

sg
post
süd
regensburg

INTEGRATION
DURCH SPORT
DSB

2015 Anerkannter
Stützpunktverein

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

kurier

1/2016 Januar - März

Mit viel Schwung
in ein neues Jahr





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
Redaktion Kurier	Seite 5
Unsere Homepage	Seite 5
Abteilungsversammlung	Seite 6
Nachruf	Seite 7
Ein Jahr ging zu Ende	Seite 8
Abteilungsversmmmlung	Seite 9
Achterbahnfahrt	Seite 10
Gute Aussichten für 2016	Seite 11
Leichtathletik.	Seite 12
Ein erfolgreiches Jahr ...	Seite 18
Ein kurzer Bericht	Seite 20
Sektionsehrenabend	Seite 21
Seniorenport	Seite 23
Skikurs gestartet	Seite 24
Abteilungsversammlung	Seite 25
Mannschaften Herbstmeister	Seite 26
Wanderwoche	Seite 28
Nachruf	Seite 29
Nichts Unwichtiges	Seite 31
Geschäftsverteilungsplan	Seite 31
Hier betreiben wir Sport	Seite 32
Unsere Sportabteilungen	Seite 32

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

Sportgemeinschaft Post/Süd
Regensburg e. V.

REDAKTION

Edwin Wifling
Karin Gritsch
Peter Gritsch

ANZEIGEN / WERBUNG

SG Post/Süd-Redaktion „PSK“

DRUCK

ONLINE GEDRUCKT VON

SAXOPRINT 

**ANZEIGEN- UND
REDAKTIONSSCHLUSS**

für die Ausgabe 2/2016:

15. April 2016

Liebe Mitglieder,

Wenn ein neues Jahr beginnt, gibt es wieder Platz für gute Vorsätze. Etwas besser zu machen, als die Zeit davor, ist immer ein gutes Vorhaben. Auch wenn wir im Präsidium immer bestmöglich für den Verein arbeiten, gibt es immer Spielraum nach oben. Wir werden natürlich versuchen diese Räume zu finden und auszubauen. Gute Ideen sind vorhanden, der Umsetzung sind jedoch manchmal Grenzen gesetzt.

Die Delegiertenversammlung am 08.04.2016 wird ein neues Präsidium wählen. Unsere jetzige Besetzung stellt sich fast vollständig der Wiederwahl, was mich sehr froh stimmt, da wir jetzt schon ein eingespieltes Team sind und die Zusammenarbeit bisher sehr gut verlaufen ist. Neue Kandidaten für das erweiterte Präsidium sind natürlich gerne gesehen, denn neue Innovationen und frischer Wind können nie schaden.

So sehen wir positiv in die Zukunft und freuen uns auf ein aufregendes sportliches und erfolgreiches Vereinsjahr.

Leider sind bereits zu Beginn dieses Jahres zwei Ehrenmitglieder zu betrauern. Herr Dr. Alfons Hellerbrand und Herr Jakob Loipeldinger sind verstorben und wir werden sie und ihr Engagement für den Verein in guter Erinnerung behalten. Bereits Ende letzten Jahres verstarb unser langjähriger Abteilungsleiter der Schachabteilung, Herr Karl Geiger. Auch ihm werden wir gerne gedenken.

Engagement, besonders im Ehrenamt, ist für einen Verein von hoher Wichtigkeit. Ohne Menschen mit uneigennützigem Einsatz kann kein Verein existieren. Wir versuchen solchen Menschen, von denen es zum Glück einige bei der SG Post/Süd gibt, so weit wie möglich einen Dank zukommen zu lassen. Sei es mit kleinen Vergünstigungen, oder Ehrungen, wie z. B. beim Jahresempfang. Daher freue ich mich immer, wenn gerade diese Veranstaltungen gut besucht sind, um den Ehrenamtlichen und auch Sportlern zu zeigen, dass ihr Einsatz gewürdigt wird.



Ich wünsche allen, dass sie ihre guten Vorsätze verwirklichen und ein Jahr nach ihren Wünschen vor ihnen liegt.

Der Präsident



Startseite der SG Post/Süd Homepage.

Herzlich willkommen

Bauer	Klara	Kaulfuß	Henri
Becker	Adolf	Lepiorz	Marc
Braß	Sebastian	Peters	Sabine
Dittmann	Carlo	Reiß	Horst
Éspenhain	Leonhard	Riemer	Sascha
Eybe	Jana	Sotirov	Daniel
Kaulfuß	Leni	Wöhner	Marc

Wir gratulieren herzlich

60 Jahre		80-95 Jahre	
Kübel	Bernette	Cieplik	Elisabeth
Smekal	Ralf	Dietz	Therese
Knott	Regina	Eberwein	Mathilde
65 Jahre		Grabowski	Martha
Juchart	Helga	Gürtler	Georg
Beutlhauser	Manfred	Hack	Rudolf
Schweinfurter	Marika	Häusler sen.	Bernhard
Griehl	Willibald	Heimann	Charlotte
70 Jahre		Hochmuth	Arno
Schießl	Bernhard	John	Edith
Sixt	Brigitta	Kleiner	Peter
Hartl	Christina	Königsberger	Anton
Buschbacher	Gerlinde	Lohwasser	Herbert
Schriver	Ilse	Marquardt	Georg
Beranek	Walter	Moebius	Wilhelm
75 Jahre		Niklas	Gisela
Degen	Gerhard	Penning	Ruth
Glück	Gisela	Plank	Josef
Weigl	Hans	Siebert	Johannes
Czech	Helga	Tafelmeier	Maria
Tausendpfund	Ingeborg	Thaller	Hans
Wahnschaffe	Jochen	Veith	Gerhard
Mittermaier	Norbert F. X.	Wifling	Edwin
Seehuber	Renate	Wühr	Katharina
Piberger	Rudolf		
Huber	Ursula		

Wenn Sie . . .

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

Vielen Dank

Wir trauern um unsere Mitglieder

Jakob Loipeldinger † 17.11.2015
 Karl-Dieter Geiger † 01.12.2015
 Hannelore Buss † 07.12.2015
 Alfred Stegmeier † 04.01.2016
 Dr. Alfons Hellerbrand † 05.01.2016
 Gabriele Dietrich † 14.01.2016

Redaktion Kurier

Liebe Mitglieder der SG Post/Süd,

Ihr seid vielleicht überrascht, jetzt schon den ersten Kurier für das Jahr 2016 zu erhalten. Doch wir haben uns in Abstimmung mit dem Präsidium entschieden, den Ausgabezeitpunkt zu verschieben, da wir dann über das Sport- und Veranstaltungsjahr aktueller und zeitnaher informieren können.

Bisher erschien die erste Ausgab Mitte März und die letzte Mitte Dezember. So war es nicht immer möglich über Ereignisse im ersten Quartal rechtzeitig vorab zu informieren und Einladungen z. B. zu Abteilungsversammlungen und Weihnachtsfeiern sind nicht fristgerecht erschienen.

Mit dem neuen Redaktionsschluss hoffen wir die meisten Veranstaltungen und sportlichen Ereignisse frühzeitig und aktuell veröffentlichen zu können, um unseren Mitgliedern zu ermöglichen vorab zu planen und daran teilzunehmen.

Ihre Post/Süd Kurier Redaktion

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 oder praesident@postsued-regensburg.de

Damengymnastik



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

Abteilungsleitung Damengymnastik

An alle Mitglieder der
Damengymnastik

Regensburg, den 09. Januar 2016

Einladung zur Abteilungsversammlung

Sehr geehrtes Mitglied der Damengymnastik,

wir laden Sie recht herzlich ein zur Abteilungsversammlung am

Mittwoch, den 24.02.2016 - 17.30 Uhr
in der Sportgaststätte Kaulbachweg 31 (Konferenzraum)

Tagesordnung:

1. Begrüßung
2. Bericht der Abteilungsleitung
3. Bericht des Kassiers
4. Aussprache zu den Berichten
5. Entlastung der Abteilungsleitung
6. Bildung eines Wahlausschusses
7. Neuwahlen
8. Anträge
9. Verschiedenes

Wir bitten unsere Mitglieder um zahlreiche Teilnahme.

