

sg
post
süd
regensburg

INTEGRATION
DURCH SPORT
DSB

2016 Anerkannter
Stützpunktverein

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

kurier

3/2016 Juli - September

**Am Anfang
steht
der Spaß**



Das Präsidium berichtet

Inhaltsverzeichnis

Wir gratulieren	Seite 2
Zukunft Kurier	Seite 3
Sicher daheim und im Netz	Seite 3
Herzlich willkommen	Seite 4
Wir trauern	Seite 4
Damengymnastik	Seite 5
Nordic-Walkin-Tour	Seite 7
Vorbereitung of die Saison	Seite 8
Kindersport	Seite 10
Leichtathletik	Seite 12
Rock'n Roll	Seite 21
Vor dem Sprung in die ...	Seite 23
Schützen	Seite 24
Seniorenport	Seite 27
Tennis	Seite 29
Aufstieg in die 1. Kreisliga	Seite 31
3 Berichte	Seite 33
Nichts Unwichtiges	Seite 35
Geschäftsverteilungsplan	Seite 35
Hier betreiben wir Sport	Seite 36
Unsere Sportabteilungen	Seite 36



Startseite der SG Post/Süd Homepage.

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

Sportgemeinschaft Post/Süd
Regensburg e. V.

REDAKTION

Edwin Wifling
Karin Gritsch
Peter Gritsch

ANZEIGEN / WERBUNG

SG Post/Süd-Redaktion „PSK“

ANZEIGEN- UND REDAKTIONSSCHLUSS

für die Ausgabe 4/2016:

14. Oktober 2016

Liebe Mitglieder der SG Post/Süd,

viele befinden sich gerade in den Sommerferien und auch das Präsidium hat Sitzungspause. Trotzdem haben wir für diese Zeit ein paar Arbeiten eingeplant. So geht die Renovierung des Konferenzraums ihrem Ende entgegen. Da wir jetzt eine festgeschriebene gemeinsame Nutzung mit dem Jahn vereinbart haben, wurde diese Renovierung ebenfalls gemeinsam durchgeführt und wird zu einem vorzeigbaren Ergebnis führen.

Auch die Turnhalle soll eine Schönheitskur erhalten. Wir werden sie neu streichen und ein paar weitere Schönheitsreparaturen ausführen, damit wieder mit vollem Elan darin trainiert werden kann. Der genaue Zeitpunkt der Arbeiten steht noch nicht fest, wird aber rechtzeitig an die Abteilungen weitergegeben werden.

Eine Erneuerung findet auch an der Beachanlage statt. Dort wird der Sand aufgefüllt, was im Lauf der Jahre immer wieder notwendig ist, um einen reibungslosen Spielbetrieb zu gewährleisten.

Eine weitere Überlegung im Präsidium war, unseren Mitgliedern kostenlose Angebote zu Informationsveranstaltungen zu machen. Die erste dieser Art wird im Oktober stattfinden. Nähere Infos dazu finden Sie auf Seite 3.

Wir möchten solche Veranstaltungen in unregelmäßigen Abständen anbieten, um auch außerhalb des Sportangebo-

tes, unseren Mitgliedern interessante Themen des täglichen Lebens, in Form von Vorträgen, oder Workshops nahe zu bringen.

So sind wir auch in der Urlaubszeit im Sinne des Vereins unterwegs und freuen uns sehr, wenn unsere Ideen und Angebote bei den Mitgliedern ankommen sind und angenommen werden.

Ich wünsche allen einen schönen Sommer und erholsamen Urlaub.

Der Präsident.



Wir gratulieren herzlich

60 Jahre		75 Jahre	
Annemarie	Allgäuer	Stefanie	Brem
Helmut	Dötzel	Josef	Guggenberger
Christine	Reichenberger	Elfriede	Hart
Friedrich	Ruppe	Erika	Herold
		Anneliese	Hösl
65 Jahre		Alex	Knopp
Gerhard	Böhm	Ingrid	Stammel
Angelika	Enderl	Hermann	Ulbricht
Angelika	Haage-Kössl	80-93 Jahre	
Werner	Hubert	Judith	Bachleitner
Anneliese	Kellner	Rudolf	Baumer
Monika	Kühnl	Herta	Brandl
Maria	Ludwig	Gertraud	Daimer
		Gertrud	Diller
70 Jahre		Barbara	Gröhlich
Roswitha	Köppl	Charlotte	Klee
Bernd	Kössl	Margarethe	Klum
Karl-Heinz	Kraus	Olga	Kronsnabel
Marlies	Wittmann	Melita	Kronthaler
		Gertraud	Lehmann
		Hedwig	Mederer
		Emmi	Pollack
		Herbert	Schiller
		Walter	Schützmann
		Irene	Veitenhansl
		Ingo	Westerboer

Die Zukunft des Post/Süd Kuriers

Unsere Vereinszeitung, der Post/Süd Kurier, ist ein wichtiges Organ, um Informationen über das Vereinsleben an unsere Mitglieder weiterzugeben. Er ist das Medium, um Vorankündigungen, Berichte und Neuigkeiten zu verbreiten. Auch als Werbemittel für potenzielle Mitglieder ist der Kurier eine wichtige Einrichtung.

Leider haben sich in letzter Zeit immer wieder Partner zurückgezogen, die mit ihrer Werbung den Kurier finanziell unterstützt haben. Neue Werbepartner sind schwer zu finden und alle unsere Aufrufe an die Mitglieder bei der Suche mitzuhelfen, sind im Sande verlaufen. Einige Mitglieder haben sich bereit erklärt, die Vereinszeitung ehrenamtlich auszutragen, was sich bei den Versandkosten äußerst positiv bemerkbar macht. Trotzdem sehen wir uns, durch den erneuten Rückzug eines Werbepartners, jetzt in der Situation, den Kurier nicht mehr kostendeckend erstellen zu können. Da wir aber diesen Service an unsere Mitglieder unbedingt aufrechterhalten möchten, haben wir uns überlegt, wie Kosten eingespart werden können, ohne die Qualität der Zeitung zu verringern.

Eine Möglichkeit ist die Nutzung der modernen Medien. Im digitalen Zeitalter ist es nicht mehr zwingend, Informationen in Papierform, sondern in digitaler Form, per Email, an den Leser zu bringen. Wir möchten auch diese Art der Verbreitung nutzen, um den Post/Süd Kurier zu versenden. Dies würde Kosten einsparen und der Umweltaspekt würde ebenfalls mit einbezogen.

Daher fragen wir bei unseren Mitgliedern an, wer die Vereinszeitung in Zukunft digital erhalten möchte.

Wer diese Möglichkeit in Zukunft nutzen möchte, sendet bitte eine Email an:

kurier@postsued-regensburg.de

mit dem Betreff „Post/Süd Kurier digital“.

Er wird ca. 10 MB umfassen und an die Absenderadresse digital versandt.

Selbstverständlich werden die Datenschutzrichtlinien eingehalten und diese Emailadresse nicht weitergegeben.

Für Alle, die den Kurier, wie bisher in Papierform, im Briefkasten haben möchten, wird sich nichts ändern.

Redaktion Post/Süd Kurier

Karin Gritsch

Kostenlose Informationsveranstaltung: Sicher – daheim und im Netz

Datenklau, Cybermobbing und Einzeltrick – egal ob daheim oder im Internet:

Überall scheinen Gefahren zu lauern. Doch wie groß sind diese tatsächlich und wie kann man sich davor schützen?

Antworten auf diese Fragen wollen wir mit einer öffentlichen Informationsveranstaltung

am Mittwoch, 12. Oktober, um 19 Uhr

zum Vortrag „Sicher – daheim und im Netz“

in der Gaststätte „Zum Jahnwirt“ geben.

Mit Polizeihauptkommissar Karl-Heinz Riezler, Leiter der Ermittlungsgruppe der Polizeiinspektion Regensburg Süd, haben wir hierfür einen ausgewiesenen Experten als Referenten gewonnen.

„Wie bewege ich mich sicher im Internet? Welche Fallstricke gibt es? Und wie sicher bin ich daheim vor Einbruch oder dem Einzeltrick?“, das sind Fragen, die viele Bürgerinnen und Bürger quer durch alle Altersschichten beschäftigten.

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen. Anmeldungen zum Vortrag sind erwünscht,

jedoch sind Kurzentschlossene ebenfalls herzlich willkommen.

Das Präsidium

Herzlich willkommen

Elena	Adlmanninger	Leonard	Gehrmann	Jonathan	Maier	Sirin	Sasmaz
Emily	Amann	Thomas	Giese	Raul	Martinez Royo	Friedrich	Sauter
Erik	Amann	Daniel	Glock	Maksim	Matveev	Maximilian	Schefe
Helena	Amann	Amelie-Benice	Glufke	Maya	Meister	David	Schiekofer
Lena	Arnold	Emma	Grebien	Franziska	Meyer	Hendrik	Schmitz
Johanna	Augustin	Rebecca	Haack	Anna	Mirau	Silke	Schnaitl
Celine	Bahramzadeh Khorasganey	Julian	Hausmann	Luise	Mirau	Laura	Seebauer
Klara	Bauer	Michelle	Hergert	Pauline	Mirau	Chiara	Seidl
Adolf	Becker	David	Herzsan	Melina	Moralis	Mara	Seier
Florian	Beer	Nicole	Hiefinger	Julian	Moritz	Saverina	Simahin
Berk	Bejhan	Norbert	Hofer	Viola	Muller	Ole	Skladny
Melike	Ben Sassi	Julian	Höfl	Lena	Nadsorow	Daniel	Sotirov
Nazra	Ben Sassi	Johannes	Horsch	Michelle	Neubauer	Maxim	Spengler
Marie	Beutlhauser	Taro	Ishihara	Nicole	Neubauer	Julius	Sprinzing
Tom	Bibin	Clara-Luise	Jacob	Olga	Neubauer	Vincent	Sprunck
Julian	Bittner	Mira	Jahn	Viktor	Neubauer	Sophia Lea	Staebner
Philip	Blasch	Jürgen	Jester	Emiliana	Nzau	Vicktoria	Stepien
Tobias	Böhm	Pevi	Kader	Fabienne	Palmtag	Anna	Stiglmaier
Anja	Boß	Nathan	Kalcher	Sabine	Peters	Anton	Stiglmaier
Emma	Bradfish	Valentin	Kastner	Peter	Pflaum	Judith	Stiglmaier
Sebastian	Braß	Henri	Kaulfuß	Sabina	Pfnür	Leon	Termin
Andreas	Brunner	Leni	Kaulfuß	Julius	Plank	Felix	Thamm
Florian	Buhl	Andreas	Kellner	Paul	Pohl	Jochen	Turek
Anna	Burkert	Joachim	Kick	Julia	Pranjic	Nikolaus	Übelacker
Iana	Chen	Jonathan	Klimmek	Christian	Propp	Matthias	Vater
Yuxi	Chen	Katharina	Klinger	Nataliya	Puhach	Alban	Velija
Nezrin	Cherifi	Kilian	Köppl	Nathalie	Quirin	Stefan	Viadonou
Dominik	Chodounsky	Evangelia	Kousi	Viktoria	Rambold	Karola	Voggenreither
Katrin	Dedio	Bernadette	Krebs-Neudert	Sabrina	Regensburger	Jakob	Völkl
Carlo	Dittmann	Felix	Kreuzpointner	Justus	Reintjes	Elisabeth	Wagner
Zoran	Dodic	Jakob	Kreuzpointner	Horst	Reiß	Julia	Wagner
Clara	Dürhammer	Ludwig	Kreuzpointner	Marie	Reithmeier	Christina	Weber
Felix	Eberhard	Lena	Krogmann	Maximilian	Reithmeier	Michael	Weiß
Johanna	Entleutner	David	Laubereau	Michael	Reithmeier	Alexandra	Weitzer
Leonhard	Espenhain	Juli	Lepiorz	Monika	Reithmeier	Constantin	Weitzer
Gabriele	Essinger	Marc	Lepiorz	Raphael	Rieger	Lucas	Weitzer
Jana	Eybe	Samira	Lübkemann	Sascha	Riemer	Leon	Wiedmann
Anna	Fritz	Minh Duc	Luong	Prudhvi Reddy	Sanagala	Anna Sofia	Wienold
Anna	Galligan	Clara	Maier	Siddardha Redd	Sanagala	Marc	Wöhner
Hannah	Gebhardt						

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

Robert Heigl † 22.03.2016

Maria Kufer † 06.05.2016

Damengymnastik

Fahrt nach Waldsassen und Luisenburg am Freitag, 12. August 2016 - Abfahrt 09.00 Uhr

Programm:

11.00 Uhr Führung Waldsassen Basilika und Klosterbibliothek



Herzstück der Abtei Waldsassen bildet der von 1689 - 1726 entstandenen weltberühmte Bibliotheksaal im Übergangsstil von Hochbarock zu Rokoko. Lebensgroße, von Karl Stilkunstvoll geschnitzte Figuren tragen die Galerie, die den Saal umläuft. Sie stellen allegorisch die Formen des menschlichen Hochmutes dar. Ergänzt durch die Stuckarbeiten von Jakob Appiani und die Deckengemälde von Karl Hofreiter aus Bayreuth, avancierte die Stiftsbibliothek zum künstlerischen Kleinod des Stiftlandes. Der ursprüngliche Bücherbestand von 19.000 Büchern, der im Zuge der Säkularisation fortgeschafft wurde, konnte 1965 durch eine staatliche Leihgabe von ca. 2000 Büchern ersetzt werden.

