertreffen hätten müssen um wirklich eine Chance gegen die anderen Formationen zu haben. Fast alle anderen Teams tanzten mit der doppelten Anzahl an Tänzerinnen, was erheblich positiv in die Wertung mit einfließt. Trotz allem wollte man sich die Stimmung nicht verderben lassen, denn ein Höhepunkt des Abends lag ja noch vor ihnen : die Run-

den der Masterklassen. In dieser Startklasse werden spektakuläre Akrobatiken durchgeführt, die das Publikum den Atem stocken lassen. Wie erwartet, ging

der Titel nach Anzing und Bayern konnte sich über einen weiteren Meistertitel freuen. Nun war er da, der finale Moment der Siegerehrung. Wir alle erhofften uns einen Platz 6 in der Wertung, doch leider wurde uns dieser Wunsch nicht erfüllt. Mit einem eindeutigen 7. Platz wurden uns die Urkunden überreicht. Der erste Platz ging nach Iserlohn, der Heimvorteil spielte hier wohl eine „klitzekleine“ Rolle. Auch wenn in den vergangenen Jahren die Wertung der bayerischen Mannschaften von den norddeutschen Wertungsrichtern anders als erwartet ausfiel, gab es bei diesem Turnier wenig auszusetzen, wobei manche Entscheidungen wie immer kritisch gesehen werden konnten. Nach der Siegerehrung wurden alle Sachen zusammen gepackt und gemeinsam die Umkleide aufgeräumt. Gegen Mitternacht saßen wir dann alle im Bus und machten uns auf den Heimweg. Nur noch wenige unterhielten sich, ansonsten herrschte Stille im Bus nach Regensburg. Um 4 Uhr machten wir eine kurze Pause, die von einigen genutzt wurde um auf das Klo oder schnell zu Mc Donalds zu gehen. Schließlich kamen wir um 6 Uhr müde, aber zufrieden am Kaulbachweg an. Einen riesen Dank an Werner Hubert für die tolle Organisation der Fahrt. Danke auch an unseren Fantrupp, der uns mit Kuchen verpflegt und immer angefeuert hat. Nicht zuletzt auch danke an alle Mithelfer und Sponsoren, die dafür gesorgt haben, dass uns diese aufregende Reise zur deutschen Meisterschaft in Iserlohn immer in Erinnerung bleiben wird.

Patricia Weiß, Veronika Blazejewski

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



Ein erfolgreiches Jahr für die „Happy Shakers“ neigt sich dem Ende, mit zahlreichen Auftritten und Turnierteilnahmen zeigten die Post Rock'n'Roller ihr Können.

Höhepunkt die Teilnahme an der Deutsche Meisterschaft in Iserlohn. (siehe eigener Bericht)

**Auftritte:**

Neben den Auftritten beim Bunten Wochenende und der Einweihung der Continental Arena war wohl der Auftritt zum Hafenfest ein besonderes Erlebnis, das mit unserem Schlachtruf in luftiger Höhe 70 Meter unvergessen bleibt. Ebenso ge-

hören wir schon zum Standartprogramm bei der NWT.

**Turniere.**

Die Turniersaison begann nach den Sommerferien für unser Schülerpaar Mia und Manuel Hubert am 10. Oktober mit der Niederbayerischen Meisterschaft in Eggenfelden. Zur Freude aller konnten sie

ihren ersten Turniersieg feiern.

Ebenso erfolgreich waren unsere „Jelly Beans“ nahmen sie den Pokal für den

3. Platz entgegen. (Bild) Unsere „Angels“ machten die Pokalausbeute vollständig mit dem 2. Platz.

Am 17. 10. Bei der Schwäbischen Meisterschaft ging es erfolgreich weiter die „Angels“ konnten genauso wie Mia und Manuel wieder auf dem Siegerpodest landen und den 3. Platz feiern.

Nach den Erfolgen von Mia und Manuel wurden sie in den Leistungskader Bayern berufen und zählen jetzt bereits zur Bayerischen Spitze im Schülerbereich. Eigentlich geht alles ein bisschen zu schnell für die Beiden wir hoffen das sie dem Druck standhalten und noch lange Spaß am tanzen haben.





### Ehrung:

Beim diesjährigen Kreistag der Bayerischen Sportjugend vertraten Astrid, Margarita, Lena und Werner als Delegierte unseren Hauptverein. Nach einem gemütlichen Frühstück im Atrium Hotel



wohnten wir der Versammlung und den angebotenen Work Shops teil. Zur Überraschung aller wurde Werner mit der BSJ Ehrennadel in Gold für seine Verdienste in der Jugendarbeit ausgezeichnet.