Mit freundlichen Grüßen

SG POST / SÜD REGENSBURG

Roswitha Lehner

Abteilungsleiterin

Sigrid Bitomsky

stellv. Abteilungsleiterin

Nachruf



Ein Engel kam und sprach:
Du sollst nicht länger leiden,
lass einfach los und lass dich treiben
Ich breite meine Flügel aus.
Gemeinsam fliegen wir nach Haus.

Wir nehmen Abschied von unserer langjährigen Sportkameradin

Gabriele Dietrich

die am Donnerstag 14.01.2016, verstorben ist.

„Gabi“ war seit 01.01.1982 Vereinsmitglied und hat sich in dieser Zeit Achtung und Anerkennung ihrer Sportkameraden und Sportkameradinnen erworben. Sie war seit langen Jahren Schriftführerin in der Damengymnastik und stellv. Abteilungsleiterin bei der Wanderabteilung.

Wir trauern um unsere sympathische, liebenswerte Gabi, werden oft und gerne an sie denken, sie in guter Erinnerung behalten und ihr ein ehrendes Andenken bewahren.

Damengymnastik
Roswitha Lehner
Abteilungsleiterin

Wandern
Sigrid Bitomsky
Abteilungsleiterin

Seniorenport
Gabriele Engerer
Abteilungsleiterin



www.kuno-ostbayern.de

Fitness

Ein Jahr ging zu Ende

Was gibt's Besseres, als das Jahr mit einer gelungenen Adventsfeier abzuschließen. Am 11. Dezember haben sich daher 50 Fitnessler zu einem gemütlichen Abend beim „Jahnwirt“ getroffen.

Nach der Begrüßung durch die Abteilungsleiterin hat Uschi Grundl mit einer Kurzgeschichte



Das Wetter ließ es zu, dass der Glühweinpfeil im Freien stattfinden konnte. So konnten die Gäste gut aufgewärmt in den Abend starten.

den besinnlichen Part des Abends gestaltet.



Der anschließende Dialog zweier weihnachtsgeplagter „Praktikantenecken“, gelesen von Peter und Karin Gritsch, hat für fröhliche Stimmung gesorgt. Im Text wurden in lockerer, sympathischer Form, die kleinen Eigenheiten der Mitglieder und Übungsleiter auf's Korn genommen.



Jeder der Trainer erhielt als Dank für sein Engagement ein kleines Geschenk von den Engeln überreicht. Ein Gedicht zur Weihnachtszeit bildete den Abschluss des offiziellen und den Beginn des geselligen Teils.

Es war schön, dass 50% aller Mitglieder der Fitnessabteilung an diesem Abend dabei waren und



der harte Kern die Öffnungszeit der Gaststätte bis zum Ende ausgesessen hat. Das zeigt von einer aktiven Abteilung, nicht nur im sportlichen, auch im geselligen Bereich.

Neues Jahr, neue Aufgaben

Nicht nur attraktive Sportangebote und gesellige Veranstaltungen gehören zu den Aufgaben einer Abteilungsleitung, sondern auch die Erfüllung der Vorgaben der Vereinssatzung. Darin sind jährliche Mitgliederversammlungen festgelegt. Im Turnus von zwei Jahren mit Neuwahlen der Abteilungsleitung. Dies trifft für die Fitnessabteilung 2016 wieder zu. Die satzungsgemäße Mitgliederversammlung wurde auf den 18. März, 17.00 Uhr, am Kaulbachweg, festgelegt.



SG Post/Süd Fitnessabteilung

Einladung zur Abteilungsversammlung

Fr., 18.03.2016, 17.00 Uhr

SG Post/Süd
Gaststätte Nebenzimmer
Kaulbachweg 31

Alle Mitglieder der Fitnessabteilung sind herzlich eingeladen an der Abteilungsversammlung teilzunehmen.

Neben den Tagesordnungspunkten gehen wir gerne auf Eure Wünsche und Anregungen ein.
Anträge bitte vorab schriftlich an die Abteilungsleitung.

Tagesordnung:

- TOP1 Begrüßung
- TOP2 Feststellung ordnungsgemäßer Ladung
und Beschlussfähigkeit
- TOP3 Berichte Abteilungsleitung und Kassier
- TOP4 Aussprache zu den Berichten
- TOP5 Neuwahlen der Abteilungsleitung und Delegierten
- TOP6 Anträge/Verschiedenes
- TOP7 Schlusswort des Abteilungsleiters

Ich freue mich auf eine rege Teilnahme.

Karin Gritsch
Abteilungsleitung

Floorball

Achterbahnfahrt ins neue Jahr

Die Panther Regensburg starteten beim Heimspiel in der Sporthalle



Königswiesen am 11.01. gegen die zweite Mannschaft der RedHocks Kaufering ins neue Jahr. Die in dieser Saison mit dem ein oder anderen Ex-Bundesligaspieler gestärkte Zweite der Roten vom Lech erwies sich dabei als der erwartete schwierige Gegner und rang den Regensburgern in den 60 Minuten Spielzeit viel Schweiß ab. Am Ende aber durften sich die Gastgeber über einen knappen 7:5 Sieg freuen und bleiben weiterhin mittendrin im Kampf um die Playoffs.

Die Panther starteten das Spiel mit einem wuchtigen Lattenknaller aus dem ersten Spielzug heraus, Kaufering aber

konterte postwendend und keine 30 Sekunden nach Anpfiff zappelte der Ball im Regensburger Tor. Die Panther antworteten im Powerplay durch den hervorragend aufgelegten Michal Trunecka (4. Minute). Das 1:1 hielt nicht lange, da Kaufering kurz darauf durch einen Freischlagtreffer das 1:2 erzielte. Die Regensburger

die Siegesstraße. In der 15. Minute hatte Karol Drienovsky bei einem Strafschuss den Zweitorevorsprung auf der Kelle, vertendelte jedoch unglücklich den Lochball. Das darauffolgende Überzahlspiel brachte nichts ein.

In der 6. Minute des 3. Drittels glückte der Kauferinger Wexenberger mit seinem 3. Tor zum 5:5 aus. In weiterer Folge häuften sich die Stockschläge auf Regensburger Seite, was vom souveränen Schiedsrichterduo konsequent bestraft wurde. Während einer Strafzeit von Michal Trunecka agierte Henry Deuschl in Unterzahl zu übermotiviert und holte sich ebenfalls 2 Minuten ab, was zu einer

kritischen 3 gegen 5 Unterzahl führte. Die Defensive der Panther hielt dem Kauferinger Powerplay jedoch stand. Nach banger Minuten in der Verteidigung, markierte Jukka Toikkanen das wichtige 6:5 Führungstor (13. Minute). In weiterer Folge kassierte



kamen daraufhin nur mühsam in Fahrt, doch in den letzten 5 Minuten des 1. Abschnitts hatte man das Spiel unter Kontrolle gebracht. Durch den hohen Druck ergaben sich zahlreiche Torchancen, die Trunecka zum 2:2 Ausgleich und kurz vor dem Pausenpfiff Karol Drienovsky jr. in eine 3:2 Führung umzumünzen wussten.

Offenbar kam die Unterbrechung ungelegen, da nach dem Seitenwechsel jegliches Momentum der Regensburger verpufft war. Stattdessen verwertete Kaufering einen weiteren Freischlag zum Ausgleich und drehte das Spiel in der 5. Minute zu Gunsten der Gäste auf 3:4. Erneut dauerte es einige Zeit bis die Panther sich von dem Schlag erholten, zeigten aber daraufhin großen Siegeswillen. Karol Drienovsky (12. Minute) und Jukka Toikkanen (14. Minute) brachten das Heimteam auf 5:4 und damit wieder auf

Christian Ritter zwei Strafzeiten jeweils wegen Stockschlag, in denen das Regensburger Unterzahlquartett erneut keine Fehler machte und Goalie Mauro Meyritz den Rücken freihielt. Die RedHocks versuchten es daraufhin mit 6 Feldspielern, doch die Panther drängten den Gegner in das eigene Felddrittel zurück. 30 Sekunden vor Schluss komplettierte Karol Drienovsky seinen Tripelpack zum 7:5 Endstand. Die Panther Regensburg feierten einen wichtigen Sieg und schoben sich sogar in Reichweite der Spitzenposition, da im Parallelspiel Stern München den Tabellenführer Wikinger München besiegte.



