

sg
post
süd
regensburg



kurier

4/2016 Oktober - Dezember

**Die besten Wünsche
zum Jahreswechsel**



Das Präsidium berichtet

Inhaltsverzeichnis

Wir trauern	Seite 2
Zukunft Kurier	Seite 3
Ratisbona Verdienstnadel	Seite 3
Herzlich willkommen	Seite 4
Wir gratulieren	Seite 4
Wichtige Termine	Seite 4
Wir spielen wieder	Seite 5
Damengymnastik	Seite 6
Fitness	Seite 8
... Schlagabtausch erwartet	Seite 11
Erste Erfahrungen	Seite 13
Leichtathletik	Seite 14
Saisonabschluss Jelly Beans	Seite 22
Schützen	Seite 23
Ski	Seite 24
Seniorenport	Seite 25
Tennis	Seite 27
Endlich mal ein Derby	Seite 30
3 Berichte	Seite 31
Nichts Unwichtiges	Seite 35
Geschäftsverteilungsplan	Seite 35
Hier betreiben wir Sport	Seite 36
Unsere Sportabteilungen	Seite 36

Liebe Mitglieder,

wir sind bereits im Herbst angekommen und viele bereiten bereits ihre Weihnachtsfeiern vor. Im Präsidium ist die Sommerpause zu Ende und das Tagesgeschäft läuft wieder an. Auch in der Sommerzeit waren wir nicht untätig und ich kann von der Fertigstellung des Konferenzraumes berichten. In Zusammenarbeit mit dem SSV Jahn haben wir ein sehr vorzeigbares Ergebnis erzielt. Der Raum steht jetzt beiden Vereinen für Sitzungen zur Verfügung und ist auch Trainingsstätte unserer Schachabteilung. Weniger erfolgreich waren wir mit unserem Aufruf um Unterstützung bei der Turnhallenrenovierung. Leider haben sich nur wenig Helfer gemeldet, sodass wir eine Verschönerung in Eigenregie nicht durchführen konnten. Es ist schade, nicht nur, weil der Gemeinschaftssinn fehlte, sondern auch, weil wir die unbedingt nötigen Arbeiten jetzt kostenintensiv durch eine Firma durchführen lassen müssen. Es soll nach Möglichkeit noch dieses Jahr geschehen, um beim Jahresempfang 2017 ein ansprechendes Ambiente zu haben. Der Termin dafür steht bereits fest, Sie können ihn und weitere wichtige Termine auf Seite 4 finden. Leider wurde auch unsere Informationsveranstaltung „Sicher - Daheim und im Netz“ nur sehr spärlich angenommen.. Trotzdem möchten wir in unregelmäßigen Abständen weitere Infoabende anbieten, in der Hoffnung, das diese kostenlosen Angebote von unseren Mitgliedern besser angenommen werden.



Besonders gefreut hat mich, dass wir für unsere Basketballabteilung einen neuen Trainer finden konnten, nach dem Andrej aus privaten Gründen diese Aufgabe nicht mehr ausführen konnte. Mit Naji, einem jungen Mann aus Syrien, hoffen und planen wir eine Wiederbelebung der Abteilung.

So gehen wir jetzt dem Jahresende entgegen und ich wünsche allen, die jetzt in den Hallen ihren Sport aufnehmen eine erfolgreiche Zeit und eine ruhige Vorweihnachtszeit.

Allen Mitgliedern, Freunden und Sponsoren der SG Post/Süd wünsche ich ein schönes Weihnachtsfest und ein gesundes und friedliches neues Jahr.

Der Präsident



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“
kurier@postsued-regensburg.de

**ANZEIGEN- UND
REDAKTIONSSCHLUSS**

für die Ausgabe 1/2017:
13. Januar 2017

Wir trauern um unsere Mitglieder

Gerhard Degen † 10.09.2016
Herbert Runge † 02.10.2016

Die Zukunft des Post/Süd Kuriers

Im letzten Kurier haben wir die Situation des Post/Süd Kuriers dargestellt und als Alternative zur Printausgabe die digitale Übermittlung der Vereinszeitung angeboten. Es haben uns ca. 40 Emails von Mitgliedern erreicht, die den Kurier in Zukunft digital erhalten möchten. Gegenüber einer Auflage von 1300 Zeitungen ist diese Anzahl sehr gering, so dass eine Umstellung noch nicht rentabel erscheint. Wir möchten daher noch einmal nachfragen, wer die Vereinszeitung digital erhalten möchte. Bitte senden Sie uns eine kurze Email an kurier@postsued-regensburg.de mit dem Betreff: Kurier digital. Ausgenommen natürlich die bereits vorliegenden Meldungen, sie erhalten den nächsten Kurier bereits digital.

Redaktion Post/Süd Kurier

Karin Gritsch

Ratisbona Verdienstnadel in Silber für Roswitha Lehner

Die Stadt Regensburg ehrte verdiente Ehrenamtliche im Sport. Auch unsere Vizepräsidentin, Roswitha Lehner, erhielt für ihr langjähriges Engagement im Sport die Verdienstnadel in Silber. Wir sind stolz, so engagierte Menschen in unserer Vereinsführung zu haben und gratulieren Roswitha herzlich zu dieser

Auszeichnung. Wie Oberbürgermeister Wolbergs bei der Verleihung im Dollinger Saal sagte, ist dies eine Ehre, die nur wenige Menschen erhalten und somit wirklich eine Auszeichnung für den Einzelnen. Eine Abordnung der SG Post/Süd aus Präsidium, Rock'n Roll, Schützen und der Damengymnastik haben an der

Veranstaltung teilgenommen. Beim anschließenden Umtrunk im Dollingersaal und in der nahegelegenen Traditionsgaststätte wurde das Ereignis noch gebührend gefeiert.