### Planung 2016

Die Vorbereitungen und Planungen für das nächste Jahr sind in vollem Gange, unsre Lady Formation ist von 12 auf 8 geschrumpft hier gilt es Nachwuchs aus den älteren „Jellys“ nachzuziehen um weiterhin erfolgreich mittanzten zu können. Ebenso sind die „Jellys“ durch die Besten aus der Astrid Gruppe zu ersetzen. Caro wird mit den „Jellys“ eine neue Choreo einstudieren auch neue Trikots werden angeschafft. Unsere Anfänger-

gruppe wird ebenfalls neu aufgestellt. Mit Klara und Konrad haben wir ein weiteres Schülerpaar gewinnen können auch sie werden bereits in der neuen Saison unseren Verein bei den Turnieren vertreten.

### Boogie Kurs.

Der im letzten Jahr ausgefallene Eltern Boogie Kurs wird in der Winterpause nachgeholt, Interessierte Vereinsmitglieder können selbstverständlich auch teilnehmen. Der Kurs findet in unserer Halle statt 6 Sonntage sind geplant. Genaueres nach den Weihnachtsferien. Anmeldungen jederzeit bei (werner.hubert@t-online.de)

### Deutsche Meisterschaft.

Die Deutsche Meisterschaft am 31. Oktober war für uns alle ein besonderes Erlebnis. Dank der finanziellen Unterstützung des Sportamtes der Stadt, der Sportstiftung der Stadtwerke, unserem Präsidenten und unserem Hauptverein konnten wir alle Ausgaben decken.

Den Bericht zur Deutschen Meisterschaft haben Patricia und Veronika verfasst, dank an die Beiden.

Ich wünsche allen eine besinnliche Weihnachtszeit und einen guten Rutsch ins neue Jahr.

Werner Hubert



**Das Konto, das mehr drauf hat als Geld. Das Sparkassen-Girokonto.**

Jetzt Deutschlands meistgenutzte Finanz-App und viele weitere Zusatzfunktionen entdecken.

Das Sparkassen-Girokonto bietet viele Vorteile wie das mobile Überweisen mit pushTAN, das praktische Klicksparen per Knopfdruck oder den intelligenten Kontowecker, der Sie aktiv über Umsätze informiert. Noch mehr Vorteile und Infos erfahren Sie in Ihrer Geschäftsstelle oder unter [www.sparkasse-regensburg.de](http://www.sparkasse-regensburg.de)

Wenn's um Geld geht  
Sparkasse Regensburg



# Schach

Seit der Saison 2015/2016 gibt es wieder eine Schachabteilung der SG. Der erste Titel innerhalb des Schachverbandes der Oberpfalz für unseren Verein wurde im September mit dem Gewinn des „Silberschildes“, dem Mannschaftswettbewerb im Blitzschach, souverän perfekt gemacht. Nach zwei Spieltagen steht unsere erste Mannschaft mit Siegen gegen Noris Tarrasch Nürnberg und Bayern München da wo sie hingehört: an der Spitze der Bayerischen Oberliga. Das Saisonziel ist der Wiederaufstieg in die zweite Bundesliga. Die zweite Mannschaft belegt nach ebenfalls zwei Siegen gegen SG Amberg/Haselmühl und Eulenspiegel Regensburg in der Oberpfalzliga Platz zwei. Auch hier ist Platz eins und der Aufstieg in die Regionalliga eingeplant. Die erste Runde des Mannschaftspokals ging mit 4:0 für uns aus, der Oberpfalztitel und die Teilnahme am Bayerischen Pokal sind unser Ziel. Seit Mitte Oktober haben unsere Jugendtrainer mit ihrer Arbeit begonnen. Auch hier gibt es erste Erfolge, die Jugendarbeit läuft an! Da die Schachabteilung zur Zeit noch über sehr

wenige aktive Spieler verfügt, freuen wir uns besonders, dass es die ersten Anfragen von neuen Spielern -z.T. aus anderen Vereinen- gibt. Es geht mit großen Schritten voran, auch dank des Präsidiums, das uns in jeder Hinsicht unterstützt.

Ralf Smekal  
Abteilungsleiter Schach

Schachabend freitags ab 20.00 Uhr im Konferenzraum. Schülertraining, auch für Anfänger, freitags von 16.00-17.00 Uhr  
Kontakt: Abteilungsleiter: [smekalralf@aol.com](mailto:smekalralf@aol.com); Jugendleiter: [ahon32@gmail.com](mailto:ahon32@gmail.com)

Jeder Schachfreund, auch jeder Gast ist herzlich willkommen!