Handball

Gute Aussichten für 2016

Nach ca. einem Jahr ohne Mannschaft sind die Aussichten für 2016 gut, wieder eine D-Jugendmannschaft weiblich (11 – 12 Jahre alt) zu bekommen. Sofern die Eltern zustimmen, werden wir Spielerpässe für etwa 10 bis 12 Mädchen beantragen.



Spiel „Fuchsjagd“ zum Aufwärmen

Zunächst ist vorgesehen, die Jugendmannschaft an Turnieren und Freundschaftsspielen teilnehmen zu lassen. Dabei ist es wichtig, dass die Spielerinnen lernen, in der Mannschaft zu spielen, die Positionen einzuhalten und auf schnell

verändernde Spielsituationen richtig zu reagieren.

Im Sommer 2016 kann die Mannschaft für den Spielbetrieb beim Handballverband angemeldet werden.

Leider ist die Anzahl der Spieler in der männlichen Jugend noch nicht ausreichend, um als Mannschaft gegen andere antreten zu können.

Daher die Bitte an alle Eltern, ihre Kinder (ab einem Alter von 5 Jahren) an einem Schnuppertraining (bis zu 3 x) teilnehmen zu lassen. Vielleicht stellt man dann fest, dass diese Sportart den Kindern sehr gefällt.

Unter anderem lernen hier die Kinder, Teamfähigkeit und sich auf schnell verändernde Situationen richtig einzustellen, was auch für das spätere Leben positiv ist.

Die Mädchen üben ab 16.30 Uhr und die Buben ab 18.00 Uhr jeweils am

Donnerstag in der Städtischen Turnhalle Königswiesen.



Unsere Spielerinnen mit ihrem Trainer Kurt Blass

Wie bereits in der letzten Ausgabe des Post/Süd Kurier beschrieben, informiert und übt Trainer Kurt Blass von der Handballabteilung jeweils dienstags von 14.30 Uhr bis 16.00 Uhr mit 14 Kin-

dern der 3. und 4. Grundschulklasse in der Städtischen Turnhalle Königswiesen das Handballspiel. Dies geschieht über die Kooperation mit BRK/GS Königswiesen nun im 3. Jahr. Die Kinder machen begeistert mit. Da dies nur in der Zeit vom 01.12.2015 bis 23.02.2016 erfolgt, können selbstverständlich nur die Grundlagen wie Ballwerfen und -fangen, Passen sowie einige Regeln wie „3-Schritte-Regel und Doppel“ vermittelt werden. Wem diese Sportart gefällt und mehr lernen will, kann gerne zu den Trainingszeiten der Handballabteilung, wie oben beschrieben, kommen.



Grundschüler beim Torwurf von der Seite

Wünschenswert wäre natürlich eine Handball-Schulmannschaft, da man dafür ein eigenes Turnier geschaffen hat und es in Bayern nur wenige solche Mannschaften gibt.

Anton Arnold
Abteilungsleiter Handball



Leichtathletik

30 kleine und große Nikoläuse feiern Erfolge

Beim diesjährigen Nikolauslauf am Oberen Wöhrd war die SG Post/Süd wieder einmal stark vertreten. Alleine die Kinderleichtathletik-Gruppe schickte 25 Teilnehmer an den Start, die



alle ganz stolz mit ihren Post/Süd-Shirts an den Start gingen. Hervorragend betreut von Katalin und Gabi meisterten alle Athleten die 1,66 km lange Stre-



cke mit Bravour, obwohl es für einige der erste Wettkampf überhaupt war. Besonders erfolgreich waren Klara Reindl mit Platz Eins in der Altersklasse Wo9 und Vera Kraus als Zweite in der Wo8. Bei den Jungs sind die Leistungen von Markus Kraus (2. Platz Mo9), Vinzenz

Reindl (3. Platz Mo9) und Benno Kraus (4. Platz Mo9) besonders hervorzuheben. Neben den 25 kleinen Nikoläusen waren auch die „Großen“ am Start, allen voran Julia Kick, die über die 5 km ein gutes und

kontrolliertes Rennen lief. Lautstark angefeuert von den vielen Fans aus der von ihr trainierten Nachwuchsgruppe, konnte sich Julia von Runde zu Runde steigern und kam am Ende zeitgleich, aber knapp hinter Franziska Reng (ebenfalls LG Telis

Finanz), die kommende Woche bei der Cross-EM in Frankreich am Start sein wird, ins Ziel. Mit dem zweiten Platz und einer deutlichen Verbesserung auf 16:49 min [23 Sekunden schneller als im Vorjahr] hat Julia Kick ihre hervorragende Form einmal mehr unter Beweis gestellt. Jonas Zweck sicherte sich in seinem voraussichtlich letzten Rennen für die LG Telis Finanz Platz 4 über die 5 km mit einer guten Zeit von 15:27 min. Kurz darauf lief er auch noch die 10 km in 35:27 min. Dominik Wagner, der im neuen Jahr wieder im Trikot der LG Telis Finanz starten wird, wurde über die 10 km Fünfter mit einer Zeit von 32:45 min und zeigte sich angesichts des derzeit sehr intensiven Trainings zufrieden mit seiner Leistung. Besonders erfreulich ist der Umstand, dass Dominik nach einigen hartnäckigen Verletzungen wieder schmerzfrei ist. Man kann gespannt sein, was im neuen Jahr für ihn möglich sein wird. Unser Lauftreffleiter Andi Krebs beendete den Volkslauf über 10 km als 14. in guten 42:11 min. Das hinderte ihn jedoch nicht daran, im Anschluss noch tatkräftig anzupacken, als es um das Aufräumen der RT-Halle ging.

Am Ende der Veranstaltung gab es zusätzlich zur Freude über einen gelungenen

Wettkampf für jeden Teilnehmer noch den obligatorischen Schoko-Nikolaus als Erinnerung an einen tollen Wettkampf.



Andreas Kaiser



2015 Anerkannter Stützpunktverein

Gefördert durch:



Bundesministerium des Innern

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Jonas Zweck wechselt nach Ingolstadt

Unser langjähriger Leistungsträger Jonas Zweck wird die SG Post/Süd und damit auch die LG Telis Finanz Regensburg verlassen und sich zukünftig dem MTV Ingolstadt anschließen. Schon seit seiner Kindheit war der waschechte Regensburger als Leichtathlet für die LG aktiv und konnte zahlreiche Erfolge feiern. Dem mehrfachen bayerischen Meister gelang es unter anderem, zweimal den deutschen Meistertitel mit der Mannschaft über 3x1000 Meter und im Crosslauf zu erringen. Nun verschlägt es den leidenschaftlichen Sportler berufsbedingt nach Ingolstadt, wo er gewiss an die erfolgreiche Zeit in Regensburg anknüpfen wird. Lieber Jonas, die Leichtathletikgemeinschaft dankt dir für die schöne gemeinsame Zeit und wünscht dir alles Gute für die Zukunft!

Andreas Kaiser



Adventsinterview mit Julia Kick

Nach ihrem Sieg beim hochkarätig besetzten Olympia-Alm-Cross in München spricht unsere Spitzenathletin und Kindertrainerin Julia pünktlich zum 1. Advent über das vergangene Rennen, den Stand der Vorbereitung und die Ziele für die Bahnsaison 2016.

Mit welcher Zielsetzung bist du in das Rennen gegangen?

Nachdem ich eine Woche vorher beim Cross MeetIN in Ingolstadt ausgestiegen war, hatte ich mir vor allem vorgenommen, mein positives Laufgefühl zurückzugewinnen. Domenika Mayer vom LAC Quelle Fürth, die in Ingolstadt souverän gewonnen hatte, war auch in München am Start und ich wollte versuchen, mich an ihr zu orientieren. Das gelang so gut, dass ich die meiste Zeit die Führungsarbeit übernommen habe und den Schlussspurt für mich entscheiden konnte. Damit ist Ingolstadt vergessen und ich kann nach vorne schauen.

Wie läuft die derzeitige Vorbereitung auf die kommende Saison?