12.00 Uhr Fahrt zum Kappl mit Besichtigung

Drei Kilometer von Waldsassen entfernt finden Sie die Dreifaltigkeitskirche Kappl, ein bedeutender barocker Rundbau und

eines der Wahrzeichen des Stiftlandes. Hier auf dem 628 m hohen Glasberg bei Münchenreuth wurde 1685 bis 1689 von Georg Dientzenhofer dieser imposante Bau errichtet. Durch die besondere Architektur und Ausstattung der Kirche soll die Dreifaltigkeit

symbolisiert werden. Vom Glasberg genießt man auch einen herrlichen Blick bis weit ins Egerland.

13.00 Uhr Einkehr Stieglmühle

Eine bewegte und lange Geschichte hat das Anwesen der Stieglmühle hinter sich. Es wurde erstmals

erwähnt im Musterungsregister 1591 - damals noch unter dem Namen „Stigelitz



Mul“. Der damalige Besitzer hieß Lorenz Schröpel. Das Mühlenanwesen wurde in den darauffolgenden Jahrhunderten mehrfach verkauft oder musste anno 1900 sogar zwangsversteigert werden. Es bestand aus einer Mahl- und einer Sägemühle. Beide Mühlen wurden durch ein sogenanntes ober-schlächtiges Mühlrad angetrieben, welches sich aus dem heute noch vorhandenen Teich oberhalb des Anwesens speiste. Im Jahre 1871 wurden verschiedene Teile des Anwesens durch einen Brand zerstört und wieder aufgebaut. Letztmals 1967 brannte der Holzstadel ab, an dessen Stelle die heute noch vorhandene Scheune errichtet wurde.

15.00 Uhr Luisenburg „Bettelstudent“
„Der Bettelstudent“ ist eine der erfolgreichsten deutschsprachigen Operetten und damit Karl Millöckers Meisteroprette. Das Textbuch stammt von Richard Genée und F. Zell (eigentl. Camillo Walzel). Es basiert auf dem Stück „Les Noces de Fernande“ („Fernandos Hochzeit“) von Victorien Sardou. Die Uraufführung der Operette fand am 6. Dezember 1882 im Theater an der Wien statt. Der erste Darsteller des Oberst Ollendorf war Felix Schweighofer, ein Tenor buffo und langjähriger Freund Millöckers. Millöcker hat die gesamte Partie also für einen Tenor im Violinschlüssel komponiert. In der Theaterpraxis hat sich aber die Besetzung mit einem Bass buffo durchgesetzt. Dafür muss die Rolle um eine Terz nach unten transponiert werden. „Der Bettelstudent“ wurde mehrmals verfilmt. Erstmals 1936 mit Johannes Heesters und Marika Röck in den Hauptrollen, dann als Farbfilm im Jahre 1956, ein Jahr darauf unter dem Titel „Mazurka der Liebe“ in der DDR und zuletzt 1980 als TV-Version mit Ivan Rebroff als Oberst Ollendorf.

Der Bettelstudent
„Ach, ich hab sie ja nur auf die Schulter geküßt“
Carl Millöcker

Im Walzertempo

Karl Müller, Schott No. 04818 1/2

Wanderung Waldnaabtal am 25.07.2016



An der von der Wanderabteilung aus- geschriebenen Wanderung im Waldnaabtal nahm auch die Damengymnastik teil.

Zu nachtschlafener Zeit an einem freien Samstag um 8.30 Uhr mussten wir uns am Kaulbachweg efinden. Die Fahrt ging in den Norden der Oberpfalz, das Waldnaabtal. Der Wettergott meinte es gut mit uns und so zog ein Teil der Truppe los. Der andere Teil fuhr mit dem Bus weiter. Drei Stunden konnten wir die Ruhe und die Natur bei einer gemütlichen Wanderung entlang der Naab genießen. Um die Mittagszeit kehrten wir auf halbem Weg

in der Blockhütte ein. Hier trafen wir auch den anderen Teil der Truppe wieder. Gestärkt machten wir uns nach der Rast wieder auch den Rest des Weges bis nach Falkenberg. Ein kleiner Teil ging den steilen Berg bis zum Parkplatz an der Autobahn zurück, wo der Bus sie einsammelte und nach Falkenberg brachte. Bei Eiskaffee, Kaffee und Kuchen wurde nochmals gemeinsam Rastgemacht. Ein paar Unverwüstliche bestiegen noch die Burg die auf einem gewaltigen Granitblock erbaut ist und besichtigten die Kirche des Ortes bevor uns der Bus zurück nach Regensburg brachte. Danke an die Organisatoren Sigrid und Günter Bitomsky für die wunderschöne Wanderung.

Roswitha Lehner



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

Strohhalme

Begegnungsstätte für Obdachlose & Hilfsbedürftige

Suchen Sie eine ehrenamtliche Aufgabe?

Wir, der Strohhalme Regensburg e. V., Begegnungsstätte für Obdachlose und Hilfsbedürftige, suchen **Ehrenamtliche** die gerne in unserer Begegnungsstätte eines unserer Teams in Küche oder Kleiderkammer unterstützen würden.

Haben wir Ihr Interesse geweckt, dann rufen Sie uns bitte an (von Montag bis Freitag zwischen 10.00 Uhr und 12.00 Uhr) oder schreiben Sie uns (Keplerstr. 18, 93047 Regensburg) oder unter strohhalme@r-kom.net

Wir würden uns auf Ihre Mitarbeit freuen und Sie gerne in unserem Team begrüßen.

Fitness

SG Post/Süd Nordic-Walking-Tour 2016

Am 25. September werden wieder die Nordic-Walker auf die Tour „... durch's grüne Regensburg“ gehen. Es ist die 11. Auflage dieser Veranstaltung und das Organisationsteam ist wieder in bewährter Zusammensetzung mit den letzten Vorbereitungen beschäftigt. Um auch den Spaß nicht zu kurz kommen zu lassen, hat sich das Team am 3. August zur letzten Vorbesprechung im GoldenBowl zusammengefunden, um nach der Arbeitseinheit einen geselligen Abend beim Bowling zu verbringen.

Die Organisation der Nordic-Walking-Tour läuft auf Grund der jetzt schon langjährigen Erfahrungen reibungslos und so kann der Veranstaltungstag kommen.

Änderungen im Ablauf und Durchführung wird es auch in diesem Jahr nicht geben. Wieder sind die Abteilungen an Grill, Getränkeausgabe, Anmeldung, Kaffee, Sektstand, an der Strecke und den Versorgungsständen, die auch in

den letzten Jahren mit dieser Aufgabe gewachsen sind.

Beim Rahmenprogramm, das im Anschluss an den sportlichen Teil folgt, sind ebenfalls wieder die erfolgreichen Rock „n' Roller, die aktiven Tänzer der Senioren und, das ist neu, die neu formierte Cardio Drums Gruppe auf der Bühne.

Ein herzlicher Dank an unsere Sponsoren, die auch heuer wieder Geld- und Sachpreise für die Verlosung zur Verfügung gestellt haben.

Wie all die Jahre zuvor, sind auch 2016 zahlreiche Helfer nötig um diese Nordic-Walking-Tour durchführen zu können. Ein herzlicher Dank an alle, die dieses Wochenende in den Dienst des Vereins stellen.

Wir freuen uns auf eine erfolgreiche Veranstaltung mit vielen Teilnehmern und wünschen uns natürlich auch für die 11. Tour gutes Wetter. Sehr freuen würden wir uns auch über Post/Süidler, die einen schönen Nachmittag bei der SG Post/

Süd Nordic-Walking-Tour am Dultplatz verbringen und unsere engagierten Abteilungen mit ihrem Besuch unterstützen.

Karin Gritsch

Nordic-Walking bei der SG Post/Süd Die Nordic-Walking-Gruppen Dienstag und Donnerstag, Abend, werden sich auch in diesem Jahr, nach der Zeitumstellung, bereits um 16.00 Uhr am Parkplatz Kaulbachweg treffen.

Montag und Donnerstag, Vormittag starten die Gruppen wie gewohnt um 10.00 Uhr.



CardioDrums on Tour

Beim „Bunten Nachmittag“ des Seniorenbeirats der Stadt Regensburg, sorgten unsere „Trommler“ für einen schwungvollen Abschluss. Die Gruppe wurde beim Jahresempfang der SG Post/Süd spontan, von der Bühne weg, von Norbert Lieske, dem Organisator des bunten Nachmittags engagiert.



Am 6. Mai hatten wir unseren zweiten öffentlichen Auftritt im Antoniushaus. Vor ca. 120 Gästen konnten wir trotz einer dezimierten Truppe die SG Post/Süd wieder erfolgreich präsentieren. Schon im Vorfeld war klar, dass einige an diesem Tag verhindert sind, aber durch eine kleine Umstellung waren wir bühnenreif. Als jedoch kurz vor unserem Einsatz die Nachricht erhielten, dass noch zwei

wegen Krankheit ausfallen, kam etwas Panik auf. Diese haben wir unterdrückt, nochmal neu positioniert und hatten dann die Sache wieder im Griff. Wahre Profis kann eben nichts aus

der Ruhe bringen und etwas Lampenfieber gehört eben dazu.

Das nächste Engagement steht schon vor der Tür. Am 20. August gehen wir auf Tournee und haben einen Auftritt in Lam, beim „Kulinarimussommer“, eine Veranstaltung der Wirtvereiner.

Zum Abschluss dieses Jahres werden wir bei der SG Post/Süd Nordic-Walking-Tour die Teilnehmer unterhalten.

Es macht Spaß zu sehen mit wie viel Spaß und Engagement die „Trommler“ bei der Sache sind. Es ist nicht selbstverständlich, dass man eine Gruppe aus 14 Leuten dazu bewegen kann, bei unterschiedlichen Veranstaltungen auf der Bühne zu stehen und dazwischen immer wieder Übungseinheiten einzuschieben.

Daher herzlichen Dank an alle, die ihre Zeit investieren und damit unseren Verein eindrucksvoll präsentieren.

Karin Gritsch



SG Post/Süd

11. Nordic Walking Tour 16

INTERSPORT
TAHEDL

MEINE
BANK.



PSD Bank
Niederbayern-
Oberpfalz eG



Genossenschaftliche FinanzGruppe
Volksbanken Raiffeisenbanken

... durch's grüne
Regensburg



Schirmherr: Joachim Wolbergs, Oberbürgermeister der Stadt Regensburg
Moderator: Matthias Walk, TVA
Programm:
ab 11 Uhr Ausgabe der Startnummern und Nachmeldungen
12.15 Uhr Begrüßung, anschließend Warm-up
13.00 Uhr Start der SG Post/Süd Nordic-Walking-Tour 2016
ca. 15 Uhr Showprogramm mit den Happy Shakers SG Post/Süd,
der Seniorentanzgruppe SG Post/Süd und
der CardioDrums Fitness Show Gruppe SG Post/Süd
Für Ihr leibliches Wohl sorgen die Abteilungen der SG Post/Süd.

25. Sept.

Dultplatz Ost (Warendult)
Startschuss: 13 Uhr

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



ERHARDI DRUCK | REGENSBURG



Handball

Vorbereitung auf die Handballsaison 2016/17

Unsere Spielerinnen im Alter von 8 - 12 Jahren sind als weibliche D-Jugend für die Handballsaison 2016/17 in der Bezirksklasse IV gemeldet. Nach dem Informationsstand Mitte Juli werden die Gegner Mannschaften der Vereine ATSV Kelheim, SV Obertraubling, SG Mintraching/Neutraubling und SSG Straubing sein. Die Spiele werden in Turnierform einmal pro Monat bei einem Verein stattfinden. Die SG Post/Süd wird Turniere am 13.11.2016 und am 05.02.2017 in der Königswiesenhalle, jeweils ab 10.30 Uhr, ausrichten.

Die genauen Termine der anderen Turniere und die Spielpaarungen sind leider bei Abgabe dieses Artikels noch nicht bekannt.

Das „Kräsch Games – Jugendhandballfest“ wurde vom Veranstalter wegen zu wenig Anmeldungen leider abgesagt. Unsere Spielerinnen müssen deshalb ihre ersten Spielerfahrungen in den Turnieren der Handballsaison bekommen. Bei diesen Turnieren der D-Jugend wird das Spielergebnis aus Anzahl Tore plus Anzahl der Torschützen gebildet. Somit ist nicht allein die Anzahl der geworfenen Tore entscheidend.

Mit entsprechenden Ballwurfübungen bereitet sich die Mannschaft auf die Saison 2016/17 vor. Leider konnte eine männ-



Seit einigen Wochen haben Kinder von 5 - 7 Jahren die Möglichkeit, den Handballsport auszuprobieren und zu erlernen. Jeweils dienstags von 16.00 bis 17.00 Uhr kann in der Königswiesenhalle unter Anleitung

Zur Information nochmals die Trainingszeiten in der Königswiesenhalle:
Dienstags von 16.00 bis 17.00
Kinder von 5 - 7 Jahren.
Donnerstags von 16.30 bis 18.00 Uhr Mädchen von 8 - 12 Jahren
Donnerstags von 18.00 bis 19.30 Uhr Jungen von 8 - 14 Jahren und Mädchen über 12 Jahren

An Feiertagen und in den Schulferien wird nicht trainiert.

Der Trainer Kurt Blaß und die Abteilungsleitung wünschen allen Mitgliedern eine erholsame und schöne Ferienzeit.

Anton Arnold



liche Jugendmannschaft wegen zu wenig Spieler nicht angemeldet werden. Die Spieler trainieren aber fleißig weiter. Vielleicht kann die Mannschaft im nächsten Jahr gemeldet werden.

von Trainer Kurt Blaß der Umgang mit dem Handball erlernt und geübt werden.