Das erfolgreiche Team mit dem Silberschild v.L. Abteilungsleiter Ralf Smekal, Claus Werner, FM Roland Schmid, FM Michael Quast, FM Jens-Uwe Pohl-Kümmel

## 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.

**100% SERVICE**

Dr.-Bruno-Sahliger-Str. 20d  
Köfering · Telefon : 09406 / 284660  
[www.hausmeisterservice-zink.de](http://www.hausmeisterservice-zink.de)



## Senioren sport

**A**uch die längste und wärmste Sommerpause geht einmal zu Ende. Wer weiß, ob wir den heißen Sommer ohne Pause so gut überstanden hätten. So haben wir uns richtig danach gesehnt endlich wieder das Tanzbein schwingen zu können oder die „morschen“ Knochen bei der Gymnastik zu dehnen und zu strecken.

Bevor die „Entzugserscheinungen“ bei manchen so richtig zum Zuge kommen sollten, ging es am 16. September mit der ersten Tanzübungsstunde wieder los, während die Gymnastikleute noch einen Tag länger Pause hatten.

Da wir mit der Tanzgruppe wieder im Rahmenprogramm der Nordic Walking Tour der Fitnessabteilung am 27. September ein „Solo aufs Parkett“ legen sollten, hieß es in den 2 verbleibenden Übungsstunden konzentriert zu üben. Die vorgesehenen Tänze „Tennessee Wig Walk“ und „De Kolom“ sollten schließlich unser „Können“ eindeutig unter Beweis stellen.

Gleichzeitig sollte die Abteilung an diesem Tage auch wieder den Grill betreuen und die „Walker“ mit Steaks, Bratwürsten, Regensburger Knackern und Käsebrötchen versorgen.

Und dann war es wieder soweit. Bei kühlen Temperaturen waren die ersten Helfer am Sonntag den 27. September schon morgens um 8 Uhr im Einsatz um den Grillstand aufzubauen.



### Der Aufbau des Grillstandes nimmt Formen an

Mit steigenden Temperaturen kamen auch schon die ersten Gäste und ab 11 Uhr wurde der Grill nicht mehr kalt. Wie heißt das Sprichwort: „Zufriedene



### Die Grills sind da, die Gäste können kommen

Mienen danken es Ihnen!“ Man konnte zufriedene Mienen bei unseren Gästen sehen, denen die angebotenen Speisen sichtlich mundeten. Aber auch bei unserem Grillmeister Klaus, der souverän gleichzeitig 2 Grills im Auge hatte und routiniert die Steaks und Würste grillte. Klaus, wir danken Dir für Deine Unterstützung.

Aber auch unseren Helferinnen

verbuchen konnte.

Um 15.15 Uhr war es dann für unsere Tänzerinnen soweit. Der große Auftritt

viel Freude die Wertmarken verkauften und dafür „Scheinchen um Scheinchen und Münzen um Münzen“ vereinnahmen konnten. Das „zufriedenste“ Gesicht dürfte jedoch unsere Kassiererin Monika gemacht haben, als Sie einen nicht unerheblichen Gewinn für unsere Kasse



### Routiniert legen unsere Tänzerinnen die beiden Tänze aufs Parkett

an der Ausgabe machte es sichtlich Spaß die Gäste zu

stand an. Als störender Faktor erwies sich hierbei der zeitweise unangenehme Wind, der unseren Damen sprichwörtlich



### Der Applaus des Publikums ist Euch gewiss



den Hut vom Kopfe wehte. Aber dadurch ließen sich unsere Tänzerinnen nicht stören und legten gekonnt ihre Tänze aufs Parkett. Der Applaus des zahlreichen Publikums war ihnen sicher.

Allen Helferinnen des Grillstandes und allen Tänzerinnen ein herzliches Vergelt 's Gott dafür, dass ihr euren Sonntagnachmittag dafür „geopfert“ habt um die Seniorenabteilung würdig zu vertreten.

Und noch ein Highlight stand für unsere Abteilung an. Wie wir Euch informierten, hatten wir uns bei „Sterne des Sports“ – durchgeführt von der Volksbank – mit einem Beitrag beworben. Am 28. Oktober 2015 war es soweit, dass das Ergebnis der Prämierung der eingereichten Bewerbungen bekanntgegeben werden sollte. Elisabeth, Reiner, Gabi und Heinz waren vor Ort und gespannt wie ein „Flitzebogen“, wie wir abschneiden werden. Um es kurz zu sagen, auf's Treppchen sind wir nicht gekommen. Aber trotzdem hat es sich für uns gelohnt. Als „Trostpries“ gab es für uns € 150,00 „Bewerbungsgeld“. Wenn man so einfach Geld in die Kasse „gespült“ bekommt, werden wir uns auch im nächsten Jahr darum bemühen. Dann aber mit einer anderen Form der Bewerbung.



Der „Trostpries“ wird überreicht



Wir waren dabei

**Unsere nächsten Termine:**

16. Dezember 2015 nach der Tanzübungsstunde Weihnachtsfeier im Vereinsheim am Kaulbachweg. Beginn ab 11.15 Uhr.

um zahlreiches Erscheinen, da hier die Weichen für die nächsten 2 Jahre gestellt werden.