Die Vorbereitung läuft super. Das Training im Herbst/Winter sieht ja ganz anders

aus als im Sommer. Ich mache momentan viel Umfang, um eine gute Grundlage für die neue Saison aufzubauen. Ein nächster Formtest steht am Wochenende an, ich werde beim Nikolauslauf [Am Oberen Wöhrd in Regensburg] am Sonntag die 5 km laufen.

Welche Ziele hast du für die kommende Saison?

Ich wünsche mir, dass diese Saison ähnlich gut verlaufen wird wie die letzte [Julia wurde 7. bei der diesjährigen Deutschen Meisterschaften in Nürnberg]. Mein Ziel ist es, über 1.500 m wieder eine Platzierung unter den besten Acht zu erreichen und meine Bestzeit von 4:17,95 min noch einmal zu verbessern. Außerdem hoffe ich, weiterhin verletzungsfrei zu bleiben und den Spaß an der Sache zu behalten, dann kommt der Erfolg ganz automatisch.

Liebe Julia, vielen Dank für das Interview. Die Post/Süd-Redaktion wünscht dir viel Erfolg für die kommende Saison und eine besinnliche Weihnachtszeit mit deinen Lieben.



Schnelle Zeiten zum Jahresausklang

Beim Aschauer Vorsilvesterlauf gaben sich die Läufer der SG Post/Süd über die 5 km-Strecke keine Blöße und stellten einmal mehr ihr Können unter Beweis. Besonders Julia Kick konnte als Siegerin der Frauenwertung die Zweitplatzierte um satte 52 Sekunden hinter sich lassen und bewies ihr tolle Form mit einer Zeit von 17:12 min. Rückkehrer Dominik Wagner dürfte als Fünfter von insgesamt 383 Teilnehmern und einer Zeit von 15:32 min ebenfalls zufrieden sein, Jonas Zweck kam knapp dahinter als Neunter ins Ziel (15:51 min).



© Josef Rüter

Andreas Kaiser

Neuer Trainer Felix Wagner

Die Leichtathletik liegt unseren neuen Trainer Felix Wagner im Blut. Schon mit vier Jahren stand er zum ersten Mal an der Startlinie eines Straßenlaufs und seitdem lässt ihn das Laufen nicht mehr los. Nach zahlreichen Titeln auf der Mittel- und Langstrecke verschlug es den gebürtigen Niederbayern beruflich nach Regensburg und sportlich zur LG. Obwohl er durch die Arbeit nur noch wenig Zeit für das eigene Training hat, lässt es sich Felix nicht nehmen, als Trainer der SG Post/Süd sein Wissen und den Spaß an der Leichtathletik an die Kinder weiterzugeben und verstärkt unser Trainerteam in jeder Hinsicht.



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 reinste Freude

„Knackiger“ Jahresausklang

In der ansonsten von hartem Training und kühlen Temperaturen geprägten Winterzeit gab es für die Leichtathleten zum Jahresende mit dem traditionellen Knackeressen noch einmal ein kulinarisches Highlight. Hervorragend organisiert und bestens bewirtet von Rudi und Marga Graf bot dieser Abend die Gelegenheit, das vergangene Jahr Revue passieren zu lassen und gemeinsam auf die schöne Zeit anzustoßen.

Andreas Kaiser



Zwei Medaillen bei den Nordbayerischen Hallenmeisterschaften

Bei den Nordbayerischen Hallenmeisterschaften in Fürth konnte sich das kleine Team der SG Post/Süd bzw. der LG Telis Finanz prächtig in Szene setzen und zwei Podestplätze feiern. Die 4 x 200 Meter-Staffel der Männer in der Besetzung Christoph Schottenloher, Lukas Zweck, Kevin Urbanek und Johannes Nigg holte Silber in 1:33,49 sec, nur ganz knapp geschlagen vom Quartett des SWC Regensburg. Dabei waren unsere Jungs etwas unglücklich darüber, dass sie und der SWC in verschiedene Läufe eingeteilt wurden und ein Duell somit nicht direkt, sondern nur über die Zeit stattfinden konnte. Unsere Staffel dominierte ihren Lauf von Beginn an und ließ sich den zweiten Platz in Gesamtklassement nicht mehr nehmen. Kevin Urbanek holte außerdem im Einzel über die 60 m die Bronzemedaille in her-



vorragenden 7,17 sec. Diese Zeit ist umso höher einzuschätzen, wenn man bedenkt, dass es zuvor bereits zwei Fehlstarts gab. Nur einen Wimpernschlag später kam Johannes Nigg mit einer Zeit von 7,18 sec auf Rang vier ins Ziel. Für Lukas Zweck war im Vorlauf Endstation, mit einer neuen Bestleistung von 7,63 sec kann er jedoch mehr als zufrieden sein. In der U18 wurde Patricia Weiß über die 60 m Vierte in ihrem Vorlauf mit einer Zeit von 8,80 sec.

Andreas Kaiser



Schnelle Zeiten beim Sprintcup in Fürth

Klein, aber fein war die Auswahl der Telis- bzw. Post/Süd-Athleten beim diesjährigen Sprintcup in der Leichtathletik-Halle in Fürth. Dieser Wettkampf stand ganz im Zeichen der Formüberprüfung, was sich auch in der Streckenwahl widerspiegelte. So mussten sich die Athleten über 30 Meter flie-

krampfte er zum Ende hin und war nicht ganz zufrieden mit seinem fünften Platz und einer Zeit von 7,12 sec. Unsere Mehr-



gend, 60 Meter und 150 Meter beweisen. Lukas Zweck, nach längerer Wettkampfpause und studienbedingtem Aufenthalt in den USA erstmals wieder am Start, verschlief zwar über die 60 Meter den Beginn und kam nicht über eine Zeit von 7,71 sec hinaus, ließ jedoch über die 30 Meter fliegend mit 3,14 sec und Platz 8 aufhören. 17,87 sec über die abschließenden 150 Meter sind ebenfalls sehr erfreulich. Teamkollege Johannes Nigg konnte über die 30 Meter fliegend mit 2,99 sec sogar unter der 3-Sekunden-Schallmauer bleiben und einen hervorragenden dritten Platz feiern. Über die 60 Meter ver-

kampf-Mädels Patricia Weiß und Katrin Dedio waren in Fürth ebenfalls am Start, um ihre derzeit gute Form unter Beweis zu stellen. Beide zeigten sowohl über die 30 Meter fliegend (Patricia mit 3,80 sec und Katrin mit 3,90 sec) als auch über die 60



Meter (8,88 sec bzw. 9,03 sec) gute Leistungen und brauchten sich vor der Konkurrenz nicht zu verstecken. Patricia Weiß lieferte außerdem noch über die 150 m ansprechende 21,51 sec ab.

Andreas Kaiser



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

INTEGRATION
DURCH SPORT

DSB

2015 Anerkannter
Stützpunktverein

Weihnachtstraining mit Vergabe der KiLA-Abzeichen

Die Trainingsweisheit „Gute Leichtathleten werden im Winter gemacht“ ist auch den Post/Süd Leichtathleten nicht fremd. Seit Anfang September bereiten sich unsere Nachwuchsathleten auf die anstehende Hallensaison und den Sommer vor. Zirkeltraining, anstrengende Laufspiele, Sprungtraining und kleine Leistungstests prägen derzeit den Trainingsalltag. Da waren die letzten Einheiten vor den Weihnachtsferien eine schöne und verdiente Abwechslung. Turnen, Trampolinspringen und Spiele standen auf dem Programm und sorgten für einen schönen Jahresabschluss.



Nach dem Training wartete Abteilungsleiter Josef Zweck im Eingangsbereich der Turnhalle mit Kinderpunsch und freute sich wie alle Athleten und Trainer auf die mitgebrachten Plätzchen. Das Highlight des Tages war für viele aber mit Sicherheit die Vergabe der langersehten Kinderleichtathletik-Abzeichen. Zum Erlangen des DLV-Kinderleichtathletik-Abzeichens wird die Vielseitigkeit und nicht der Leistungsstand der Kinder abgefragt. Was zählt, ist die Teilnahme an möglichst vielen unterschiedlichen Disziplinen im Jahresverlauf. Leichtathletik-STARTER, die je nach Altersklasse an 3-5 Disziplinen teilgenommen haben, bekommen ein graues Silikonarmband,

fleißige KÖNNER erhalten ein rotes Armband. Unsere Post/Süd Athleten waren in der Saison 2015 so aktiv, dass wir 39 KÖNNER-Abzeichen und 13 STARTER-Abzeichen verleihen durften.