Kindersport

Die Erfolge der kleinen Leichtathleten

Schon beim Hallensportfest in Burglengenfeld lieferte das Team der U 8 mit dem Namen „Glücksbärchen“ eine tolle Leistung ab und konnte sich als 2. Siegermannschaft auf dem Treppchen platzieren. Da das Team mit Pauline Rösl, David Jost, Justus Reintjes und Philipp Müller in kleiner Besetzung teilgenommen hat, mussten sie schwer kämpfen. Nach den Wettkampfregelein hätte eine Mannschaft mit bis zu 8 Teilnehmern antreten können. Die „Goldbärchen“ mussten somit beim Bananenkistenrennen ohne Pause immer wieder ran. Sie haben diese Aufgabe aber souverän gemeistert. Der zweite Platz war hochverdient. Sie haben der Kinder- und Jugendsportabteilung mit den anderen Teams aus der Leichtathletik der SG Post/Süd alle Ehre gemacht.

Kinderleichtathletikabend der SG Post/Süd Regensburg

Ein besonderes Ereignis war der Kinderleichtathletik-Abend am Freitag, den 24. Juni im eigenen Stadion am Kaulbachweg. Beinahe hätte es nicht geklappt mit einem Team aus der U 8, denn es musste aus mindestens 8 Teilnehmern bestehen. Aber letztendlich hat sich Mara Zausig aus unserer „Maxi-Gruppe“ noch ein Herz genommen und ist eingesprungen. Tommy Giese hat das Team trainiert und an diesem Tag auch betreut. Es war ja nicht gerade einfach. So mussten un-

sere „8-jährigen“ folgende Disziplinen abarbeiten:

30m-Hindernissprint-Staffel, Schlagwurf, Einbein-Hüpfer-Staffel und Team-Biathlon.

Von Anfang an lag das Team in Führung und gab der Konkurrenz keine Chance. Besonders beim Team-Biathlon, der spektakulärsten Disziplin, stieg das Adrenalin und die Nerven waren angespannt. Die einzigen, die gute Nerven bewiesen, waren die „Glücksbärchen“. Nach jeder Lauf-Runde am Sportplatz galt es, mit einem Tennisball mindestens 3 Hütchen abzuschießen. Für jedes nicht getroffene Hütchen musste eine Strafrunde gelaufen werden. Die „Glücksbärchen“ mussten die wenigsten Strafrunden laufen und konnten am Ende die beste Zeit erzielen.

Bei der Siegerehrung war die Freude riesengroß, ganz oben auf dem Treppchen zu stehen, belohnt mit einer Urkunde, einer Süßigkeiten-Medaille und viel Applaus. Aber als Sahnetupfen auf

das Ganze, erhielt jedes Kind einen Pokal, einen richtigen Sieger-Pokal !!!

So war der Abend abgerundet mit einem großen Erfolg und es bleibt nur noch zu betonen, dass das Kinderleichtathletik-Sportfest vom Anfang bis zum Ende eine gelungene Veranstaltung war: das Wetter war ideal, die Stimmung und das Publikum waren Klasse, die Wettkämpfe und der Ablauf waren super organisiert.



Mara, Zausig, Mats Zausig, Pauline Rösl, David Jost, Michelle Fritz und Justus Reintjes mit ihrem Trainer Tommy Giese

Unser Dank gilt dem Team um Josef Zweck und Julia Kick. Wir freuen uns schon wieder auf das Sportfest in 2017.

Maria Ludwig

Neue Übungsleiterin bei der Kinder- und Jugendsportabteilung

Seit Mai 2016 haben wir unser Team ergänzt:

Susanne Kalz leitet die neue Eltern-Kind-Gruppe. Da die Eltern-Kind-Gruppen am Dienstag aus allen Nähten platzen, konnten wir Susanne Kalz gewinnen, in unserer Vereinshalle am Vormittag ein zusätzliches Angebot zu machen. Susanne Kalz ist Physiotherapeutin und hat viel Erfahrung mit Kindern. Sie hat selber drei und bringt viel Begeisterung und Freude am Experimentieren mit. Wir wünschen ihr viel Erfolg mit der neuen Aufgabe.



Sportstunde für Kleinkinder mit Eltern

Seit Mai 2016 gibt es bei der SG Post/Süd eine Sport- und Bewegungsgruppe für Kleinkinder im Alter von 1 bis 3 Jahren mit Mami`s und Papi`s.

Immer montags von 09.00 bis 10.00 Uhr heißt es in der Vereinshalle am Kaulbachweg 31: Spiel, Spaß und Sport für

die Allerjüngsten. Es geht um Grundfertigkeiten wie Kondition, Koordination und Beweglichkeit. Dabei wird gesprungen, geklettert, gelaufen,



geturnt, mit dem Ball gespielt und rumgetobt. Susanne Kalz kümmert sich darum, dass nichts passiert und dass das Ganze Hand und Fuß hat.

Wer Interesse hat, ist zum Schnuppern herzlich eingeladen.

Kontakt:

Abteilung Kinder- und Jugendsport
SG Post-Süd Regensburg

www.postsued-regensburg.de

E-Mail: kindersport@postsued-regensburg.de

Telefon: 0941 9455889

Maria Ludwig



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



BEST CARWASH

Servicepark **KMZ00**

93051 Regensburg | Kirchmeierstraße 20

Tel. 0941 / 383 000

www.BEST-R.de



Die reinsten Freude

Leichtathletik

Ehrungen bei Kreistagsitzung

Am 08.04. versammelten sich die Verantwortlichen der Leichtathletik im Kreis Oberpfalz-Süd im Sportheim von Kareth zur alljährlichen Kreistagsitzung. Nachdem die Jahresberichte vorgetragen waren – darunter auch von Josef Zweck als Kampfrichterwart – wurden Sportler wie auch Trainer und Funktionäre für besondere Leistungen geehrt. Unter den Geehrten waren auch Julia Kick für ihre sportlichen Erfolge auf nationaler und regionaler Ebene im Jahre 2015 sowie Michaela Zweck für ihre langjährigen Verdienste als Kampfrichter.



Werfertag des SWC 46 Regensburg

Am Morgen des 16.04.2016 fanden sich sechs unserer Athleten mit Trainerin Anna Sauermann auf den städtischen Sportanlagen im Weinweg/Regensburg ein, um bei den Kreismeisterschaften zum Werfertag 2016 ihr Können zu zeigen. Das kühle, regnerische Wetter konnte die gute Laune nicht verderben, und leichte Unsicherheiten oder Bedenken angesichts der starken Konkurrenz lösten sich dank der professionellen Tipps und der Motivation von Wurfrainerin Anna Sauermann - unterstützt von Gabi Reindl und Josef Zweck - einfach in Luft auf.



Therese Reindl und Anna Stoelcker zeigten gleich zu Beginn ihre herausra-

genden Leistungen im Speerwurf. Therese errang in der Alterklasse W12 mit 14,32 m den sensationellen 1. Platz, Anna Stoelcker in der Altersklasse W13 mit einer von der Konkurrenz sehr beachteten Weite von 22,56m den 2. Platz. Gratulation für diese tolle Leistung, die im regelmäßigen Training 2x die Woche bei Dominik Wagner und dem Ferientraining mit Anna Sauermann ihre Wurzeln hat und zeigt: Das steckt noch viel mehr drin!

Im Kugelstoßen wurde Anna Stoelcker (W13, 3kg) Vierte mit 6,19m, ihre Teamkollegin Therese Reindl stieg mit 4,90m (W12, 3kg) und Platz 2 wieder aufs Treppchen und sicherte sich eine weitere Medaille.

Im Kugelstoßen erreichte Moritz Pfundstein in der Altersklasse M12 mit 5,00m den 3. Platz und nahm auf dem Stockerl freudestrahlend seine erste Medaille seit seinem Wechsel in die Altersklasse U14 entgegen.

Im Sperrwurf der M12 steigerten sich Tim Löhle und Moritz Pfundstein in allen vier gültigen Versuchen um bis zu zwei Meter – so wurde Tim Löhle Vierter seiner Altersklasse mit einer super Leistung von 16,05m und einem Abstand

von nur 8 cm auf den 3. Platz und Moritz Pfundstein Fünfter mit 12,56 m.



Im Kugelstoß der weiblichen Jugend U18 sicherte sich Katrin Dedio mit einer Weite von 8,79m den 3. Platz. Patricia Weiß wurde mit 8,47m Fünfte. Die beiden stellten sich auch im Speerwurf (500g) der Konkurrenz und landeten dort auf den Plätzen 6 (Katrin, 25,57m) und 7 (Patricia, 25,25m). Beide erzielten dabei ihre besten Weiten im sechsten und letzten Versuch.

Bei so viel Ehrgeiz meldete sich auch die Trainerin Anna Sauermann spontan noch zum Wettbewerb an und ging im Speerwurf der Frauen (600g) mit fantastischen 32,10m als Goldmedaillen-Gewinnerin vom Platz!

(dw)

Andy Krebs kratzt an der 40-Minuten-Marke

Bei der Oberpfalzmeisterschaft über 10 km, die im Rahmen des Amberger Halbmarathons ausgetragen wurde, erreichte unser Lauffreileiter Andy Krebs einen hervorragenden zweiten Platz in der Altersklasse M 45. Die Zeit von 40:48 min ist aufgrund der widrigen äußeren Be-

dingungen mit kühlen Temperaturen und unangenehmem Nieselregen als überaus stark einzuschätzen und könnte bald noch einmal unterboten werden.

Mit dieser Leistung kann Andy Krebs auch das kleine Missgeschick bei der Oberpfalzmeisterschaft im Crosslauf wettmachen. Bei seinem Debüt in der Altersklasse M 45 versäumte Andy gleich zu

Beginn eine Abzweigung und lief statt der geplanten 7 km etwa 7,6 km. Der sechste Platz in einer Zeit von 33:56 min spiegelte daher nicht ganz das Leistungsvermögen wider, das Andy Krebs nun in Amberg unter Beweis stellen konnte.

Saisoneinstieg nach Maß

Im Rahmen der 3000m-Challenge im Stadion am Weinweg startete Julia Kick in die diesjährige Bahnsaison. Obwohl sie die 7,5 Runden nicht gerade liebt, stellte sie sich der Herausforderung „persönliche Bestzeit“. In der guten Zeit von 9:37,89min gelang ihr dann auch eine kleine Verbesserung ihrer alten Bestzeit (9:39), womit sie selbst sich allerdings nur bedingt zufrieden zeigte. Damit kann sie zuversichtlich einer guten Saison auf „ihren“ 1500m entgegensehen.

„Vom Winde verweht“ hieß es dagegen bei der Bahneröffnung in Eschenbach. Dort konnte Johannes Nigg die 100m der Männer zwar souverän für sich entscheiden, musste allerdings wie alle an

diesem Tag dem starken Wind Tribut zollen, weshalb seine Zeit von 11,24sec umso stärker einzuschätzen ist. Den selben Kapriolen mussten sich auch Patricia Weiss und Katrin Dedio stellen, wobei beide mit etlichen persönlichen Bestleistungen (Patricia: 100m 14,28sec, Platz 5 ; 100mHü 18,11sec, Platz 5; Weit 4,18m, Platz 7; Speer 27,97m, Platz 6) (Katrin: 100m 14,62sec, Platz 10; 100mHü 17,58sec, Platz 5;

Weit 4,74m, Platz 4; Speer 23,78m, Platz 9) Hoffnung auf einen erfolgreichen Sommer machten.
(dw)



Julia Kick goes international

Nach gelungenem Saisoneinstieg „dahoam“ wurde es am 13.05. ernst für Julia Kick. Das „adidas Boost Meeting“ in Herzogenaurach wartete. Gastgeber und Werbeträger Adidas hatte hier weder Kosten noch Mühen gescheut und teils großartige internationale Felder organisiert. So staden in der Startliste von Julias 1500m-Rennen bei 13 Athletinnen nicht weniger als 7 EM und WM-Teilnehmerinnen aus 4 Nationen.



Dementsprechend flott gestaltete sich dann auch das Rennen. Julia lief ihr eigenes Rennen hinter der Spitzengruppe und konnte dank ihrer wieder einmal sehr geschickten Einteilung am Ende noch einige Konkurrentinnen aufsammeln, um als 5. in beachtlichen 4:20,74min zu finishen. Damit war im Rahmen dieses tollen Meetings der erste Test gegen die „ganz große“ Konkurrenz gelungen.

Mit diesem guten Resultat im Rücken ging es für Julia dann am 27.05. zum „Anhalt 2016“ nach Dessau. Dort hatte die deutsche Bundestrainer für die 1500m der Frauen ein Klassefeld zusammengestellt: 19 Athletinnen aus 5 Nationen, und darunter alles, was in Deutschland Rang und Namen hat. Für einige ging es hier um

die Olympia-Norm. Julias Ziele dagegen waren bescheidener: „Neue Bestzeit (4:17min) laufen und nicht letzte werden“, so ihre respektvolle Selbsteinschätzung im Vorfeld des Rennens.