Heinz Engerer

24. 12. - 5. 1. 2016  
Weihnachtsferien,  
es finden keine  
Übungsstunden  
statt

06. Januar 2016  
Feiertag Heilige  
Drei Könige - keine  
Tanzübungsstunde

07. Januar 2016  
erste Gymnastikübungsstunde  
nach den Ferien

13. Januar 2016  
erste Tanzübungsstunde  
nach den Ferien

03. Februar 2016  
nach der Tanzübungsstunde  
gemeinsame  
Faschingsfeier

Am Donnerstag,  
10. März 2016,  
nach der Gymnastikübungsstunde  
Abteilungsmitglieder  
Versammlung mit  
Neuwahlen. Wir bitten

**Nachruf**

Mit Trauer im Herzen teilen wir mit, dass unser langjähriges Mitglied der SG Post/Süd (Seniorenabteilung) Herr Reinhold Gareiß, am 08. September 2015 von uns gehen musste. Wir trauern mit seiner Familie und werden in Gedanken immer bei ihm sein.

**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

## Ski

# WINTERSAISON AUFTAKT BEI SOMMERLICHEN TEMPERATUREN

Die Auftaktfahrt zum Stubaier Gletscher hat bei Temperaturen bis fast 10°C am Gletscher stattgefunden. Mit einer Gruppe von 14 Personen wurde die Fahrt mit PKW's durchgeführt. Am Gletscher konnten die Teilnehmer bei herrlichem Sonnenschein die Saison beginnen. Beim Skitest am Gletscher konnten von allen Herstellern Ski, Snowboards und Stiefstiefel getestet werden. Wie immer wurden wir im Hotel Serles durch bestes Essen verwöhnt. Wir freuen uns schon wieder auf nächstes Jahr.



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

Email:

[ski@postsued-regensburg.de](mailto:ski@postsued-regensburg.de)

Oder direkt bei Alexander Busch:

Tel: 0157 52006794

Fax: 09493 9528453



# Tennis

## Herren 70

Das war eine Saison zum Vergessen! Kein einziges Spiel gewonnen aus verschiedenen Gründen: Neue junge, spielstarke Teams in der Gruppe und verletzungsbedingte Ausfälle ( ein Stammspieler sogar die ganze Saison ).

Wir können nur die Flucht nach vorne antreten und für die nächste Saison eine 75er - Mannschaft melden. Dann hätten wir gegen gleichaltrige Teams die Chance wieder einigermaßen mitspielen zu können.

Oskar Duchart, Mannschaftsführer

## Herren 65

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 Mauerer und Reiner Gruber, die alle ihre Spiele gewannen.

Hans Luber, Mannschaftsführer

## Damen 40

Der Mannschaft der Damen 40 gelang es auch heuer wieder ihr sportliches Ziel, den Klassenerhalt zu erreichen. Nach einigen sehr engen Matches und ein bisschen Glück konnten wir einen guten Mittelplatz behaupten. Damit haben wir es geschafft, uns sechs Jahre lang gut in der Regionalliga zu etablieren.

Da aber jetzt auch unsere Nummer 1 Doro Engelhard wegen ihrer Knieprobleme nicht mehr spielen kann, haben wir uns schweren Herzens entschlossen, freiwillig eine Klasse abzustiegen.

In der Bayernliga erwarten uns sicherlich auch sehr gute Gegner und wir werden bestimmt auch dort ordentlich gefordert.

## Damen 50

Die Damen 50 mussten für die Saison 2015 leider auf den Start in der Bayernliga verzichten, da nicht genügend Spielerinnen zur Verfügung standen. Um trotzdem Punktspiele machen zu können haben wir uns für die Bezirksliga angemeldet, da in dieser Klasse für eine

Mannschaft nur 4 Spielerinnen be-

nötigt werden. In dieser haben wir den 1. Platz belegt und könnten nun in die Landesliga aufsteigen. Für diese bräuchten wir aber wieder zusätzliche Spielerinnen. Im nächsten Jahr werden wir deshalb die Damen 40 und 50 in einer Mannschaft zusammenlegen und versuchen eine gute Saison zu spielen.

Traudl Islinger, Mannschaftsführerin

## Arbeiten am Tennisheim und Tennisplätzen

Das Tennisheim und die Plätze sind für die Überwinterung vorbereitet. Wie bereits in den letzten Jahren waren neben unseren beiden Platzwarten insbesondere wieder die „alten Herren“ hier sehr aktiv. Ein ganz großer Dank geht für die geleistete Arbeit deswegen an Bernd, Friedrich, Hans Zierer, Harald, Manfred Beutlheuser, Norbert, Robert, Rudi Graf, Rudi Mauerer, Oskar, Walter, Günter Traudl und Irmgard.