Welche Wettkämpfe zählten zur Wertung?

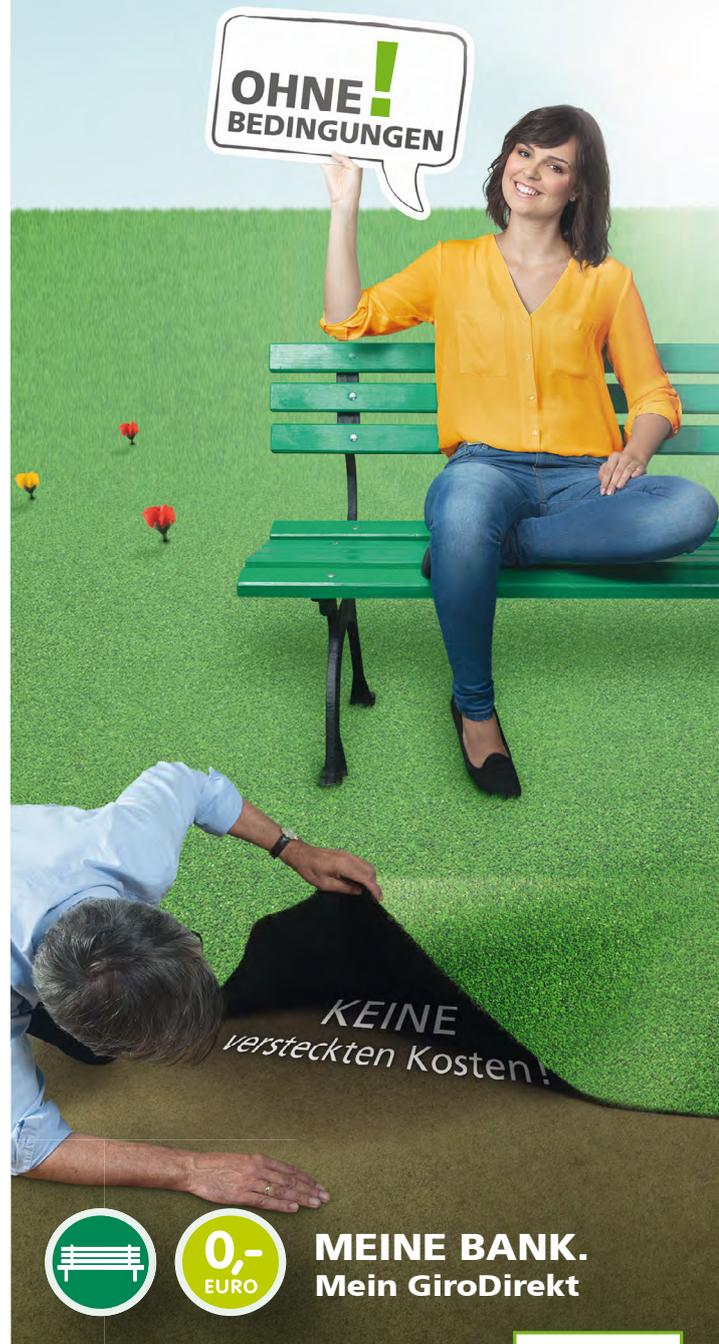
- Hallensportfest TV Burglengenfeld, 21.3.2015
1. Kreisschülerrunde SWC Regensburg, 13.05.2015
 2. Kreisschülerrunde TV Burglengenfeld, 13.6.2015
 3. Kreisschülerrunde SG Post/Süd Regensburg, 26.06.2015
- Bezirksfinale der Kinderleichtathletik, 04.10.2015

Wie viele verschiedene Disziplinen waren im Laufe der Saison zu absolvieren?

	„STARTER“	„KÖNNER“
U8 (2008/2009)	3	5
U10 (2006/2007)	4	6
U12 (2004/2005)	5	7

SIE SUCHEN DAS KLEINGEDRUCKTE?

DAS GEHALTSGIROKONTO ZUM NULLTARIF.



MEINE BANK.
Mein GiroDirekt

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



Rock 'n' Roll

Ein erfolgreiches Jahr ging zu Ende.

2015 war für die Post/Süd Rock 'n' Roller sehr erfolgreich, so konnten sich unsere beiden Formationen „Jelly Beans“ und „Enchanted Angels“ in der Bayerischen und Deutschen Spitze behaupten.

Ebenso erging es unserem Schülerpaar Mia und Manuel beide konnten in ihren ersten Turnierjahr beachtliche Erfolge verbuchen und sogar in der BayernKader aufgenommen zu werden.

Klara und Konrad unser 2. Schülerpaar schnupperten ebenfalls bereits Turniererfahrung.

Jahresabschluss und Weihnachtsfeier.

In diesem Jahr wurde auf Wunsch unseres Abteilungsleiters eine Weihnachtsfeier organisiert. Am 4.12. fanden sich alle Aktiven und Eltern im Kellergeschoss der SG Post/Süd ein, um gemeinsam einen besinnlichen Abend zu verbringen.

Zu Beginn der Feier wurden die Lachmuskeln aller Anwesenden stark beansprucht. Werner hatte zum Jahresabschluss eine Präsentation mit Bildern des vergangenen Jahres vorbereitet. Gezeigt wurden Impressionen der gemeinsamen Auftritte, Turnierfahrten, Versammlungen und Trainingseinheiten. Für das leibliche Wohl sorgte an diesem Abend der „Jahnwirt“. Serviert wurden Schnitzel, Currywurst und Käsespätzle.



verschiedenen Mannschaften ausgetragen, ein Spaß für Groß und Klein.

Die Grüße unseres Oberbürgermeisters überbrachte der Fraktionsvorsitzende der SPD Herr Norbert Hartl und übereichte eine kleine Geldspende.



meinsam mit Eltern und Trainerin nach Berg auf ihr erstes Breitensportturnier. Trotz großer Aufregung erreichten sie einen hervorragenden und unerwarteten 3. Platz, welcher gleichzeitig den Aufstieg in die Startklasse II Breitensport bedeutet.

Die Anspannung war deutlich zu spüren, als es am Sonntag in der Früh für Klara und Konrad auf ihr allererstes Turnier ging. Das Ziel, welches das junge Geschwisterpaar zum Spaß mit Trainer Martin ausgemacht hatte („Bringt einen möglichst großen

Turniere

Da die Deutsche Meisterschaft für

Pokal mit nach Hause“) lag zuerst in großer Ferne. Der Fleiß der beiden Kinder



Den Höhepunkt der Feier stellte der Besuch des Nikolauses dar, der für jedes Kind eine kleine Überraschung aus seinem Sack zog. Im Laufe des Abends wurde zudem ein Kegeltturnier zwischen

unsere Formationen das letzte Turnier im Jahr war mussten Mia und Manuel noch 2





machte sich schließlich zum Erstaunen aller belohnt.

Nach Verkündung des Ergebnisses war die mitgereiste Trainerin Caro hochzufrieden und Mama Sylvia vergoss sogar ein paar Tränchen. Planung 2016

Wir werden vierteljährlich (oder bei Bedarf) einen Info Brief versenden damit in Zukunft aktuelle und wichtige Neuigkeiten von erster Hand erfolgen.

Die Winterpause wird von allen Sportlern hoffentlich genutzt um Kondition und Ausdauer noch zu steigern, dazu ist auch Konditionstraining außerhalb unserer Trainingszeiten notwendig.

Die Turniersaison beginnt für die Formationen am 23. April mit der Bayerischen Meisterschaft in Höchstädt und für unsere Schülerpaare am 09. April mit

der Nordbayerischen Meisterschaft in Amberg.