Mit dem Startschuss zeigte sie dann einmal mehr, dass mehr in ihren Beinen steckt als sie selbst glauben mag. Noch gegen Ende der 2. Runde lief sie auf dem letzten Platz des Feldes, das ein Höllentempo angeschlagen hatte. Dann jedoch staunte selbst Freund und Trainer Dominik über eine famose Aufholjagd von Julia, die Gegnerin um Gegnerin passierte und am Ende mit Platz 10 und einer deutlichen neuen Bestzeit von 4:15,16min finishte. „Wo kam das denn her?“, wunderte sich Julia nur im Ziel, um allerdings dann gleich hinzuzusetzen: „Vielleicht geht's bei der Gala ja noch schneller, immerhin habe ich da ja dann auch noch meinen Post/Süd-Fanclub!“

(dw)

Stelldichein bei den „Großen“

6 Athletinnen und Athleten der U14-Mannschaft der SG Post/Süd machten sich am 07.05. auf nach Burglengenfeld zu den Oberpfalzmeisterschaften im Blockwettkampf. Unter der Betreuung von Wurftrainerin Anna Saueremann gab es einiges an neuen Erfahrungen zu sammeln. So war es für die meisten nicht nur



die erste Meisterschaft, sondern zugleich der erste echte Mehrkampf und selbst die zu absolvierenden Einzeldisziplinen waren zum Teil ein Novum für den einen oder die andere, welche bis dato nur im Training geübt worden waren.

Allesamt entschieden sich zum Start im Block Sprint/Sprung, wo es 75m, 60m Hürden, Weitsprung, Hochsprung sowie den Speerwurf zu

meistern galt. Herausragend war die Leistung von Anna Stoelcker, die mit 1.932 Punkten Platz 3 in der Klasse W13 belegte. Insbesondere über 75m (11,09sec/pB) und im Hochsprung (1,21m/pB) erreichte Anna deutlich mehr als sie sich im Vorfeld erwartet hatte. In der W12 stellte die SG Post/Süd gleich 4 Athletinnen. Kati Urban und Therese Reindl erreichten

mit 1.616 Punkten exakt punktgleich die Plätze 4 und 5 und konnten dabei einige ihrer persönlichen Bestleistungen steigern. Lilli Fries und Emma Stahl erkämpften sich die Plätze 6 und 7 (1.358 bzw 1.055 Punkte) und zeigten

vollsten Kampfgeist, nicht zuletzt auch für die Teamwertung. Besonders deut-

lich zeigte sich das im Hürdenlauf, als Lilli gleich 3 Mal stürzte, sich aber immer wieder aufraffte und am Ende mit Schrammen ins Ziel kämpfte, um jeden Punkt fürs Team zu sammeln. Hut ab an



Anna, Kati, Therese, Lilli und Emma für den tollen Einsatz! Leider hat es am Ende ganz knapp nicht aufs Stockerl gereicht, aber mit Platz 4 dürfen die 5 Mädels absolut zufrieden sein.

Leider ohne Team am Start war bei der M12 Moritz Pfundstein, der jedoch auf sich alleine gestellt großartig die 5 Disziplinen in Angriff nahm und mit 1.011 Punkten Platz 5 errang. Vielleicht kann er beim nächsten Mal mit den Jungs der SG Post/Süd auch um eine Teammedaille kämpfen!

(dw)

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

2016 Anerkannter
Stützpunktverein

Starker Auftritt beim Rolf-Watter-Sportfest

Das erste große bayerische Sportfest der Saison direkt vor der Haustür nutzten einige Athleten der SG Post/Süd, um sich der namhaften Konkurrenz des Freistaats zu stellen. Dabei sprangen hervorragende Leistungen heraus.



© Timo Premru

Bei den Sprintern gab es am Ende gemischte Gefühle. Johannes Nigg hatte bei seinem Lauf über 100m mit -3,9m/s Gegenwind denkbar ungünstige Verhältnisse. Zwar machte er mit 11,22sec (Platz 4) noch das Beste daraus, war aber verständlicherweise nicht gerade glücklich im Ziel. Sein Trainingspartner Lukas Zweck dagegen erwischte den einzigen

100m-Zeitlauf des Tages ohne Gegenwind und nutzte das gleich um starke 11,87sec zu erzielen. Davon beflügelt ging er gleich noch über 200m an den Start, um dort trotz nun wieder kräftigem Gegenwind in guten 23,75sec zu finishen. „Gar nicht schlecht für einen Trainingslauf“, grinste er im Ziel.

Nachwuchs-Athletin Patri-

200m schweren Herzens zu canceln und eine weitere gute Zeit verhinderten.

Alle gemeinsam versammelten sich schließlich rund um das Oval, um Julia Kick bei ihrem Ausflug auf die 800m kräftig anzufeuern. Diese zeigte sich in der ersten Runde noch nicht besonders beeindruckt davon und ging es in 66sec geradezu gemächlich an. In der zweiten Runde zeigte sie jedoch ihre Qualitäten



© Timo Premru

cia Weiß startete ebenfalls über 100m und rannte trotz Gegenwind sowie 2 Fehlstarts anderer Läuferinnen sehr gute 14,09sec. Leider hatte sie bereits im Vorfeld mit muskulären Schwierigkeiten zu kämpfen, welche sie dann nach den 100m dazu zwangen, den geplanten Start über

und konnte – frenetisch angefeuert vom gesamten Post/Süd-Team – den Lauf souverän in 2:09,81sec als Tagessiegerin vor Steffi Müller (LAC Quelle Fürth) beenden.

(dw)

Das Trainerteam bekommt Zuwachs

In der ersten Trainerbesprechung des Jahres gab es wieder viel Positives zu vermelden. Das stetig wachsende Trainerteam wurde um zwei junge und engagierte Sportstudenten erweitert. Jochen Turek und Felix Stahl, die es beide studienbedingt nach Regensburg verschlagen hat, übernehmen das Kinderleichtathletik-Training am Freitag. Da der Zulauf an Kindern ungebrochen ist, ist das Engagement der beiden für die Leichtathletik-Abteilung sehr erfreulich, zumal beide bereits in ihren Heimatvereinen als Trainer aktiv waren.

Darüber hinaus wurden einige weitere Neuerungen vorgestellt. Ab der U 14

wird ab sofort jeden zweiten Freitag ein Stützpunkt-Training für den Speerwurf angeboten. Hierzu sind auch die übrigen Trainer eingeladen, die ihre Fähigkeiten auffrischen oder sich zum ersten mal an den Speer wagen möchten. Durchgeführt wird das Training von Anna Sauerermann. Ergänzend findet jeden Montag ein Stützpunkttraining für die Sprungdisziplinen am Weinweg mit Fabian Laukamp statt. Im Zuge dieser Neuerungen wird daran gearbeitet, die verschiedenen Trainingsgruppen in regelmäßigen Abständen zusammen trainieren zu lassen, was besonders im Hinblick auf die Staffeln von großer Bedeutung ist.

In naher Zukunft stehen außerdem wieder einige Wettkämpfe an. Während

für die Kinder vor allem die Kreisschülerrunde am 07.06. und die Oberpfalzmeisterschaft am 11.06. im Mittelpunkt stehen, ist für alle Trainer und Organisatoren das kleine Abendsportfest der SG Post/Süd am 01.07.2016 ein besonders wichtiger Termin. Hier wird die ungewöhnliche, aber sehr spannende Kombination 800m - Kugelstoßen - Weitsprung in Form eines Dreikampfs angeboten. Da es das erste Sportfest für Aktive nach vielen Jahren sein wird, das von der SG Post/Süd organisiert wird, ist die Spannung, aber auch die Vorfreude, natürlich besonders groß.

(ak)

Tolle Ergebnisse bei der 1. Kreisschülerrunde in Burglengenfeld

Bei der 1. Kreisschülerrunde am 07.05. ausgerichtet vom TV Burglengenfeld kämpften 21 Post/Süd Leichtathleten um jeden Punkt. Am Ende erreichten sie gute Platzierungen und Treppchenplätze. Bei dem top organisierten Sportfest des TV Burglengenfeld bilden 4-7 Kinder eines Jahrgangs ein Team und treten gegen die Mannschaften anderer Vereine der Region an.

Beim Jahrgang 2006 hatte die SG Post/Süd die „Gipfelstürmer“ am Start, die sich in den Disziplinen 50m-Sprint, Hochsprung, Medizinball-Stoßen und Heuler-Wurf maßen. Schade, dass das Team durch einige Ausfälle etwas dezimiert war, aber Klara und Vinzenz Reindl, Lisa Rösl, Felicitas Stöcklein und Leonard Gehrman zeigten einen tollen Wettkampf und belegten einen hervorragenden zweiten Platz. Besonders erwähnenswert die 8,2 sec. im 50-m Sprint von Vinzenz Reindl und seine im Hochsprung überwundene Höhe von 1,10m. Auch Leonard Gehrman, der seinen ersten Wettkampf bestritt konnte durch seine Leistungen



SG Post Süd bei der „Woche der Vereine“ in der GS St. Wolfgang

In der Woche vom 30.05. - 03.06.2016 fand in der Grundschule St. Wolfgang die „Woche der Vereine“ statt. Die Schüler sollten in diesem Projekt auf die vielfältige Vereinslandschaft in ihrem Stadtteil aufmerksam gemacht werden und die Möglichkeit haben, Aktivitäten dieser

überzeugen. In Bestbesetzung hat dieses Team sicherlich wieder gute Chancen auf einen Sieg.

Die **finken Wiesel** (2007) Simon Hirner, Helena Amann, Valentin Köppelle, Alexander Ross

und Inga Müller kämpften sich tapfer durch den Wettkampf und erreichten punktgleich mit der DJK Ens Dorf den 3.



Platz. Herausragend vor allem die Leistungen von Alexander im Stoßen und im Schlagwurf mit dem Heuler, sowie seine 40-m Sprint-Zeit mit 7,4 sec. Beachtlich auch die übersprungene Höhe von 90 cm im Hochweitsprung von Inga Müller.

Die **Rennsemmeln** (2008/2009) mit Leonard Zeilhofer, Philip Stei-

Vereine selbst auszuprobieren, um sich anschließend eventuell zu entscheiden, sich selbst zu engagieren.

Erstmals beteiligte sich auch die Leichtathletikabteilung der SG Post/Süd an dieser Veranstaltung. Julia Kick, Gabi und Andi Reindl, sowie Jochen Turek konnten an insgesamt drei Vormittagen knapp 80 Kindern der 2. und 3.Klassen



ninger, Pauline Rösl, Leandro Nzau und Franziska Meyer und die die **Glücksbärchen** (2008/2009) mit Sophia Brug, Selma und Justus Reintjes, Hannah Melczer, Shushanth Sriram und Mara Merten starteten in der gleichen Altersgruppe und teilten sich am Ende gemeinsam den 2. Platz

Die Rennsemmeln konnten hier vor allem im Sprint punkten, wo Philip und Leonard (7,1sec.) ihre Schnelligkeit bewiesen. Großartig auch die Leistungen von Leonard Zeilhofer im Stoßen und im Schlagwurf, wo er der fleißigste Punktesammler war. Bei den Glücksbärchen müssen ebenfalls noch die tollen Wurf- und Stoßleistungen von Justus Reintjes erwähnt werden, der hier als weitaus jüngster des gesamten Teams (Jg. 2010) die besten Weiten erzielte.

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

einige Disziplinen der Kinderleichtathletik vorstellen. Die Grundschüler waren mit großer Begeisterung dabei und es freut uns besonders, dass bereits einige der Kinder Spaß an dieser Sportart gefunden haben und wir sie bei uns im Training begrüßen durften.

Die Sparkassen Gala 2016 – Ein Leichtathletik-Wochenende für Groß und Klein

Wie jedes Jahr lockte die Sparkassen Gala am 04./05. Juni fast die gesamte deutsche Leichtathletik-Elite ins Regensburger Uni-Stadion. Unter ihnen auch einige (Nachwuchs-)Athleten der SG Post/Süd, die die verschiedensten Rollen einnahmen und mit Bravour meisterten.

Den ersten Einsatz hatten Katrin De-dio und Patricia Weiß am Samstag im Weitsprung. Während Kati mit einer neuen Bestleistung von 4,89m Dritte wurde, konnte Patricia als Achte mit einer Weite von 4,41m so gar nicht zufrieden sein. Gut, dass sie tags drauf über 100m (14,24sec) zeigen konnte, was sie wirklich drauf hat. Katrin konnte sich hingegen mit ihren 13,83sec nicht anfreunden.

Auch Sprinter Johannes Nigg haderte mit seinen 10,99sec über 100m. Nachdem er keinen guten Start erwischte, wurde er Sechster seines Laufes. Lukas Zweck ging bereits am Samstag über 200m an den Start und lief trotz Gegenwind als Sieger seines Laufes eine Zeit von 23,52sec.

Mit Eröffnung des Gala-Programms um 14 Uhr hatten auch die Körbchenträger Lisa, Laetitia, Marlene, Klara, Theres, Hannah, Emily, Anna, Kati, Felix und Simon im wahrsten Sinne alle Hände voll zu tun. Ihre Aufgabe war es, die persönlichen Gegenstände der Top-Sprinter und Hürdenläufer vom Start ins Ziel zu tragen. Als Belohnung gab es die eine oder andere Unterschrift von Stars wie Rebecca Haase oder Julian Reus, die sich bereits beide für die Olympischen Spiele in Rio qualifiziert haben.

Gut, dass die Körbchenträger gerade um 15:30 Uhr, als der Startschuss der 1500m fiel, eine Pause einlegen durften. So konnten sie ihre Trainerin Julia Kick lautstark anfeuern. Die Schreie, Kuhglocken und Hupen waren wohl noch weit über das Uni-Stadion hinaus zu hören. Angefeuert vom „besten Fanclub der Welt“ lief Julia ein mutiges Rennen und reihte sich im vorderen Mittelfeld des top-besetzten Laufes ein. Vorne wollte man Olympia-Norm laufen und sorgte für hohes Anfangstempo. Ein bisschen musste Julia ihren schnellen Angang büßen, kämpfte sich aber vor den Augen

ihrer Trainingsgruppe ins Ziel und wurde mit der zweitschnellsten Zeit ihrer Karriere (4:15,78min) und Platz 7 in einem internationalen Feld belohnt.