Manche einmal, andere zweimal und wenige waren sogar dreimal im Einsatz. Günter Rothmeier



## Tischtennis

### „Breitkreuz wieder Vereinsmeister 2015 !!“

Die diesjährigen Vereinsmeisterschaften im Tischtennis fanden am Freitag, den 18. September 2015 statt. Jeweils im „Einzel“ und „Doppel“ wurden die Sieger gesucht. Obwohl diesmal ein Freitag als Termin ausgesucht wurde, fanden nur 7 Spieler den Weg in die Sporthalle. So ergab sich zwangsläufig das System „Jeder gegen Jeden“. Dabei konnte sich nur „Carsten Breitkreuz“ seine weiße Weste bewahren und verteidigte seinen Titel vom Vorjahr erfolgreich. Herzlichen Glückwunsch dazu!

Nachstehend die Platzierung der einzelnen Spieler:

1. Breitkreuz Carsten
2. Aronov Boris
3. Jacob Ulrich
4. Göldner Klaus
5. Beck Günter
6. Scholze Jürgen
7. Weck Robert

Viele spannende, hart umkämpfte und enge Spiele waren notwendig bis dieses Ergebnis feststand. Da Carsten Breitkreuz ein Titel genug war, verzichtete er auf die Doppelteilnahme. Bei drei Paarungen war das „Jeder gegen Jeden“-System genau richtig. Auch hier war Spannung angesagt.

Die Platzierungen der Doppel:

1. Jacob Ulrich / Scholze Jürgen
2. Göldner Klaus / Beck Günter
3. Aronov Boris / Weck Robert

Ab Ende September begannen die Punktspiele. Hier haben wir 3 Mannschaften im Einsatz. Die 1. muss, Studiums bedingt, auf ihren 2er Kyotaro verzichten. Nach

langer schwerer Krankheit wird M. Grieser noch viel Zeit für seine vollständige Genesung brauchen. Weiterhin gute Besserung! Durch das Fehlen dieser beiden Stammspieler wird es in der 2. Bezirksliga nun nur um den Klassenerhalt gehen!

Auch die 2. Mannschaft hat ihre persönlichen Probleme, da auch Klama, Studiums bedingt, nicht spielen kann. Trotzdem dürfte man mit dem Abstieg nichts zu tun haben.

Etwas spannender ist die Lage in der Dritten, die einen gesicherten Platz in der Tabelle anstrebt. Jedoch zeigte es sich in der Vergangenheit, dass die Mannschaft sehr oft mit Ersatz spielen musste. Allen sogenannten Ersatzspielern, ohne die es einfach nicht geht, sei schon am Dank für Ihren Einsatz ausgesprochen.

Allen Mannschaften wünsche ich eine gute Vorrunde und verletzungsfreie Spiele!

Bei einem Sondereinsatz schwindelfreier Helfer wurden, so gut es ging, die Leuchtstoffröhren in der Halle ausgetauscht. Leider konnte man nicht jede Lampe zum Leuchten bringen. Trotzdem vielen Dank an Christoph Bäuml und Thomas Schuster

Zwischenzeitlich wurde der Hallenboden repariert. Allerdings wurden zwei neue Schad-

stellen nicht behandelt. Vorsicht: „Verletzungsgefahr!!!“

An die Vereinsspitze gerichtet tut es mir leid, dass von der Tischtennisabteilung relativ wenig Mitarbeit, wie beim Sommerfest Post/Süd oder Nordic Walking kommt. In der Hoffnung dass es mal besser wird, allen eine schöne Zeit!

Ich möchte noch darauf hinweisen, dass am Montag, den 28. Dezember 2015 die Halbjahresversammlung, mit Rückrundenrangliste, stattfindet. Voraussichtlich wieder in der Kleingartenwirtschaft „Land in Sonne“, mit einem Gemeinschaftssessen und der beliebten Feueranzugbowle. Bitte dazu immer den Aushang in der Turnhalle beachten!

Allen eine frohe Weihnachtszeit und alles Gute für 2016!

Jürgen Scholze  
Abteilungsleiter

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



## Wandern

### Wanderwoche Ischgl

So. 23. - So. 30. August 2015

39 Personen bestiegen in Regensburg beim Castra Regina Center unter der Galgenbergbrücke nach der Verladung des Gepäcks den Bus. Um 9.30 h konnten wir pünktlich abfahren. Das Wetter war sommerlich warm mit leichter Bewölkung. Auf der Autobahn Richtung München herrschte dichter Verkehr. Vor Garmisch auf der Landstraße stauten sich die Autos und Busse immer mehr und so kamen wir bis zum Fernpass nur langsam voran. Bei der Raststätte Zugspitzblick legten wir einen Stopp ein. Weiter auf Landstraßen erreichten wir über Imst, Landeck um 17.30 h unser Hotel Jägerhof in Ischgl. Schon beim Bezug der Zimmer stellten wir fest, dass unser Organisator der Woche Hubert Pfister ein gutes Hotel ausgewählt hatte. Beim Abendessen mit einem 4-Gänge-Menü wurden unsere Erwartungen voll erfüllt und wir freuten uns auf die kommenden Tage.