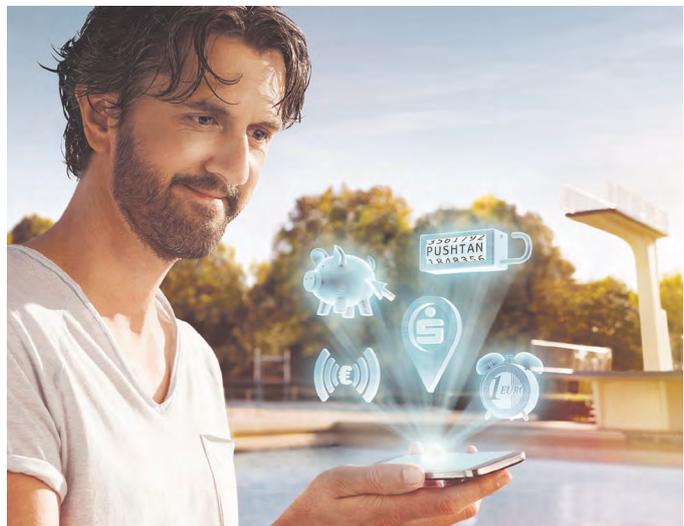
Da wir zur Zeit 5 Trainingsgruppen betreuen ist es notwendig neue junge Übungsleiter zu gewinnen, um den Sportbetrieb so aufrecht erhalten zu können. Wir werden auch versuchen externe Trainer zu verpflichten.

Dazu ist allerdings die finanzielle Lage noch nicht ausreichend, deshalb überlegen wir einen Abteilungsbeitrag für alle Aktiven einzuführen, wir werden dies allerdings erst bei der Mitgliederversammlung diskutieren.

Ich wünsche uns allen eine optimale Vorbereitung eine verletzungsfreie Saison und vor allem den Spaß am tanzen nicht zu verlieren.



Werner



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

Schach

Ein kurzer Bericht der Schachabteilung

Seit der letzten Ausgabe des Kuriers gibt es aus der Schachabteilung nicht viel Neues zu berichten. Unser Wettkampf in der Dreifachturnhalle in Königswiesen war ein voller Misserfolg. Beide Mannschaften haben verloren. Im Dezember konnten wir uns dann mit ei-

nem Unentschieden gegen Rosenheim und einem Sieg gegen Burglengenfeld wieder in die Tabellenspitze vorkämpfen. Im Pokal sind wir mittlerweile im Viertelfinale. Die Bayerischen Meisterschaften im Blitzschach stehen an, wir spielen in Schweinfurt. Unsere Jugend-

arbeit zieht immer mehr Kinder und auch Jugendliche an. Die Schachabteilung sieht zuversichtlich in die Zukunft!

Ralf Smekal

AL Schach



Ihr Partner rund ums Haus

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

Schützen

Sektionsehrenabend

Am Sektionsehrenabend am 10. Oktober beim Sportclub Regensburg waren heuer nur vier Vertreter der Postschützen anwesend, Alfred Koppenwallner, Wolfgang Siegmar, Beate und Günter Leja.

Für die Schützen konnte man einige Urkunden und Pokale mit nach Hause nehmen.

Bei den Sektionsmeisterschaften gab es folgende Gewinner:

Luftgewehr Damenaltersklasse

Beate Leja 2. Platz mit 329 Ringe

Renate Gans 3. Platz mit 267 Ringe

Herren Altersklasse

Wolfgang Siegmar 2. Platz mit 333 Ringe

Luftpistole Junioren

Dominik Kemeter 1. Platz mit 308 Ringe

Senioren

Johann Rester 3. Platz mit 340 Ringe

Luftpistole, Auflage Senioren A

Günter Leja 1. Platz mit 260 Ringe.

Die Sektionsliga Luftgewehr, 20 Schuß, Mannschaft mit Beate Leja, Renate und Tobias Bauer, Alfred Koppenwallner, Wolfgang Siegmar, schlossen die Postschützen mit dem 2. Platz 5 Punkten und 2636 Ringe ab. Die Sektionsliga Luftpistole, 40 Schuß, Mannschaft mit Johann Rester, Ulrich Kemeter, Armin Weidin-

ger, Jürgen Docekal, Günter Leja schlossen die Postschützen einem 3. Platz 8 Punkten und 5077 Ringe ab.

Günter Leja wurde auf Grund seiner besonderen Verdienste um die Sektion Regensburg- Süd das Sektions-Ehrenzeichen in Silber verliehen.

Oktoberfestschießen in München

Der Bayerische Sportschützenbund e.V. richtete auch heuer wieder während des Oktoberfestes in München ein Oktoberfest-Landesschießen aus. Der Kreisschützenverband Oberpfalz und Donaugau fuhr am 20. September mit zwei Bussen nach München. Es beteiligten sich insgesamt 3211 Schützen am Preisschießen. Als einziger Teilnehmer von den Postschützen ging Günter Leja an den Schießstand. Sein abschneiden kann als Erfolgreich bezeichnet werden. Er belegte mit der Luftpistole Auflage, Blattlscheibe mit einem 68,6 Teiler einen hervorragenden 7. Platz. Bei der Meisterscheibe landete er auf Platz 24 und bei der Festscheibe kam er mit einem 37,6 Teiler auf Platz 69. Schützenmeister Günter Leja hatte mit diesen Platzierungen und mit dem schönen Preisgeldern hatte er eine große Freude.

Stadt Regensburg

Die Stadt Regensburg verleiht jährlich, 2015 am 26. Oktober, an verdiente Funktionäre im Sportwesen die Ratisbona-Verdienstnadel. Die Träger dieser Verdienstnadel bei den Postschützen, Alfred Koppenwallner (Silber) und Günter Leja (Gold) wohnten der Verleihung im Döllingersaal, Altes Rathaus, am 22. Oktober bei. Der Oberbürgermeister der Stadt Regensburg Joachim Wolbergs ehrte Zehn verdiente Sportfunktionäre mit der Ratisbona-Verdienstnadel, auch Johann Rester von den Postschützen war unter den Geehrten.

Dreimal Gold, siebenmal Silber- insgesamt zehn Sportfunktionäre aus Regensburg und Umland wurden von der Stadt mit der Ratisbona-Verdienstnadel ausgezeichnet. Oberbürgermeister Joachim Wolbergs zeigte sich dankbar: Die Arbeit im Ehrenamt ist für unsere Stadt sehr bedeutend- sowohl finanziell als auch sozial. Bei den zehn Geehrten befanden sich vier aus dem Schützenbereich. Emmeram Gangkofer, Kreisschützenverband Oberpfalz und Donaugau; Rosi Krausenberger, Teppichwerk Regensburg; wurden mit der Verdienstnadel in Gold geehrt. Die silberne Ehrennadel wurden u.a. an Heribert Amann, Turmfalke Harting und Johann Rester von den Postschützen

Regensburg vergeben.

Die Ratisbona-Verdienstnadel wird seit 1980 Vergeben- höchstens zehn Personen werden pro Jahr geehrt. Die Stadt Regensburg würdigt mit dieser Auszeichnung Sportfunktionäre, die sich weit über das normale Maß hinaus ehren-

amtlich engagieren. Mindestens 15 Jahre ehrenamtliche Tätigkeit sind für die silberne, mindestens 20 Jahre für die goldene Verdienstnadel notwendig

Wir gratulieren unserem Schützenmeister



Als scheidender König muss Günter Leja seine Königskette wieder abgeben



Da kam Freude auf



Die neuen Träger der Ratisbona- Verdienstnadel mit OB Joachim Wolbergs

Oktoberfest der Postschützen

Am Samstag, den 24. Oktober, trafen sich die Postschützen in der Schießsportanlage zu einem Oktoberfest und wie es sich für die Schützen gehört, zu einem Preisschießen. Auf der Oktoberfestscheibe gab es Geldpreise zu Gewinnen. Den 1. Preis erzielte sich Armin Weidinger mit einem 53,6 Teiler vor Beate Leja (62,8 Teiler) und Ulrich Kemeter (91,6 Teiler).

Zudem gab es noch eine Geburtstags-scheibe. Sportschützen Ulrich Kemeter begeht in Balde seinen

64,8 Teiler. Hans Rester wurde mit einem 94,6 Teiler Zweiter und Überraschungsdritter wurde unser Jungschütze Michael Siegmar mit einem 104,9 Teiler.