Vielen Dank an alle Helfer, die als Kampfrichter, Kuchenbäcker oder Körbchenträger für dieses unvergessliche Leichtathletik-Wochenende sorgten!

Am Dienstag, den 7.6. fanden in Sportstadion am Weinweg die Leichtathletikwettkämpfe der 2. Kreisschülerrunde Oberpfalz statt, dieses mal ausgerichtet vom SWC Regensburg.



Bei strahlendem Sonnenschein fanden sich viele ebenso strahlende junge Athleten trotz eines Schultages im Stadion ein. Für die SV Post/Süd Regensburg traten als 'Gipfelstürmer' ein U12 Team an (Jahr-

gang 2005/6), mit Emilie Mbra, Laetitia Seidenschwand, Lisa-Marie Wildinger, Sara Church, Carla Novak und Anja Boß. Starke Gegner des Mädchenteams waren 'Die flotten Flitzer' des TV Bad Kötzing, die 'Schierlinger Flitzis', die 'Leichtis' des TSV Kareth-Lappersdorf, sowie vom SWC die Tiger, Löwen und Pumas. Auch jeweils 2 Teams der Jahrgänge U10 und U8 gingen an den Start. Beim Hürdenstaffellauf waren die 'Gipfelstürmer' ganz in ihrem Element und belegten mit 83 Punkten den 1. Platz. Besonders anspruchsvoll für die jungen Sportler war der Stabweitsprung, den die Kötztlinger Flotten Flitzer mit 126 Punkten für sich entschieden. Beim Stadion-Biathlon fieberten die mitge-reisten Eltern, Zuschauer und Team-mitglieder kräftig mit. Gegen 19:30 Uhr hielten alle Teams ihre Urkunden in den Händen. Den 1. Platz der U12 trugen die SWC Pumas nach Hause, den 2. Bad Kötzing, und den 3. von sieben die Gipfelstürmer.

Oberpfalzmeisterschaften 2016 – Viele Bestleistungen bei den Mädels der SG Post/Süd

Mit sieben neuen Bestleistungen kehren die Mädels der SG Post/Süd von den Oberpfalzmeisterschaften am Weinweg zurück, während ihre männlichen Vereinskollegen leider nicht ganz so erfolgreich waren.

Welche Rolle die Leichtathletik für U14-Athletin Therese Reindl spielt, zeigt die Tatsache, dass sie unmittelbar nach ihrer Firmung ins Stadion kam um an den Meisterschaften teilzunehmen. In Anwesenheit ihrer Patin erzielte sie gleich



zwei neue Bestleistungen: Im Speerwurf schaffte sie im fünften Versuch sehr gute 15,85m und wurde mit Platz 2 belohnt. Auch im Hochsprung durfte sie sich über eine neue persönliche Bestleistung freuen und wurde auch hier mit übersprungenen 1,29m Zweite. Bei den 60m Hürden blieb sie an der zweiten Hürde hängen, was ihr wohl eine erneute Top-Platzierung kostete. Mit einer Zeit von 13,48sec landete sie auf Rang 8.

Ihre Trainingspartnerin Marlene Albert entschloss sich kurzfristig für einen Start und landete mit einer neuen Bestleistung von 1,26m im Hochsprung auf Platz 9. Leider verpasste sie im Anschluss den Beginn des Weitsprungwettbewerbs und konnte ihre Leistung dort nicht zeigen.

Auch für die beiden U18-Mädels Patricia Weiß und Katrin Dedio verliefen die Wettkämpfe sehr zufriedenstellend und bilden eine super Grundlage für den anstehenden Siebenkampf Ende Juli. Dort möchten sich die beiden Freundinnen für die Bayerischen Meisterschaften qualifizieren.

Katrin Dedio zeigte sich im Speerwurf mit ihrer neuen Bestweite von 28,75m sehr zufrieden. „Hoch- und Weitsprung liefen auch ganz gut“, meinte sie im Anschluss bescheiden. Mit ihren übersprungenen 1,47m durfte sie sich im Hochsprung als Vizemeisterin ehren lassen. Im Weitsprung schrammte sie mit ihren 4,78m nur knapp am Treppchen vorbei und wurde Vierte.

Ihre Freundin Patricia Weiß freute sich über ihre neuen Bestleistungen über 200m, im Kugelstoßen und im Speerwurf. Ihre Zeit von 28,17sec über 200m bedeuteten Rang 3 und obwohl sie eine 27er-Zeit angepeilt hatte, zeigte sie sich zufrieden. Auch im Hochsprung wurde sie nach übersprungenen 1,41m mit der Bronzemedaille belohnt. Im Weitsprung wurde sie mit 4,44m Neunte. „Das geht aber noch besser“, zeigt sich Patricia angriffslustig und man merkt ihr die Vorfreude auf den Mehrkampf richtig an. Ein weiteres Highlight waren die 9,39m im ersten Versuch mit der 3kg-Kugel. Mit einer Steigerung um beinahe einen Meter stellt diese Weite eine enorme Verbesserung ihrer Bestleistung dar. Dass diese Weite „nur“ für Platz 5 reichte, zeigt, wie dicht das Teilnehmerfeld war. Ziel ist es nun, die 10m-Grenze zu knacken. Auch im Speerwurf gibt es eine magische Grenze für Patricia: Die 30 Meter, die mit nun 29,67m gar nicht mehr so weit entfernt ist. Winzige 20cm trennten Patricia trotz neuer Bestweite am Ende vom Bronzerang.

Bestleistung Nummer 7 stellte Julia Kick im 800m Lauf auf. Sie nutzte das

Rennen als letzten Belastungstest vor den Deutschen Meisterschaften am 18./19. Juni in Kassel und steigerte sich um über eine Sekunde auf nun 2:06,18min. Teamkollege Tim Engelbrecht leistete hervorragende Tempoarbeit und zog Julia zu ihrer neuen Bestzeit, die gleichzeitig Platz 9 der aktuellen Deutschen Bestenliste bedeutet. Nebenbei konnte sie ihren Oberpfalzmeistertitel verteidigen und sich über die Goldmedaille freuen.

Auch Johannes Nigg verteidigte seine beiden Oberpfalzmeistertitel über 100m und 200m souverän, konnte sich aber über die gelaufenen Zeiten (100m: 11,05sec / 200m: 22,25sec) so gar nicht freuen. „Momentan kann ich die Leistungen aus dem Training im Wettkampf nicht umsetzen. Warum weiß ich selber nicht“, meinte er nach dem Rennen. Auch Trainingskollege Lukas Zweck, der nach seinem USA-Aufenthalt noch Trainingsrückstand hat, haderte mit seinen 12,21sec und Rang 7 über 100m. Wir freuen uns auf die kommenden Rennen und wünschen den beiden, dass sie es den Mädels bald nachmachen und sich auch über neue Bestleistungen freuen können.



Johannes Nigg in Ingolstadt schnell
Sprinter Johannes Nigg nutzte das traditionsreiche Meet-IN in Ingolstadt am 24.06. für einen Start über 100m. Dabei gewann er seinen Vorlauf in guter Saisonbestleistung von 10,82sec. Im anschließenden Endlauf konnte er seine schnellen Beine mit Platz 3 und 10,88sec bestätigen und fährt damit zuversichtlich zu den Bayerischen Meisterschaften.
(dw)

Beste Werbung für die Kinderleichtathletik

Die zweite Auflage des Kinderleichtathletik-Sportfests am Kaulbachweg, das von der Leichtathletik-Abteilung der SG Post/Süd ausgerichtet wurde, war erneut ein großer Erfolg. Das Wetter meinte es gut mit den Beteiligten und zeigte sich von seiner besten Seite, sodass sich 150 teilnehmende Kinder zwischen 6 und 11 Jahren, ihre Betreuer und die stolzen Eltern neben tollen Leistungen auch an einem rundum gelungenen Tag erfreuen konnten. Aufgrund der Arbeit der vielen ehrenamtlichen Helfer verwandelte sich das Stadion, das sonst von den Fußballern des SSV Jahn Regensburg genutzt wird, in einen Parcours mit zahlreichen verschiedenen Stationen wie zum Beispiel Fünfsprung, Flatterball und Biathlon. Die



insgesamt 19 Teams aus Cham, Bad Kötzing, Schierling, Burglengenfeld sowie die Lokalmatadoren von der SG Post/Süd und dem SWC Regensburg sorgten für einen neuen Teilnehmerrekord. Waren es bei der Erstauflage noch 12 Mannschaften, so konnte sich Julia Kick, gemeinsam mit Abteilungsleiter Josef Zweck die Organisatorin des Sportfests, trotz der Mehrarbeit überaus erfreut über den Verlauf des Tages zeigen: „Ich finde es toll, wie alle mitgeholfen haben. Angefangen von den kuchenbackenden Eltern über die vielen Betreuer bis hin zu den Kampfrichtern, alle haben wieder einmal ihren Anteil daran, dass alles so reibungslos geklappt hat und die Kinder zufrieden nach Hause gehen.“

Die ausrichtende SG Post/Süd war mit 52 Kindern der teilnehmerstärkste Ver-



ein und glänzte mit tollen Leistungen. In der U 12 sicherten sich „Die verflixten 7“ den guten dritten Platz, mussten sich diesen allerdings aufgrund ihrer schwachen Leistungen im abschließenden Wettbewerb mit den Teams aus Schierling und Cham teilen. Mehr Ehrgeiz zeigten hier der „Post/Süd Express“ und „Die Wellenreiter“, die

in der Gesamtwertung auf den Plätzen 6 und 7 lagen, durch ihre guten Laufleistungen im Stadion-Cross aber mächtig aufholten. Der „Oberpfalz-Mix“, der aus Kindern von der Post/Süd und vom TV Bad Kötzing zusammengesetzt war, gewann souverän die Altersklasse U10. Neben den sportlichen Erfolgen freuten sich die Kinder auch über den tollen Zusammenhalt unter den beiden Vereinen. Auf Platz 2 folgten „Die Gipfelstürmer“, ein reines Post/Süd-Team. Das Team „Die Rennmäuse“, welches hauptsächlich aus Kindern bestand, die ihren allerersten Wettkampf bestritten, freute sich über einen guten 8. Platz. Die „Glücksbärchen“ konnten in der Klasse U8 alle Wettbe-

werbe für sich entscheiden und durften sich am Ende verdient als Sieger feiern lassen. Für die jüngsten Sieger des Tages gab es sogar Pokale als Auszeichnung für ihre tollen Leistungen.

Neben dem Highlight jedes Kindersportfests, dem abschließenden Stadion-Cross, war der Besuch von Jule, dem offiziellen Maskottchen des Deutschen Leichtathletik-Verbandes, ein weiterer Höhepunkt der Veranstaltung. Am Ende des Tages fand die obligatorische Siegerehrung statt und jedes Kind bekam neben einer Urkunde auch eine liebevoll gestaltete Gummibärchen-Medaille, die sich so manche noch auf dem Siegerpodest schmecken ließen.



Julia Kick Sechste bei den Deutschen Meisterschaften

Am 18./19.06. fand sich die deutsche Spitze der Leichtathleten zur Ermittlung ihrer deutschen Meister im Kasseler Auestadion ein. Mit dabei auch Julia Kick. Mit ihren heuer erzielten Bestleistungen (800m in 2:06,18min & 1500m in 4:15,16min) konnte sie dabei zwischen 2 Disziplinen wählen und war sogar auf beiden Strecken unter den Top 10 der Meldeliste. Sie entschied sich für ihre Lieblingsstrecke, die 1500m und reiste gemeinsam mit Freund und Trainer Dominik Wagner sowie Josef und Michaela Zweck nach Hessen. Mit im Gepäck ein extra gebasteltes und mit Unterschriften versehenes Glückskleeblatt, das sie von



„ihren“ Post/Süd-Kids beim Abschluss-training überreicht bekommen hatte und ihr die nötige Motivation gab.

Das Ziel war eindeutig formuliert: Platz 7 aus dem letzten Jahr wiederholen und wenn möglich verbessern. Die Konkurrenz allerdings war beachtlich, nicht weniger als eine Handvoll Läuferinnen gab als Ziel aus, in Kassel EM- bzw. Olympia-Quali laufen zu wollen oder hatten dies bereits im Vorfeld geschafft.

Am Samstagvormittag ging es dann zunächst zur Pflichtaufgabe, nämlich sich über den Vorlauf als eine der besten 12 für das Finale am Sonntag zu qualifizieren. Eine vermeintlich lockere Übung, die aber bei der starken Konkurrenz und den Unwägbarkeiten von taktischen Rennen keineswegs ein Selbstläufer ist. Julia fand jedoch ihren Platz im Feld und

konnte mit einem starken Finish (letzte 400m in 64 Sekunden) nicht nur als 4. (4:20,96min) ungefährdet ins Finale einziehen, sondern überraschte bereits weil sie mit dem EM-Aspirantinnen Brust an Brust einlief. Leider konnte sie die gute Stimmung im Stadion anschließend nicht mehr genießen, weil Beine hochlegen im Hotel für den Sonntag angesagt war.

Da startete schließlich das 1500m-Finale zur besten Zeit am Nachmittag, was nicht nur gute Bedingungen, sondern vor allem tolle Stimmung vor gut 15.000 Zuschauern bedeutete. Julia startete hochmotiviert, aber auch mit Respekt vor den star-

konnte sie außerdem mit 4:16,98min die drittschnellste Zeit ihrer Karriere erzielen.