Am Montag unternahmen wir zum Eingehen eine Wanderung am Bach Trisanna entlang von Ischgl nach Galtür. Der ebene Talweg führte uns zuerst zu einem Wildpark mit Steinböcken und anderen Getier, auch Fische tummelten sich munter in einem kleinen Weiher. In der Wildererhütte ließen wir uns zur Mittagspause nieder. Am Nachmittag liefen wir dann weiter nach Galtür. Das Museum Alpinarium hatte leider am Montag geschlossen. So fuhren wir gleich mit dem Bus nach Ischgl zurück. Ein paar nutzten den Nachmittag noch zu einer Busfahrt zum Kopssee und suchten sich dort noch eine kleine Tour ehe auch sie nach Ischgl

zurückfuhren. Das Wetter zeigte sich an diesem Tag ganz gut, etwas bewölkt, doch hatten wir eine gute Fernsicht und teilweise doch etwas Sonne.

Am Dienstagmorgen war das Wetter grau und beim Aufstehen regnete es. Doch als wir uns nach einem ausgiebigen Frühstück wanderfertig vor dem Hotel versammelten hatte es schon aufgehört. Im Laufe des Tages kämpfte sich die Sonne immer mehr durch die Wolken. Es wurde schnell wärmer und diese Wärme steigerte sich von Tag zu Tag. Die heutige Tour führte uns durch den Wald of Lyrics über die Hängebrücke Kitzloch zur Mittelstation der Bergbahn. Wir stiegen über den Adventure Stage zur Bodealpe auf. Dort genossen wir unsere Mittagspause mit Verpflegung aus dem Rucksack. Nachher wanderten wir zur Mittelstation zurück. Mit der Gondel fuhren wir noch zur Idalpe hinauf und mit einem Sessellift weiter zur Videralpe. Dort konnten wir sogar ganz ohne Grenzformalitäten in die Schweiz marschieren. Von der Videralpe oben gibt es einen Sessellift nach Samnaun hinunter. Da



# SIE SUCHEN DAS KLEINGEDRUCKTE?

**DAS GEHALTSGIROKONTO  
ZUM NULLTARIF.**



**MEINE BANK.  
Mein GiroDirekt**

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



die Zeit schon recht fortgeschritten war und es auf 2800 m Höhe nun nicht mehr besonders warm war fuhren wir bald wieder mit Lift und Gondel hinunter und zurück nach Ischgl. Beim Abendessen konnten wir wie immer unsere Erlebnisse austauschen.

Am Mittwoch strahlte die Sonne den ganzen Tag von einem blauen Himmel. Wir nahmen den Bus nach Galtür/Wirl. Die Birkhahnbahn brachte uns auf den Berg. Von der Bergstation aus erwartete uns ein steiler, steiniger Pfad. Der kostete uns viele Schweißtropfen. Am Gipfelkreuz packten wir unsere Rucksackverpflegung aus. Der Abstieg erfolgte auf sehr steilem Weg in fast direkter Linie zum Kiosk am Kopssee. Hier konnten wir unseren Durst stillen. Als alle angekommen und sich mit einem Getränk erfrischt hatten stand noch ein kurzer Fußweg zum Zeinisjoch an. Der Bus brachte uns nach Ischgl zurück. Das Abendessen schmeckte nach diesem anstrengenden Tag besonders gut. Wie wir es schon gewohnt waren lachte auch am Donnerstag die Sonne von einem wolkenlosen Himmel. Wir nahmen den Bus nach See. Die ersten Höhenmeter zur Medrigalm überwandern wir bequem mit der Gondel. Auf einem breiten Forstweg bewegten wir uns gemächlich steigend hinauf zur Ascherhütte. Nach der Mittagspause dort ging es zuerst auf einem Wiesenweg mit einigen steilen Stellen bis zur Versingalpe, dann weiter auf einem Forstweg zur Bergstation der Medrigalm. Mit der Bahn fuhren wir ins Tal und mit dem Bus zurück nach Ischgl.

Der Freitag bescherte uns wieder einen tollen Wandertag bei eitel Sonnenschein und viel Wärme. Mit dem Bus fuhren wir nach Galtür. Auf einem Forstweg stiegen wir im Jamtal langsam auf zur Mentaalm und weiter zur Scheibenalm. Am Ende des Tals war hinter den niedrigeren Gipfeln sogar ein kleiner Gletscher auszumachen. Hier war die Mittagspause angesagt.