Jahresend- und Königsschießen

Das Sportjahr 2015 ist schon wieder vorbei, wir starten am 19. November unser Jahresend- und Königsschießen mit wertvollen Preisen. Die Abteilungsleitung hofft auf eine stärkere Beteiligung unserer Mitglieder als zuletzt beim Sommerpreisschießen. Bedenkt, wir veranstalten das Preisschießen nicht aus Lust und Laune, sondern für Euch, den Schützen.

50. Geburtstag und spendete 10 schöne Sachpreise zur freien Auswahl. Den 1. Platz belegte Dieter Drasch mit einem

Vereinswirt, im Nebenzimmer, am Kaulbachweg statt.

Auf eine gute Beteiligung mit bester Laune freuen wir uns alle.



So kann sich ein Postschütze freuen, auch wenn er nicht gewonnen hat



Die Gewinner mit Geburtstagskind Uller Kemeter

Vorschau 2016

- Faschingsfeier mit Preisschießen am 30. Januar 2016
- Abteilungsversammlung mit Neuwahlen am 25. Februar 2016
- Osterfeier mit Preisschießen am 24. März 2016
- Sommerfest der Postschützen am 6. August 2016
- Oktoberfest der Postschützen am 29. Oktober
- Weihnachtsfeier der Postschützen am 10. Dezember 2016

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.

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

Seniorensport

Einsame Spitze sind unsere Senioren, wenn es zum Feiern geht. Am 16. Dezember war es wieder einmal so weit. Die Senioren hielten ihre Weihnachtsfeier im festlich dekorierten Nebenzimmer beim Jahnwirt am Kaulbachweg ab. Der Vergnügungs-ausschuss, verstärkt durch Maria Gatter, hatte am Montagabend versucht, das sonst eher schmucklose Nebenzimmer etwas weihnachtlich auf zu pepen.

Nach der Tanzübungsstunde war es dann soweit. Die Senioren strömten von allen Seiten in das Nebenzimmer, welches sich zusehends füllte und am Ende mit 55 Mitgliedern gut besucht war. Nach einem guten Essen, welches zügig gebracht wurde und allen mundete konnten wir mit unserem Programm beginnen.

Bevor wir jedoch richtig starten konnten, bedankte sich Gabi bei Frau Ebnet mit einem kleinen Präsent dafür, dass Sie im Winter immer dafür sorgt, dass wir in einer vorgewärmten (wenn die Heizung mit macht) Halle üben können. Anschließend bedankte sich Gabi bei ihrem „Team“ (in verschiedenen Funktionen - Angela Stark, Elisabeth Crusius, Helga Martan, Monika Hois, Olga Kronschabel, Renate Konvalin, Rosi Thaller und Heinz) für ihre Unterstützung im abgelaufenen Jahr. Sie gab gleichzeitig der Hoffnung Ausdruck, dass sich recht viele davon bei der Abteilungs-mitglieder Versammlung mit Neuwahlen am 10. März 2016 für ein Amt wieder zur Verfügung stellen.

Anschließend übergab Gabi im Namen der Abteilung die „Nikolausstiefel“

an unsere Übungsleiter(in) Elisabeth und Reiner.

Und wie bei den Senioren so üblich, ist man für Überraschungen nie gefeit.

Plötzlich öffnete sich die Türe und die 8jährige Annalena erschien, um uns mit der Flöte Weihnachtslieder vorzuspielen und uns damit auf die „staade“ Zeit mit einzustimmen. Der Beifall für ihre couragiert vorgetragenen Lieder war ihr sicher. Gabi bedankte sich mit einem kleinen Präsent bei ihr. Ein mehrfach gehörter Kommentar lautete: „Die „Kleine“ hätte länger da bleiben können.



Die 8-jährige Annalena bei ihrem „Flötenkonzert“

Danach sorgten die bewährten Gedichte- und Geschichtesler Christa, Christine, Elisabeth, Marianne, Toni und Heinz mit ernstem und heiteren Bei-

trägen dafür, dass es wieder eine gelungene Feier wurde.

Unsere nächsten Termine:

19.02.2016 Jahresempfang des HV mit Ehrung verdienter Mitglieder

10.03.2016 Abteilungsmitglieder Versammlung mit Neuwahlen. Die Versammlung wird nach der Gymnastikübungsstunde um 14.30 Uhr durchgeführt.

Da der Vereinswirt Ruhetag hat wird die Versammlung entweder in der Halle oder im Besprechungszimmer stattfinden.

21.3. - 01.04.2016 Osterferien, es finden keine Übungsstunden statt.

06. 04. 2016 erste Tanzübungsstunde nach den Ferien

07. 04. 2016 erste Gymnastikübungsstunde nach den Ferien

Heinz Engerer



Die „Nikolausstiefel“ wurden übergeben



Voller „Inbrunst“ werden die Weihnachtslieder gesungen

Skikurs gestartet

Skikurs konnte am 16. Januar mit bester Schneelage starten: Wie bestellt kam der Schnee auch in diesem Jahr in letzter Minute. Jeden Tag wurden die Wetterprognosen verfolgt. Reicht



der Schneefall? Kann der Liftbetrieb starten? Erst von Mittwoch auf Donnerstag vielen die wichtigen 20 cm nasser Neuschnee.



Über die Webcam der Homepage am Geißkopf konnte man, dank der modernen Technik, alles beobachten. Die ersten Pistenraupenspuren waren über die Kamera sehen. Am Freitag wurde der Liftbetrieb auf allen Pisten eröffnet. Übernachten vielen dann nochmals 15 cm trockener Neuschnee. Der Skikurs kann



wirklich starten! Die 25 Teilnehmer wurden mit blauem Himmel, einer tiefverschneiter Winterlandschaft und bester Schneelage am Parkplatz empfangen. Die Schlange an der Kasse war bereits morgens um 8:30 sehr lang. Aber die Bedenken über lange Wartezeiten am Lift waren unbegründet. Die Skifahrer haben sich aufgrund der guten Schneelage im Bayerischen Wald verteilt. Es gab kaum Wartezeiten an den einzelnen Lifтанlagen. Sowohl die Kursteilnehmer wie auch unsere Mitfahrer waren über diese Situation sehr erfreut. So konnten viele Runden auf den Pisten gedreht werden. Wir hoffen dass der zweite Tag ebenfalls so weitergeht.

Fortsetzung folgt.



Tennis

Liebe Mitglieder der Tennisabteilung!

Am Freitag, 18. März 2016 19.00 Uhr,

findet in der Gaststätte Jahnwirt

die **Abteilungsversammlung mit Neuwahlen** statt.

Schön wäre es, wenn weitere Mitglieder Aufgaben in der Abteilungsleitung übernehmen könnten.

Wir haben mittlerweile einiges erreicht. Mit 200 Mitgliedern stehen wir auf eigenen Beinen und haben auch Mannschaften im Jugendbereich im Wettspielbetrieb. Ich hoffe, dass 2016 auch eine Herrenmannschaft dazu kommen wird.

Wenn es gelingt, dass weitere Mitglieder fest umrissene Aufgaben übernehmen, wird der neu gewählte Vorstand entlastet. Das täte allen gut.

Aber keine Angst, niemand wird auf der Versammlung bedrängt werden.

Kommet also zuhauf!

Genieße deine eigene Welt.



Thurn und Taxis
Hell

www.thurnundtaxisbiere.de



Echter Italiener

www.echteritaliener.de

TAORMINA
RISTORANTE - PIZZERIA



Tischtennis

2 Mannschaften sind Herbstmeister !!!

Noch rechtzeitig vor Weihnachten wurden alle die beschädigten Spielfeldumrandungen aussortiert und entsorgt. Diese Aktion begann bereits zu Saisonbeginn. Vielen Dank an Peter Obernhuber für seine Mitarbeit!