Damit kann Julia nun bereits Mitte Juni stolz auf eine perfekte Saison 2016 (persönliche Bestzeit auf allen Strecken von 800-10000m sowie Verbesserung des DM-Ergebnisses von 2015) sein und die anstehenden Bayerischen Meisterschaften als „Zugabe“ mitnehmen.



ken Gegnerinnen eher defensiv und lief lange, vielleicht etwas zu lange auf dem 12. Platz. Dann jedoch startete sie eine furiose Aufholjagd, wie man sie mittlerweile fast schon von ihr gewohnt ist und konnte sich mit einem harten Finish noch bis auf Platz 6 vorschieben. Trotz einiger für Meisterschaftsrennen üblichen Rangeleien und Schwierigkeiten

The advertisement for Hofbräuhaus Regensburg features a blue background with the text 'Hofbräuhaus Regensburg' in a stylized font at the top. Below the text is a circular logo with a crown and the letters 'HB'. The main image shows a large, ornate golden beer mug with the 'HB' logo. To the right, there is a small inset image of a stained glass window with the text 'SUCHT BEHEIMUNG' and another inset image of a building facade. At the bottom, the text reads: 'Gut bürgerliche Küche - Edle Biere', 'Am Alten Rathaus · 93047 Regensburg', 'Telefon 0941/51280 · www.hofbraeuhaus-regensburg.de'.

Rock 'n' Roll

Saison im Einzel erfolgreich beendet.

Nach einem 12 Monatigen Qualifikationsmodus ging für Mia und Manuel die Saison mit der Deutschen Meisterschaft am 18. Juni erfolgreich zu Ende.

Nachdem sich Beide auf den 5 Süd Cup Turnieren für den Deutschland Cup und für den großen Preis von Deutschland qualifiziert haben war die Aussicht für die Teilnahme an der Deutschen groß.

Krankheitsbedingt mussten sie den Deutschland Cup in Amberg absagen und somit fast das Aus für die Deutsche.

Trotzdem entschieden wir uns zum Großen Preis nach Worms zu fahren, was sich im Nachhinein als richtig erwiesen hat.



Unsere 12 „Jelly Beans“ wurden von Caro in kurzer Zeit mit der neuen Choreo vertraut gemacht.

Leider wurde heuer die Nordbayerische ohne Formationen ausgetragen und so war die Bayerische Meisterschaft in



Beide tanzten so stark das sie doch noch die Quali für die Deutschen schafften.

Das Ziel für 2016 tanzen auf der Deutschen Meisterschaft war erreicht, die Besten 12 Paare aus der ganzen Republik trafen sich am 18. Juni in Königswusterhausen.

Da Beide bereits einen Tag vorher mit ihrer Co Trainerin Grit (auch Mutter) angereist waren konnten sie ausgeruht an den Start gehen.

Mit Spannung erwarteten die Daheimgebliebenen auf einen Anruf, gegen 19:00 Uhr kam er dann, überglücklich wurde von Mia berichtet das sie als 6. Das Finale erreicht hatten. Auch Zuhause wurde die Nachricht mit Freude verbreitet.

In Ihrer ersten Saison haben sich Beide in die Deutsche Spitze vorgetanzt, mit dem Nordbayerischen Meister, dem 2. Bayerischen Meister dem 3. Süddeutschen Meister und dem 7. Deutschen



Meister ging eine grandiose Saison zu Ende.

Nun gilt es , wenn sie weitermachen, die Ziele für 2017 festzulegen Intensiveres Training neue Choreo und neues Trikot stehen dann an.

Jelly Beans,

Ebenso erfolgreich erging es unserer Girl Formation



Höchstädt das erste Turnier. Unsere Mädels gingen etwas nervös an den Start, war es doch das erste mal mit neuen Trikots und neuer Choreo. Gespannt wartete man auf die Wertung der undankbare 4. Platz war aber dennoch ein Erfolg.

Bereits eine Woche später ging es nach Ingolstadt zur Süddeutschen Meisterschaft, alle mitgereisten Eltern waren nervöser als ihre Mädchen. Nach einer fehlerfreien Finalrunde wurde der 3. Platz ordentlich gefeiert.

Der große Preis von Deutschland in Worms war das erste Ranglistenturnier für die Deutsche Meisterschaft,

Zwar war die Formation an diesem Wochenende um zwei Mädchen dezimiert, jedoch ließen sie sich we-



der Unsicherheit noch Zweifel an ihrem Können anmerken. Top motiviert von ihren Trainern legten die zehn Mädchen zwei professionelle Tanzrunden aufs Parkett und wurden Vierter bei insgesamt 11 Girlformationen. Nun gilt es beim 2. Ranglistenturnier den Deutschland Cup im September in Döbeln ein ähnliches Resultat zu erreichen dann ist die Quali für die Deutsche sicher.

Das 3. Ranglistenturnier wäre dann in Flensburg, ich bin mir aber sicher das unsere „Jellies „ es vorher schaffen und am 29.Oktober zur Deutschen Meisterschaft nach Ingolstadt fahren.

Enchanted Angels

Unsere Lady Formation“ Enchanted An-



gels“ haben sich mit dem letzten Start in Worms aus dem Turniergehen verabschiedet.

Turnieren mit Punktabzug gewertet und somit keine reelle Chance auf ein besseres Ergebnis hatten. Ich danke allen „Angels“ die uns Jahrelang die Treue gehalten haben und uns bei Auftritten und auf den Turnieren erfolgreich repräsentiert haben.

Bei einem gemütlichen Pizzaessen haben wir über einen eventuellen Neustart in der Show Klasse diskutiert. Entscheidungen sind aber noch ausstehend da viele Fragen noch offen sind.

Ihren ersten großen Auftritt haben sie am Inklusionssportfest bereits hinter sich gebracht.(Bild)

Leider ist es uns nicht gelungen die Anzahl der Tänzerinnen in dieser Formation zu erhöhen.

National ist es üblich in dieser Klasse mit 16 Mädchen an den Start zu gehen, da wir nur 8 Mädchen haben wurden wir auf allen

Ziel ist es in der neuen Saison 2017 ins Turniergehen einzugreifen.

Nachwuchspaare,

Konrad und Klara sowie David und Miri werden ebenfalls in der nächsten Saison die ersten Turniererfahrungen in der Schülerklasse machen.



Smartis

Uns ist aber nicht Bang, unsere Nachwuchsformation „ Smartis“ steht ebenfalls schon in den Startlöchern, Astrid hat mit unseren 8 Nachwuchstänzerinnen bereits eine Folge einstudiert.

Danke

Ich bedanke mich bei den Trainern Caro, Chantal, Astrid, Lina, Grit und Martin für ihren Einsatz in dieser Saison und hoffe auf eine ebenso erfolgreiche Arbeit in der Zukunft.

Bei all unseren Sportlern die durch ihre Erfolge die Happy Shakers im ganzen Land bekannt gemacht haben .

Ein Dank auch an die Eltern die ihre Sprösslinge ins Training fahren und auf Turniere begleiten.

Ich wünsche allen eine schöne und erholsame Ferienzeit.

Werner



Schach

Die Schachjugend steht vor dem Sprung in die Sommerferien



.....3.....2.....

Die vor einem Jahr ins Leben gerufene Schülergruppe der SG Post/Süd blickt auf ein erfolgreiches erstes Jahr zurück. Königsangriff und Springergabel sind für die Gruppe keine Fremdwörter mehr. Die Jugendtrainer freuen sich sehr über den Lernfortschritt und die Spielfreude, die die Kinder in den vergangenen Monaten gezeigt haben.



.....1.....

SG Post/Süd Sommer-Cup an Ngoc Chau
Der zum Saisonende am 15. Juli ausgetragene Sommercup der SG Post/Süd war nichts für schwache Nerven und entschied sich erst in der letzten Runde. Alle Partien waren fair und hart umkämpft und immer äußerst spannend. Nachdem sie in den entscheidenden Partien den gegnerischen König in schönem Stil mattsetzte, stand schließlich Ngoc Chao Nguyen als verdiente Gewinnerin ganz oben auf dem Siegertreppchen. Allen Teilnehmern herzlichen Glückwunsch zu ihrer Leistung!



.....o...Absprung!

Endstand (Bilbao 3-Punktewertung):

- | | |
|---------------------------------|----------|
| 1. Ngoc Chau | 9 Punkte |
| 2. Roland S. | 8 Punkte |
| 3. Kristian, Moritz, Constantin | 7 Punkte |
| 4. Violeta | 6 Punkte |
| 5. Felicia, Emilia, Jana | 4 Punkte |
| 6. Roland L. | 0 Punkte |

Schützen

Der Osterhase ist gekommen

Osterschießen mit Feier am Gründonnerstag, den 23. März 2016. Es fanden sich 29 Schützen, Gäste und Freunde ein, als Einlage brachte jeder ein wohlgefülltes Osternest als Preis mit. Um 18.00 Uhr eröffnete 2. Schützenmeister Wolfgang Siegmar und Beisitzer Gerhard Böhm das Preisschießen auf den schönen Ostereierstraß, gefertigt von Wolfgang Siegmar.

Es folgte erst einmal eine Stärkung, Alfred Koppenwallner spendete, auf Grund seines 55. Geburtstag, eine kräftige Osterbrotzeit mit Fleisch, Eiern, Radieschen und Brot. Im Anschluss schritt unser 1. Schützenmeister Günter Leja zur Preisverteilung, er brauchte allerdings nicht weit gehen, denn er selbst belegte den 1. Platz und suchte für sich das beste Osternest aus. Ihm folgten Gerhard Böhm, Dominik Kemeter und alle weiteren Schützen, fast alle Schützen durften sich ein Nest auswählen. Nur Hans Appel nicht, er belegte den 29. Platz (Letzter) und musste sich mit dem übrig gebliebene Osternest

begnügen. Günter Leja bedankt sich recht herzlich bei Alfred Koppenwallner für seine genussvolle Spende und wünschte allen Gästen und Schützen frohe Ostern.

Verleihung der Ehrenamtskarten

Wolfgang Siegmar und Günter Leja wurden für den 1. April, 18.00 Uhr, in den Historischen Reichssaal des Alten Rathauses zur Übergabe der ersten Ehren-

Soziales, Familie und Integration. Im Anschluss händigten OB Joachim Wolbergs und Landrätin Tanja Schweiger die Ehrenamtskarten aus. Ein Stehempfang im herrlichen Fürstlichen Nebenzimmer, die leckeren Imbisse zauberten die „Kleinen Köche“ von Regensburg, rundete den gelungenen Ehrenabend ab. Beate Leja und Alfred Koppenwallner bildeten die Delegation.



Im Historischen Reichssaal, Wolfgang Siegmar, Günter Leja und Alfred Koppenwallner;



amtskarten der Stadt Regensburg eingeladen. Für die musikalische Unterhaltung war die Gruppe PowerPack zuständig. Ein Grußwort sprach Johannes Hintersberger, Staatssekretär im Bayerischen Staatsministerium für Arbeit und

66. Oberpfälzer Bezirksschützentag in Pleystein

Am 16. und 17. April wurde in der schönen Rosenquarzstadt Pleystein, Hotel Regina, der offizielle 66. Oberpfälzerbezirksschützentag abgehalten.

Der Bezirksschützentag begann mit einer Stadtführung durch das beschauliche Pleystein. Ein ergiebiger Regenschauer zwang die Abordnung der Schützen zu einer kleinen Kaffeepause. Die Schützen des Schützenvereins „Pleysteiner Fähndel“ begrüßten die Abordnungen mit einem dreifachen Salut.



Anschließend wurde eine Sonderausstellung „Schützenwesen“ eröffnet. Der amtierende Bürgermeister von Pleystein, Rainer Rewitzer, begrüßte die Delegation mit Sektempfang und hatte den Landeschützenmeister Wolfgang Kick, Bezirksschützenmeister Roland Roith und alle anwesenden Schützen gebeten, sich in das Golden Buch der Stadt Pleystein einzutragen.

Günter Leja mit 2. Gauschützenmeister Kaulich

Der Sonntag, den 17. April, begann, um 8.30 Uhr, mit einem Kirchenzug durch den Ortskern und



Günter beim Eintrag ins Goldene Buch der Stadt Pleystein

Am Abend fand dann der Kameradschaftsabend mit Ehrungen im Hotel Regina statt. Im Rahmen des Kameradschaftsabends ehrte der Schützenbezirk Oberpfalz einige hochverdiente Funktionäre.

Bezirksschützenmeister Roland Roith und seine Bezirksvorstände zeichneten in Anerkennung seiner Verdienste um das Schützenwesen und Förderung des sportlichen Schießens unseren 1. Schützenmeister und Abteilungsleiter Günter Leja mit der Großen Ehrennadel des Bayerischen Sportschützenbundes aus.

Die Ordentliche Delegiertenversammlung des Schützenbezirks Oberpfalz im BSSB mit Neuwahlen begann pünktlich um 10.30 Uhr, es wurden 11 Tagesordnungspunkte bearbeitet. Als neuer Bezirksschützenmeister wurde wie erwartet

Harald Frischholz gewählt, der bisherige Bezirksschützenmeister Roland Roith stellte sich nicht mehr zur Wahl. Wolfgang Siegmars



Günter Leja mit den Bezirksvorständen



Altstadtring mit seinen traditionellen Häusern und Gässchen rund um den Kreuzberg zum Gottesdienst in der Pfarrkirche St. Sigismund. Ein kleiner Umzug führte alle Delegierte und Ehrengäste zum Bachofener Festsaal.

50 Jahre Wolfgang Siegmars

Am 29. Juni vollendete unser 2. Schützenmeister Wolfgang Siegmars sein 50. Lebensjahr. Dies feierte er natürlich in einem gebührenden Rahmen mit fast 90 Freunden und Gästen aus Familie, Beruf, Freizeit und Sport. Die Schützen durften natürlich nicht fehlen. Eine stattliche Delegation von Postschützen machte ihre Aufwartung und gratulierten dem 2. Schützenmeister Wolfgang Siegmars recht herzlich zu seinem 50. Geburtstag.