Ein paar konnten des Bergsteigens nicht genug kriegen und mühten sich noch 300 Höhemeter weiter hinauf zur Jamtalhütte. Nach der Rast wanderte die Gruppe von der Scheibenalm auf einem Wiesenweg mit einigen steinigen Abschnitten nach Galtür zurück. Nun bot sich die Gelegenheit noch das Alpinarium zu besuchen. Dieses zeigt einen interessanten Film über das große Lawinenunglück in Galtür im Jahr 1999. Die danach errichteten Schutzmauern hinter den Häusern hatten wir schon gesehen. Darüber hinaus gab es noch andere Informationen über die Alpen und insbesondere über den Ort. Die Aufsteiger zur Jamtalhütte trafen fast gleichzeitig oder nur kurze Zeit später in Galtür ein. Mit dem Bus fuhren wir nach Ischgl zurück.

Am Samstag stand schon die letzte Wanderung an. Bei wie gewohnt herrlichem Wetter nahmen wir den Bus zum Zeinisjoch am Kopssee. Der Aufstieg zur Verbellaalm erfolgte auf guten Forstwegen. Einige hatten noch nicht genug und machten sich auf den weiteren Aufstieg zur Heilbronner Hütte. Er erwies sich als gut begehbar, teilweise steil, dann wieder gemächlich bergan verlaufend. Da er auch für die Biker erlaubt ist begegneten



uns etliche Radfahrer. Der größere Teil der Gruppe wanderte nach der Mittagspause zum Wiegensee. Da sie wieder zur Verbellaalm zurückkehrten stießen die Leute beim Rückweg von der Heilbronner Hütte hier wieder zu ihnen. Gemeinsam nahmen wir den Abstieg zum Kiosk am Kopssee in Angriff. Nach dem kurzen Marsch zum Zeinisjoch brachte uns der Bus von dort nach Ischgl zurück. Nach dem Abendessen blieben wir noch zum

traditionellen Abschiedsabend sitzen. Wir ließen die Erlebnisse der Woche nochmals Revue passieren. Es war für alle etwas dabei an Unternehmungen, je nach Kondition, Lust und Laune. Wir dankten dem Organisator für seine Mühe mit einem Geschenkkorb. Die Darbietungen einiger Personen aus unserem Kreis sorgten für Kurzweil und Lacher.

Am Sonntag schlug die Abschiedsstunde. Der Bus stand wie abgesprochen pünktlich um 9.00 h vor dem Hotel und so konnten wir nach dem Verladen des Gepäcks um 9.45 h losfahren. Das Wetter war wie die letzten Tage sonnig und warm. Vor dem Fernpass standen wir schon im ersten Stau. Bis Garmisch kamen wir daher nur langsam voran. In einem Gartenlokal ließen wir uns das Mittagessen schmecken. Bis München und durch München herrschte weiterhin dichter Verkehr. Doch um 16.30 h erreichten wir den Parkplatz bei der Galgenbergbrücke in Regensburg. Dort warteten die Abholer, der Bus oder auch Taxis für die letzten Kilometer nachhause. Eine sehr schöne Wanderwoche mit vielen wunderbaren Eindrücken fand ihr Ende.

## Wanderung im Altmühltal

### Samstag 26. September 2015

Diese Wanderung wurde zusätzlich ins Programm aufgenommen, da die ursprünglich für September geplante Wanderwoche in den August vorgezogen wurde.

16 Wanderlustige hatten sich nach einer Autofahrt von 30 Minuten am Parkplatz in Gronsdorf eingefunden. Vor dem Abmarsch wurden sie von der Familie Hecht mit Trauben versorgt. Gegen 9.45 h zogen sie dann los. Bergauf führte der Weg durch das Ziegeltal zur Tropfsteinhöhle Schulerloch. Bei einer Rast unterwegs wurde ein Geburtstag gefeiert mit Schnaps und Knabbereien. Um 12.30 h erreichten die Marschierer das Gasthaus Felsenwastwirt in Essing. Das Essensangebot war laut Karte.

Gut gestärkt stellte der Rückweg über Altessing und Oberau zum Parkplatz kein Problem dar. Nach einer Stunde gelangten alle wieder bei den Autos an. Ein schöner Wandertag ging zu Ende.



## Altmühltalwanderung

Samstag, den 7. November 2015

Das Wetter war an diesem Tag trübe, aber trocken. Die Temperatur für November ganz angenehm.