Mitte Dezember 2015 gingen die Punktspiele der Vorrunde zu Ende. Zwei der drei am Punktspielbetrieb beteiligten Mannschaften der TT-Abteilung konnte man zur „Herbstmeisterschaft 2015“ gratulieren. Doch der Reihe nach:

Als Aufsteiger in die 2. Bezirksliga belegte unsere 1. Mannschaft einen überaus bemerkenswerten vierten Tabellenplatz. Mit ausgeglichenem Punktestand, 9:9, hat die Mannschaft fünf Punkte Vorsprung auf einen Nichtabstiegsplatz; und das obwohl die Nummer 2, Shirotori, kein Punktspiel für diese Vorrunde bestreiten konnte. Herausragende Bilanzen erbrachten Paulus mit 14 : 2 Punkten als Spieler Nr. 1 der Rangliste, sowie Cristoph Bäuml mit 11 : 5 Punkten im mittleren Paarkreuz. Michael Griesser mit 6 : 2 und Alexander Mosch als Edeljoker mit 5 : 3 Punkten brachten diesen sensationellen Tabellenplatz zusammen !

Die 2. Mannschaft unserer Abteilung sicherte sich dann doch überraschend die „Herbstmeisterschaft 2015“ mit 16 : 2 Punkten. Herzlichen Glückwunsch! Das sind 4 Punkte Vorsprung vor den Verfolgern. Die Stärke dieser Mannschaft lag vor allem bei den Doppeln. Leider muß hier Alexander Mosch in der Rückrunde in die 1. Mannschaft aufrücken. Mit seiner Bilanz von 10 : 4 Punkten wird er dieser Mannschaft sehr fehlen. In der Mitte spielten Karl Bachmayer 8 : 2 und Jochen Scholze 12 : 5, starke positive Bilanzen. Ein besonderer Dank gilt auch heuer wieder allen „Aushilfsspielern“ !

Ebenfalls „Herbstmeister 2015“ wurde überraschend unsere 3. Mannschaft, die mit 15 : 3 Punkten ungeschlagen blieb! Allerdings ist der Abstand auf die folgenden Mannschaften mit 2 – 3 Punkten denkbar

knapp. Dies Ergebnis in der Rückrunde zu halten ist fast unmöglich, da der Spieler Michael Baade in die 2. Mannschaft hochrücken muß! Durchaus gute Bilanzen wie: Feuerer 7 : 7, Baade 7 : 9, Aronov 11 : 5, Beck 7 : 3, Göldner 8 : 2, Jacob 6 : 2 und Franke 10 : 3 als Edeljoker, machen diese Truppe auch in der Rückrunde unberechenbar! Alles Gute dazu!

Am Montag, den 28. Dez. fand im Konferenzraum der SG Post/Süd unsere Halbjahresversammlung statt. Leider fanden nur 11 Spieler den Weg in dieses Zimmer; was natürlich auch an dem Termin lag. Besonders begrüßen konnten wir unseren „alten“ Abteilungsleiter und damaligen Jugendtrainer: Herrn Hans-Willi Reichelt mit Gattin. Diese werden Regensburg im Frühjahr in Richtung Osten (Meissen) verlassen. Dazu alles Gute!

Im Rahmen dieser Versammlung wurde der 7. März 2016, ein Montag, als Termin für die Neuwahlen der Abteilung festgelegt. Offen ist der Posten des sog. Schriftführers! Der Termin für die Vereinsmeisterschaft wurde auf Mittwoch, den 4. Mai 2016 festgesetzt! Der darauffolgende Donnerstag ist Feiertag „Vatertag“!

Im Anschluß an diese Versammlung gab es „Wiener und Weisse“, sowie die mitgebrachten Salate.

Zum Abschluß dieses Sportjahres der TT-Abteilung gab es wieder die

schon obligatorische „Feuerzangenbowle“! wonach alle wieder „unfallfrei“ nach Hause fanden!

Wir, Robert Weck und Jürgen Scholze, wünschen jedem alles Gute und Gesundheit für 's Jahr 2016 !

Jürgen Scholze
Abteilungsleiter

Hofbrauhaus Regensburg

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

BLSV

BAYERISCHER LANDES-SPORTVERBAND e.V.

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

direkt gegenüber KÖWE-Center!



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

Wandern

Sportgemeinschaft Post / Süd



Die Wanderabteilung der
Sportgemeinschaft Post / Süd
lädt freundlich ein zur

Wanderwoche Zell am See/Kaprun vom

11.– 18. September 2016

Unterkunft: Hotel Der Schütthof
Kitzsteinhornstraße 2; A-5700 Zell am See
Tel.: +43 (0) 6542 5425
www.hotel-schuetthof.at

Reservierung: Doppelzimmer € 56,00
pro Nacht/Person incl. HP + Ortstaxe
Einzelzimmer € 56,00
pro Nacht/Person incl. HP + Ortstaxe

Leistungen:

- 7 Übernachtungen mit Langschläferfrühstück, außergewöhnliche Themenabende mit Buffet oder Wahlmenü
- Nutzung der Wellnesslandschaft VULCANO TOP SPA mit Bio Sauna (60°) und Finnischer (90°) Sauna, Dampfbad, Trinkbrunnen und Erlebnisduschtunnel

Sommerkarte: inklusive
Bergbahnen: Schmittenhöhe, Kitzsteinhorn
Wandererlebnisbus Maiskogel; Hochgebirgsstauseen;
Schiffahrt am Zeller See; Sigmund-Thun-Klamm; Wild- &
Freizeitpark Ferleiten; Nationalparkzentrum Mittersill; Krimmler
Wasserfälle; Vötter's Fahrzeugmuseum; Vorderkaserklamm;
Seisenbergklamm; Kitzlochklamm

Anzahlung: **pro Person (ca. 50% Hotelkosten):** € 200,00
bis spätestens 10. Juli 2016 auf das Konto
Hubert Pfister, Sparkasse Regensburg
IBAN: DE 08 7505 0000 0000 7666 42
Zweck: Wanderwoche Zell am See

Anmeldung: **ab sofort bis spätestens 10. Juli 2016**
bei Hubert Pfister Tel.Nr.: 0941/95426 bzw. E-Mail an
hubert.pfister@web.de
oder bei Sigrid Bitomsky, Tel.Nr.: 09498/8389

Stornierung: Reduktionsbedingungen für Gruppen (also Stornierungen einzelner):
Die erlaubten Zimmerreduktionen gelten nur für die jeweilige Zeitspanne
und können nicht auf die nächste Periode übertragen werden.

Reduktion 55 bis 28 Tage vor Anreise der Gruppe:	max. 50% der Teilnehmer
Reduktion 27 bis 14 Tage vor Anreise der Gruppe:	max. 25% der Teilnehmer
Reduktion 13 bis 7 Tage vor Anreise der Gruppe:	max. 10% der Teilnehmer
Reduktion 6 bis 1 Tage vor Anreise der Gruppe:	max. 2 Teilnehmer

Alle Reduktionen, die über diese Regelung hinausgehen, werden zu 100%
in Rechnung gestellt

Empfohlen wird eine Reiserücktrittsversicherung.

Mit freundlichem Wandergruß

Wanderführer: *Hubert Pfister*

Nachruf

Die Wanderabteilung nimmt Abschied von ihrem treuen Kameraden



Jakob Loipeldinger

Er verstarb im Alter von 94 Jahren.

Jackl war Ehrenmitglied des Vereins und mit Ellis Wöhrl Gründungsmitglied 1951 unserer
Abteilung unter Martin Heimann.

Er war bei allen beliebt und geschätzt und so werden wir noch oft und gerne an ihn denken.

Sigrid Bitomsky
Abteilungsleiter

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

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

- Brentanostraße/Theodor-Storm-Straße

Wolfgangsschule, neu

- Brentanostraße/Theodor-Storm-Straße

(Halle 1 u. 2)

Grundschule Prüfening

- Killermannstraße 49

BLSV
BAYERISCHER LANDES-SPORTVERBAND e.V.



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	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. 09482 959593	SCHÜTZEN Günter Leja Mob. 0171 9340851	SENIORENSPORT Gabriele Engerer Tel. 0941 7058760	SKI Alexander Busch Tel. 09493 9528452	TENNIS Robert Wingerter Tel. 0941 97289
TISCHTENNIS Jürgen Scholze Tel. 0941 999466	VOLLEYBALL Björn Kuchenmüller Mob. 0171 6160953	WANDERN Siegfried Bitomsky Tel. 09498 8389			