Unser Wolfi ist bekannterweise kein Freund vom Fußball, so fand die Feier am Tag des Viertelfinals Deutschland : Italien mit italienischer Musik und italienischem Buffet statt. Die deutsche Elf hat trotzdem gewonnen.

2



und Beate Leja begleiteten unseren 1. Schützenmeister zu seiner Ehrung.

Benimmregeln für Siegerehrungen

Es immer wieder aufgefallen, dass die Verhaltensregeln sowohl der Sieger, als auch der Zuschauer, bei Siegerehrungen oft nicht angebracht waren. Einerseits sollte es für jeden Gewinner etwas Besonderes sein, auf den „Podest“ zu stehen, andererseits sollte dies auch von Seiten der Zuschauer entsprechend gewürdigt werden. Die folgenden Zeilen sollen ein wünschenswertes Verhalten darstellen. Es soll allen Sportlern und Zuschauer eine Hilfe sein, damit die Siegerehrung im Anschluss an einen Wettkampf für die Geehrten ein besonderer Moment ist, welcher ihnen lange in positiver Erinnerung bleibt.

Angemessene Kleidung

Wünschenswert wäre es, dass die Sportler bei den Siegerehrungen ihre Trainingsjacken, Vereins-T-Shirt oder Vereinstracht tragen.

Ist diese Kleidung nicht vorhanden, sollte darauf geachtet werden, dass die Sportler, gerade auch bei sehr heißen Temperaturen im Sommer, angemessen und nicht zu freizügig gekleidet sind.

Des Weiteren sollten Mützen, Käppis und Sonnenbrillen abgenommen werden, da besonders auf Fotos die Gesichter schlecht zu erkennen sind.

Anwesenheitspflicht

Die Siegerehrung ist ein Teil des Wettkampfes, bei der alle Sportler anwesend sein müssen.

Aus Respekt und Fairness gegenüber den Siegern gehört es dazu, bis zum Ende der Siegerehrung zu bleiben.

Ist die Anwesenheit aus wichtigen Gründen nicht möglich, dann sollte eine Abmeldung bei der Wettkampfleitung selbstverständlich sein.

Gratulation

Aus Respekt gegenüber der Leistungen der Konkurrenten und aus Fairnessgrün-

den, sollte die Sportler sich gegenseitig gratulieren.

Kein Kaugummi, essen oder Getränke

Der Kaugummi sollte vor Betreten des Siegerpodestes in einem Mülleimer entsorgt werden.

Ebenfalls sollte darauf verzichtet werden, Essen oder Getränke mit auf das Podest zu bringen.

Obst zählt auch dazu!

Aufmerksamkeit

Mit eurer Aufmerksamkeit zeigt ihr euren Respekt gegenüber den Siegern.

Nur wenn die Durchsagen des Moderators auch verstanden werden können, kann die Siegerehrung reibungslos durchgeführt werden. daher bitte auf Unterhaltung verzichten.

Pünktlichkeit

Genau wie beim Start des Wettkampfes, sollte die Pünktlichkeit auch bei der Siegerehrung selbstverständlich sein.

Katja Beutrock
Stellv. Landesjugendsprecherin

Wunschtraum

Ja, du hast recht. Du hast wirklich recht, solange du auf Deinem Stuhl sitzenbleibst. Aber wenn Du aufstehst und Dich auf einen anderen Platz bemühst, zum Beispiel auf meinen, nur zum Spaß vielleicht, dann siehst Du die Sache anders und unter neuen Blickwinkeln und merkst, dass auch andere Augen im Kopf haben.

Ja, Du hast recht. Du hast wirklich recht. Einmal möchte ich das von Dir von meinem Platz aus hören.

Detlev Block

Herzlich willkommen

In unserer Abteilung wurden neu aufgenommen:

Viktor Neubauer	Schützen
Olga Neubauer	Damen
Nicole Neubauer	Junioren B w
Michelle Neubauer	Schüler A w
Norbert Hofer	Herren Alt
Andreas Brunner	Schützen
Anton Stiglmaier	Schüler A m

Sommerfest mit Preisschießen
Oktoberfestschießen in München
Sektionsmeisterschaften
Sektionspreisschießen, verantwortlich hierfür Wolfgang Siegmar
Fertigstellung des Schützeneingangs
Oktoberfestschießen und Feier mit Preisverteilung
Sektionehrenabend am 08. Oktober
Gauehrenabend am 12. November
Waldweihnacht am 04. Dezember
Jahresend- und Königsschießen vom 17. 11. bis 01.12.2016
Weihnachtsfeier mit Königsproklamation am 10. Dezember



2016 Anerkannter Stützpunktverein

Gefördert durch:



Bundesministerium des Innern

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Seniorensport

Wie schon in der letzten Ausgabe des Kurier berichtet, hatte der Auftritt der Seniorentanzgruppe beim Jahresempfang des HV einen bleibenden Eindruck beim Seniorenbeauftragten der Stadt Regensburg, Herrn Lieske, hinter-



Line Dance in Perfektion

lassen. Spontan hatte er uns eingeladen, beim Seniorennachmittag der Stadt Regensburg – unter dem Motto „Stadt und Land, Hand in Hand“ - am 6. Mai 2016 im Antoniushaus aufzutreten. Nachdem die gesamte Tanzgruppe zugestimmt hatte haben wir Herrn Lieske zugesagt. Und dann war es soweit, der Tag des Auftritts rückte immer näher und wir feilten noch an unserem Programm. Der bunte Nachmittag sollte von 14.00 Uhr bis 18.00 Uhr stattfinden unter der Schirmherrschaft von Karin Seehofer, Gattin des Ministerpräsidenten.

Pünktlich wie die Maurer war die Truppe am Auftrittstag im Antoniushaus. Gekonnt überspielten manche das leichte „Lampenfieber“ vor dem Auftritt vor einem zahlreichen Publikum. Etwas leicht irritiert hat uns jedoch, dass uns nicht

die gesamte Bühne für unseren Auftritt zur Verfügung stand und wir den Platz mit

der Musikgruppe Duo Cara teilen mussten, so dass für unsere Gruppe die Platzverhältnisse etwas beengt wurden.

Waren die Platzverhältnisse beim Einmarsch mit dem River Kwai Marsch noch akzeptabel, machte sich dies etwas negativ bei unserem ersten Tanz „Teton Mountain Stomp“ bemerkbar. Aber routiniert wurde dieses Manko bei unserem Line Dance „Achy Breaky Heart“ überspielt und war bei der Zugabe „Zajetarka“ keine Rede mehr wert. Der Applaus des Publikums für unseren Auftritt war uns sicher

und verdient.



Der erste Tanz vor begeistertem Publikum

SIE SUCHEN DAS KLEINGEDRUCKTE?

DAS GEHALTSGIROKONTO
ZUM NULLTARIF.



MEINE BANK.
Mein GiroDirekt



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



Christa schneidet die Torte an

Nach den Pfingstferien stürzten wir gleich wieder in's nächste „Vergnügen“, wollten wir doch das zweite Picknick am

Und unsere Damen haben keine Mühen gescheut,



8. Juni 2016 veranstalten. Der Vergnügungsausschuss betete jeden Tag, dass uns an diesem Tag der „Wettergott“ gnädig sein möge und uns schönes Wetter bescheren möge. Und siehe da, manchmal helfen Gebete. Bei sommerlichen Temperaturen und ohne Regenwolken konnten wir unser Picknick auf der Terrasse des Tennisheims abhalten (nochmals vie-

den. Danke für die Mühe. Nach der Tanzübungsstunde war es dann soweit, dass sich die Mitglieder vom üppigen Büfett bedienen konnten. Am allgemeinen



len Dank an die Tennisabteilung, dass sie uns diese Möglichkeit eingeräumt haben).

nach Bayreuth statt. Bericht im nächsten Kurier.

Unsere nächsten Termine:

30.07.2016 – 12.09.2016 Sommerferien, es finden keine Übungsstunden statt



um uns kulinarische Leckerbissen anbieten zu können. Von Gabi und ihren Helferinnen Elisabeth und Gerlinde waren die Tische liebevoll dekoriert wor-

14.09.2016 erste Tanzübungsstunde nach den Sommerferien

15.09.2016 erste Gymnastikübungsstunde nach den Sommerferien

25.09.2016 Betreuung Grillstand durch Seniorenabteilung bei Nordic-Walking-Tour der Fitnessabteilung

Auftritt der Tanzgruppe beim Rahmenprogramm



Stimmengemurmel konnte man erkennen, dass es allen gemundet und gefallen hat. Fazit: Die nicht dabei waren/ konnten haben etwas versäumt.

Heinz Engerer

Am 21. Juli 2016 fand unser Ausflug zur LANDESGARTENSCHAU

Tennis

Unsere 1. Herren – Mannschaft

spielt seit letzter Saison in der Kreisklasse 2 und das sehr erfolgreich! Seit dem letzten Jahr ist es gelungen, weitere Mitstreiter für die Mannschaft zu gewinnen und so die Mannschaft zu verstärken.

Als Stammspieler waren Höhlig Alexander, Malte Kittl, Werner Steinbauer, Jonathan Klimmek, Marc Wöhner und Tudor Ioanoviciu angetreten.

In der Schlußtabelle belegen die Herren mit 7:3 Punkten den zweiten Platz hinter dem härtesten Rivalen TC Rot Blau, der nur einen Punkt mehr auf seinem Konto hat! Der Aufstieg wurde damit nur knapp verpasst - schade!

Unsere Damen 40 – Mannschaft

Spielte auch in dieser Saison wieder in der Bayernliga! Wie die Herren so waren auch die Damen 40 wieder sehr erfolgreich und mussten sich nur dem Tabellenführer Regenstauf geschlagen geben!

Als Stammspielerinnen waren Helena Caniparoli, Ute Heitzer, Bettina Egleseder, Sigrun Wieand, Irmgard Kramel, Marianne Mandl und Ursula Langer angetreten.

In der Schlußtabelle belegen die Damen 40 mit 12:2 Punkten den undankbaren zweiten Platz hinter Regenstauf, die eine „weisse Weste“ behielten!

Unsere Senioren 65 – Mannschaft spielte erstmals in der Bezirksliga

Nach dem Aufstieg im letzten Jahr hielten sich die Senioren nicht nur gut, sondern bestimmten im Wesentlichen auch das Geschehen in dieser Gruppe. Mit den Stammspielern Hans Mages, Dr. Rudolf Maurer, Manfred Beutelhauser und Reiner Gruber wechselte man sich während der ganzen Runde mit dem TC Rot Weiß Amberg im Kampf um den ersten Platz ab. Besonderer Dank gilt an dieser Stelle den Ergänzungsspielern Harald Sandner, Dr. Günter Rothmeier, Peter Gritsch und Hans Luber, die immer zur Stelle waren, wenn man sie brauchte! Das Verletzungspech in den letzten beiden Spielen (Hans und Reiner fielen aus) kam zum ungünstigsten Zeitpunkt. Im nächsten Jahr wird das Ziel wieder die Meisterschaft sein!

Tabelle					
Rang	Mannschaft	Beg.	Tab.Pkt.	Mp	Sätze
1	TC Rot-Blau Regensburg V	5	8:2	50:20	43:21
2	SG Post Süd Regensburg	5	7:3	37:33	39:30
3	TC Leonberg	5	6:4	39:31	38:29
4	1. Regensburger Tennis-Klub II	5	6:4	37:33	35:29
5	SV Zeitlarn II	5	2:8	28:42	26:38
6	TC Schwarz-Weiß Schwabelweis II	5	1:9	19:51	16:50

Tabelle					
Rang	Mannschaft	Beg.	Tab.Pkt.	Mp	Sätze
1	TB/ASV Regenstauf	7	14:0	108:39	98:38
2	SG Post Süd Regensburg	7	12:2	91:56	82:54
3	DJK Mömbris	7	10:4	90:57	78:53
4	TC Rot-Blau Regensburg	7	8:6	82:65	73:57
5	ESV Flügelrad Nürnberg	7	6:8	69:78	68:75
6	TC Kümmersbruck	7	4:10	52:95	53:85
7	TC Hafenlohr	7	2:12	48:99	43:91
8	TSV Fischbach Nürnberg	7	0:14	48:99	47:89

Tabelle					
Rang	Mannschaft	Beg.	Tab.Pkt.	Mp	Sätze
1	TC Rot-Weiß Amberg	7	13:1	79:19	70:23
2	SG Post Süd Regensburg	7	12:2	71:27	68:29
3	GA Wackersdorf	7	9:5	57:41	54:39
4	TG Neunkirchen	7	7:7	45:53	44:50
5	SV Altenstadt	7	7:7	45:53	39:50
6	TSV Oberisling	7	5:9	43:55	40:50
7	TSC Kümmersbruck	7	3:11	38:60	36:60
8	TC Kümmersbruck II	7	0:14	14:84	21:71

Unsere **Senioren 75 – Mannschaft** spielte erstmals in der Bayernliga

Zu den Medenspielen waren überwiegend Heinz Mehringer, Reimund Dedio, Dr. Norbert Mittermaier und Dr. Friedrich Sauter, Oskar Duchardt und Erich Hölzl angetreten.