Um 10.00 h waren 22 Wanderlustige mit den Autos in Fahrgemeinschaften oder auch einzeln auf dem Parkplatz beim Sportplatz in Etterzhausen angekommen. Nach einer kurzen Strecke auf dem Fahrradweg verließen wir diesen und hatten eine steilen Anstieg durch den Wald zu

bewältigen. Die mitgebrachten Stöcke erwiesen sich als sehr hilfreich. Am Boden lag schon viel Laub und es war etwas feucht und daher teilweise rutschig. Doch die Bäume erfreuten uns trotzdem noch mit dem Rest ihrer Farbenpracht in ihrem bunten Herbstkleid. Oben angekommen gab es eine Pause mit einer Schnapsspende. Um 12.15 h erreichten wir unser Ziel, die Campingplatzgaststätte in Distelhausen. Dort erwarteten uns schon einige Nachfahrer.

Es wurde der vorbestellte Schweinebraten mit Knödel oder Schnitzel mit Pom-

mes Frittes, beides mit Salat serviert. Es schmeckte sehr gut und als Nachspeise gab es noch eine Kugel Vanilleeis.

Gegen 13.30 h brachen wir wieder auf. Als Rückweg nahmen wir den Fahrradweg entlang der Naab nach Etterzhausen. Um 15.00 h gelangten wir an den Parkplatz mit unseren Autos und konnten nach einem schönen Wandertag die Fahrt nach Regensburg antreten.

Alle Texte Maria Listl



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

**Professionelles Athletic Training**

**TWP**  
TRAINEREN-WIE-PROFIS.DE

NEU: Athletic-Trainingshalle

*Take your chance!*

**PHYSIOWORLD**  
Krankengymnastik Vielhuber-Stäbler

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

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

# PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE

*Sabine Morgenroth*

*Irmgard Edenhofer*



**Tel. 0941/ 97 111 oder 999 111**

**Lilienthalstraße 8 Parkplätze: vorm Haus und Tiefgarage 93049 Regensburg**

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

## HAUS- UND HEIMBESUCHE



# Nichts Unwichtiges

## Vereinsanschrift:

SG Post/Süd  
Regensburg e. V.  
Kaulbachweg 31  
93051 Regensburg

## Bankverbindung

Sparkasse Regensburg  
IBAN DE37 7505 0000 0000 1414 40  
BIC BYLADEM1RBG

## Geschäftsstelle

Montag - Freitag  
10.00 - 12.00 Uhr

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

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

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

## Geschäftsstelle

### Organisation + Mitgliederbetreuung

Margit Ebnet,

Telefon: 0941 92052-10

Fax: 0941 92052-15

E-Mail: [ebnet@postsued-regensburg.de](mailto:ebnet@postsued-regensburg.de)

### Geschäftsstelle allgemein,

Telefon: 0941 92052-0

Fax: 0941 92052-15

E-Mail : [sg@postsued-regensburg.de](mailto:sg@postsued-regensburg.de)

Internet: [www.postsued-regensburg.de](http://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  <b>Jugend-sprecher</b> Pia Jansche ☎ p 09498 2683	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 Borschlegl	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**

- Brentanostraße/Theodor-Storm-Straße

**Wolfgangsschule, neu**

- Brentanostraße/Theodor-Storm-Straße

(Halle 1 u. 2)

**Grundschule Prüfening**

- Killermannstraße 49



<b>AIKIDO</b> Stefan Weinzierl Mob. 01525 3688544	<b>BADMINTON</b> Bernd Schwarz Mob. 0151 40344667 Tel. 09405 - 609871	<b>BASKETBALL</b> Andrej Schleicher Mob. 0151 17984470	<b>DAMENGYMNASTIK</b> Roswitha Lehner Tel. 09403 8349	<b>FITNESS</b> Karin Gritsch Tel. 0941 99667	<b>FLOORBALL</b> Martin Drienovsky Mob. 0173 7210655
<b>HANDBALL</b> Arnold Anton Mob. 0170 5639594	<b>KEGELN</b> Christa Schuster Tel. 09402 8596	<b>KINDERSPORT</b> Maria Ludwig Tel. 0941 999666	<b>KORONARSPORT</b> Kurt Rudner Tel. 0941 48936	<b>LEICHTATHLETIK</b> Josef Zweck Tel. 0941 998529	<b>NINJUTSU</b> Rudolf Forster Mob. 0160 94928200
<b>ROCK `N` ROLL</b> Werner Hubert Tel. 0941 63639	<b>SCHACH</b> Ralf Smekal Tel. 09482 959593	<b>SCHÜTZEN</b> Günter Leja Mob. 0171 9340851	<b>SENIORENSPORT</b> Gabriele Engerer Tel. 0941 7058760	<b>SKI</b> Alexander Busch Tel. 09493 9528452	<b>TENNIS</b> Robert Wingerter Tel. 0941 97289
<b>TISCHTENNIS</b> Jürgen Scholze Tel. 0941 999466	<b>VOLLEYBALL</b> Björn Kuchenmüller Mob. 0171 6160953	<b>WANDERN</b> Siegfried Bitomsky Tel. 09498 8389			