Die Abschlusstabelle ließ aus mehreren Gründen nur den 7. Platz zu! Hierzu der Bericht von Oskar Duchardt (MF):

Die Herren 75 starteten zum ersten Mal in der höchsten Spielklasse : Bayernliga NO (Nord). Wir schafften bei 8 Teams, punktgleich mit Erlangen (6.) den 7. Rang. Ein Abstieg war nicht möglich. Es musste mit 5 Mann die Saison durchgespielt werden, krankheitsbedingt fehlten bis zu 3 Personen. Die Clubs der Großstädte Nürnberg, Würzburg, Bayreuth und Erlangen haben ca. die doppelte Anzahl von Spielern zur Verfügung, auch mit höheren Leistungsklassen. So können wir mit dem Start in der Liga noch zufrieden sein.

Oskar Duchardt (MF)

Tabelle					
Rang	Mannschaft	Beg.	Tab.Pkt.	Mp	Sätze
1	1. FC Nürnberg	7	13:1	64:34	58:29
2	TG Heidingsfeld-Würzburg	7	11:3	82:16	71:18
3	TC Eibach	7	10:4	63:35	56:36
4	TC Grün-Weiß Bayreuth	7	8:6	53:45	48:39
5	TC Blau-Weiß Beilngries	7	7:7	52:46	46:44
6	TB Erlangen	7	3:11	32:66	33:59
7	SG Post Süd Regensburg	7	3:11	27:71	25:64
8	TC GW Greding	7	1:13	19:79	20:6



Tischtennis

3. Mannschaft steigt in 1. Kreislige auf !!

Seit Ende April sind nun schon die Punktspiele beendet. Meister und damit Aufsteiger wurde die 3. Mannschaft. „Herzlichen Glückwunsch!“ Bei nur einer Niederlage setzte sich die Mannschaft mit den Spielern: Göldner – Feuerer – Aronov – Baade – Bäuml A. – Franke – Grünbeck – Oberhuber und Mannschaftsführer Jacob letztendlich souverän durch! Sie spielt in der kommenden Saison in der 1. Kreislige, zusammen der dort eingestuften 2. Mannschaft unserer TT-Abteilung. Mein besonderer Dank geht an Kapitän „Ulrich Jacob“, der immer eine kampfstärke Truppe aufgeboden hat. Ohne Niederlage blieben Baade und Grünbeck. Nur 2 verlorene Spiele hatten Franke und Jacob.

Die 2. Mannschaft hingegen konnte ihren Punktvorsprung nicht halten und belegte am Ende der Saison den undankbaren 2. Tabellenplatz. Bester Spieler hier mit nur 2 Niederlagen war Michael

Baade. So gibt es in der nächsten Saison ein interessantes Derby in der gleichen Liga zwischen der 2. und 3. Mannschaft.

Die 1. Herrenmannschaft konnte in der 2. Bezirksliga ihre starke Vorrundenleistung nicht ganz halten und belegte einen guten 6. Tabellenplatz. Mit Abstand bester Spieler war hier Alexander Paulus mit nur 3 Niederlagen, großes Kompliment. Leider hat uns K.Hamras aus beruflichen Gründen verlassen. Ihm alles Gute für die Zukunft und vielen Dank für die Zeit bei uns!

Gespannt darf man auf die neue Rangliste bzw. Mannschaftsaufstellungen sein!

Boris Aronov - Vereinsmeister 2016 !!

Am Mittwoch, den 4. Mai fand unsere diesjährige Vereinsmeisterschaft statt. Leider fanden nur 7 Spieler den Weg und die Sporthalle. Nach doch spannenden und hart umkämpften Spielen konnte

sich Geheimfavorit Boris Aronov zum ersten Mal den Titel „Vereinsmeister“ holen. Vizemeister wurde M.Kölbl vor Jochen Scholze.

Die weiteren Platzierungen: Baade, Jacob, Weck und Jürgen Scholze. Bei dem Spielmodus Jeder gegen Jeden hatten am Ende Aronov und Kölbl je eine Niederlage. Nach gewonnen Sätzen hatte der eine nach direktem Vergleich die Führung inne. Um in Zukunft alles genau vorher zu regeln werde ich bei der nächsten Versammlung den genauen Spielmodus festlegen. Ich hoffe, daß jeder mit dem Ergebnis leben kann, ansonsten möchte ich mich ob der Platzierung entschuldigen und es in Zukunft besser machen.

Im Doppel ging es im bewährten Modus, der erste mit dem letzten, der zweite mit dem vorletzten usw., weiter. Auf Grund des späten Abends nahmen nicht mehr alle am Doppeltturnier teil. Weil N.Grünbeck als später Zuschauer seine

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







Professionelles Athletic Training



NEU: Athletic-Trainingshalle

Take your chance!





PHYSIOWORLD

Krankengymnastik Vielhuber-Stäbler

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

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

Sportsachen dabei hatte und somit noch mitmachte, konnten 3 Doppelpaarungen um den Titel spielen. Vereinsmeister im Doppel wurden „Jochen + Jürgen Scholze“ vor Baade + Jacob und den 3. Platz belegten Aronov + Grünbeck. Sehr spät ging dann bei einem Bierchen die Vereinsmeisterschaft zu Ende!

Inzwischen wurden die bezuschussten Netzgarnituren angeschafft. Als nächstes stehen Tischtennisbälle auf der Anschaffungsliste.

Allen eine schöne Sommerzeit wünscht

Jürgen Scholze
Abteilungsleiter



Bequem
ist einfach.



sparkasse-regensburg.de

Wenn das Konto zu den Bedürfnissen von heute passt. Das Sparkassen-Girokonto mit der Sparkassen-App.

Wenn's um Geld geht
Sparkasse
Regensburg

Partner
Ihr Haus
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

Wandern

Regentalwanderung Hirschling – Ramspau

Samstag 16. April 2016

Etwa 30 Wanderfreunde waren an diesem trüben Tag in ihren Autos nach Hirschling gekommen. Wie immer waren Fahrgemeinschaften gebildet worden. Nach der halbstündigen Anfahrt marschierten wir nach einer kurzen Begrüßung um 9.45h los. Zuerst hieß es bergauf steigen durch den Wald auf zum Teil feuchten Wegen. Neben den Pfaden leuchteten die Frühlingsboten wie Leberblümchen und Anemonen. Viele Bäume zeigten schon ihr frisches Grün in den Gärten blühten die Forsythien, Magnolien und vereinzelt bereits die Kirschbäume. Dass es nun immer wieder regnete störte uns nicht. Oben durften wir einen herrlichen Blick nach Maxhütte im Naabtal genießen. Dann ging es hinunter ins Regental. Gegen 12.30h erreichten wir den Ramspauer Hof. Einige Nachfahrer saßen schon an den Tischen. Wir konnten das Essen aus der Karte auswählen. Anschließend reichte die Zeit noch für einen Kaffee.

Etwa um 13.45h wurde zum Rückmarsch aufgerufen. Der führte uns gemütlich am Regen entlang auf der Straße nach Hirschling zurück. Da schaute sogar die Sonne längere Zeit aus den Wolken hervor und wir gelangten trocken um 15.15h am Parkplatz an. Nach einem gelungenen Wandertag machten wir uns auf die Heimfahrt nach Regensburg.

Wanderung Etterzhausen – Prüfening

Samstag 21. Mai 2016

Um 10.15h hatten sich die Wanderfreunde, 23 an der Zahl, am Bahnhof Etterzhausen eingefunden.

Sie waren überwiegend mit dem Zug gekommen. Weitere 2 hatten sich zum Mittagessen angemeldet.

Es war ein herrlicher Frühsommertag, angenehm zum Wandern. Die Sonne sandte nur ab und zu einen Strahl durch die Wolken. Die Natur hatte ihr frisches junges Grün angelegt. Etwas bergan marschierten wir durch den Wald, entlang von Feldern nach Eilsbrunn. Kurz vor dem Ort liegt das Gut Grafenried am

Weg. Gegen 11.45h erreichten wir den Gasthof Erber am oberen Ortsende von Eilsbrunn. Wir nahmen an den Tischen im Freien Platz und wählten Getränke und Essen nach der Karte aus. Um 14.15h traten wir den Rückweg an. Dieser führte uns durch den Wald über den Pfarrersteig und die Marienhöhe zur Mariaorter Brücke. Von da aus war es nicht mehr weit über die Donau zur Endhaltestelle der Linie 1. Dort trafen wir gegen 15.45h ein. Wir durften wieder einen wunderbaren Wandertag erleben.

Wanderung im Labertal

Samstag, 11. Juni 2016

Bei bedecktem Himmel und anfangs ca. 17°C trafen sich 18 gut gelaunte Wanderfreunde auf dem Wanderparkplatz Münchsmühle. Wanderführer Erwin begrüßte die Anwesenden, gab einen Überblick zum Ablauf der Wanderung und um 10.00 Uhr erfolgte der Abmarsch. Zunächst ging es ein kurzes Stück entlang einer kleinen Teerstraße, bevor der Weg in den Wald abbog. Ein längerer Anstieg brachte die Wanderer gleich zu Beginn ein wenig ins Schwitzen. Trotz des vorausgegangenen Unwetters in dieser Gegend gab es keine unpassierbaren Stellen im Wald. Der Weg schlängelte sich abwechselnd bergauf und bergab dahin und war gut begehbar. Ein ursprünglicher Aussichtspunkt oberhalb Türklmühle ermöglichte wegen des dichten Baumwuchses leider keine Aussicht mehr. Nach ca. 1 1/2 Std. Wanderzeit waren gut 5 km zurückgelegt und der Ort Laaber lag bereits in Sichtweite im Tal. Wir machten einen kurzen

Laaber hinunter. Für alle Wanderer war die Besichtigung der Pfarrkirche St. Jakobus mit Reliquien des Hl. Jakobus im Hochaltar eine interessante kulturelle Zugabe. Danach führte uns der direkte Weg in die nahe gelegene Brauereigaststätte Plank zum Mittagessen. Auf den extra für unsere Gruppe reservierten Plätzen erwarteten uns bereits 5 Nachfahrer. Das Mittagessen konnte nach Karte bestellt werden und es war für jeden das passende Gericht dabei. Gegen 14.00 Uhr machte sich die Gruppe auf den knapp 6 km langen Rückweg. Er führte entlang der Schwarzen Laber und über eine Brücke wieder in den Wald. Das nächste Ziel war der Campingplatz Hartlmühle mit seiner sehr gepflegten Anlage. Der Vorschlag des Wanderführers zu einer Einkehr in den Landgasthof Hartlmühle am Campingplatz bei Kaffee und Kuchen wurde von allen gern angenommen. Die hausgemachten Torten und die leckeren Eisbecher mundeten allen vorzüglich. So gut gestärkt legten wir den Rest der Strecke, vorbei an der schön gelegenen und herausgeputzten Ausflugsgaststätte Münchsmühle, bis zum Ausgangspunkt zurück. Gegen 16.30 Uhr und nach einer Wegstrecke von insgesamt ca. 12 km erreichten wir den Parkplatz. Alle waren äußerst zufrieden und hatten den Tag bei idealem Wanderwetter in einer fröhlichen Runde genossen.

Alle Texte
Maria Listl



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 zur Quartalsmitte. Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten. Bitte reichen Sie Berichte per E-Mail an:

kurier@postsued-regensburg.de

Texte in Word Dokumenten (Arial 10pt).
Bilder in gängigen Grafikformaten separat mit einsenden, nicht in Texten plazieren.
Im Text Bild Nr. vermerken

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	Dr. Thomas Burger ☎ p 0941 6988411	Joachim Wolbergs ☎ g 0941 5071010	Martin Kodewitz ☎ p 0941 998660
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 Mitglied der Schiedsstelle	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.	Verbindungen zu Stadt und SSV Jah, Aufbau von Netzwerken aus Wirtschaft und Medien	Marketing, Werbung, Breiten-, Familien- und Freizeitsport.	Administrator, Homepageverwaltung
					Jugend-sprecher Patricia Weiß ☎ p 0941 893904				
Vertreter Heinrich Brömmel	Vertreter Peter Gritsch	Vertreter Roswitha Lehner	Vertreter Karin Gritsch	Vertreter P. Gritsch H. Brömmel	Vertreter Stefania Moor	Vertretung Geschäftsstelle			Vertreter Karin Gritsch

Stand Mai 2016

Ehrenrat

Vorsitzender	☎	Beisitzer	☎	Beisitzer	☎
Gerhard Borschlegl	0941 45678	Sturmhart Schindler	0941 998545	Siegrid Bitomsky	09498 8389

Unser Sportangebot

HIER BETREIBEN WIR SPORT

Sportpark SG Post/Süd - Kaulbachweg 31, 93051 Regensburg mit:

- Tennisanlage
- Vereinsheim
- Vereinshalle
- Kegelbahn
- Schützenstand
- Beachballanlage
- Leichtathletikanlage

DFH Köwi

- Dreifachhalle Königswiesen, Klenzestraße

VMG Halle 1 u. 2 (links/rechts)

- Von-Müller-Gymnasium, Erzbischof-Buchberger-Allee

Wolfgangsschule, alt
Wolfgangsschule, neu
(Halle 1 u. 2)

- Brentanostraße/Theodor-Storm-Straße

- Brentanostraße/Theodor-Storm-Straße

Grundschule Prüfening

- Killermannstraße 49



AIKIDO Stefan Weinzierl Mob. 01525 3688544	BADMINTON Bernd Schwarz Mob. 0151 40344667 Tel. 09405 - 609871	BASKETBALL Andrej Schleicher Mob. 0151 17984470	DAMENGYMNASTIK Roswitha Lehner Tel. 09403 8349	FITNESS Karin Gritsch Tel. 0941 99667	FLOORBALL Martin Drienovsky Mob. 0173 7210655
HANDBALL Arnold Anton Mob. 0170 5647154	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			