Das Präsidium



**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

Herzlich willkommen

Naji	Baghdadi	Moritz	Palm
Alwin	Borning	Mario	Peutler
Jan	Brose	Anna	Schmidbauer
Vera	Chelaru	Christian	Schmidbauer
Felix	Deja	Paul	Schmidbauer
Sigrid	Gündel	Lisa	Scholz
Felicitas	Haase	Michael	Schorner
Kathrin	Hartmannsgruber	Alexander	Schwarz
Sibylle	Hau Eisen	Jürgen	Voß
Susanne	Kalz-Schmidbauer	Leonhard	Wallkötter
Christian	Lotter	Luisa	Werner
Leander	Lübke	Hanna	Zinner
Janina	Mäschl	Romaissa	Zouaoui
Renate	Mayer	Dmitrijs	Zuks
Ngoc Chau	Nguyen		

Wir gratulieren herzlich

60 Jahre		80-93 Jahre	
Winfried	Mirl	Anna	Amann
Peter	Obernhuber	Gertraude	Bartosch
Walter	Obletshauser	Günter	Brem
Wolfgang	Unterholzinger	Elisabeth	Dietl
Peter	Wolfrum	Johann	Engelbrecht
		Heinz	Gröhlich
65 Jahre		Erich	Hölzl
Otilie	Henning	Margarete	Klingeis
Charlotte	Kießling	Michael	Kulzer
Elisabeth	Ziermeier	Johann	Lell
		Irmentraud	Menath
70 Jahre		Karl-Heinz	Müller
Peter	Mohr	Kurt	Rudner
Christa	Sendlbeck	Herbert	Schindler
		Maria	Sieber
		Herbert	Stadler
75 Jahre		Gertraud	Walter
Hans	Brockard	Gunter	Wanklerl
Peter	Diehen	Irmgard	Westerboer
Almut	Krey		
Franz	Neumeier		
Karlheinz	Sixt		
Isabella	Zitzelsberger		

Termine

Termine

Termine

Adventsfeier Theresienkirche	27.11.2016
Jahresempfang	17.02.2017
Delegiertenversammlung	05.05.2017

Abgabetermine:

Immatrikulationsbescheinigung	31.12.2016
Etatplan	29.01.2017
Kassenbuch	29.01.2017
Übungsleiterabrechnung	10.02.2017
Abteilungsversammlung mit Neuwahlen	31.03.2017

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

Basketball

Wir spielen wieder

“Spiel einfach. Hab Spaß. Genieß das Spiel.” (Michael Jordan) Diesem Motto hat sich die Basketballabteilung der SG Post/Süd verschrieben und will sich jetzt neuformieren. Wir konnten einen jungen Mann gewinnen, der hoch motiviert und engagiert eine neue Gruppe aufbauen möchte. Alle Kinder, Jugendliche und auch Erwachsene, aller Nationen, die Spaß am Basketball haben, oder diesen Sport einmal ausprobieren möchten, sind herzlich willkommen. Jeden Dienstag, 19.00 Uhr, findet im VMG, Halle 2, Erzbischof-Buchberger- Allee, ein regelmäßiges Training statt. Voraussetzung ist nur der Spaß am Sport und die Freude im Team zu spielen. Kommt zum Basketball und lernt eine coole, Sportart kennen. Naji, Euer Trainer, freut sich auf eine rege

Teilnahme. Kommt zur SG Post/Süd, wir geben Keinem einen Korb! Bitte Hallenschuhe und Sportkleidung mitbringen

Info unter:
Abteilungsleiter kommissarisch
Robert Grundl
Tel.: 0941 999986
Email: Grundl.RGBG@t-online.de



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



**direkt
gegenüber
KÖWE-
Center!**



Professionelles Athletic Training

TWP
TRAINEREN-WIE-PROFIS.DE

**NEU: Athletic-
Trainingshalle**

Take your chance!



PHYSIOWORLD
Krankengymnastik Vielhuber-Stäbler

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

Kontakt:

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

Damengymnastik

Am 12.08.2016 versammelten sich 49 Damen und 1 Herr am Kaulbachweg zur Fahrt nach Waldsassen und Wunsiedl. Anfangs war es regnerisch und es verhiess nichts Gutes. Trotz allem ließen wir uns die gute Laune nicht verderben. Kurz vor 11 Uhr erreichten wir Waldsassen, wo wir zu einer Führung in der Basilika und der Klosterbibliothek angemeldet waren. Leider war die Basilika an diesem Tag kurzfristig wegen irgendwelcher Arbeiten geschlossen, sodass wir nur die Bibliothek besichtigen konnten. Die Führung war sehr interessant und beeindruckend. Wir ließen all das noch eine Weile auf uns einwirken und machten uns dann auf den Weg zu unserer zweiten Station. Unweit der Basilika besichtigten wir ca. 3 km entfernt die Dreifaltigkeitskir-



che „Kappl“ ein bedeutender barocker Rundbau. Die Wallfahrtskapelle wurde auf dem 628m hohen Glasberg 1685 – 1689 von Georg Dientzenhofer errichtet. Von hier aus kann man einen herrlichen Blick bis weit ins Egerland genießen, was uns an diesem Tag nicht vergönnt war.

Dann war es Zeit für die Mittagspause. Wir nahmen Kurs auf die Siegmühle. Die Mühle wurde erstmals 1591 erwähnt. Im Jahre 1997 begann der neue Besitzer Baron von Gemmingen die Mühle zu restaurieren und in einen Landgasthof, in dem man gute Küche

haben gut gegessen und gesättigt und zufrieden ging es weiter.

Unser nächstes und letztes Ziel war Wunsiedl und die Luisenburgfestspiele. Mittlerweile hatte es aufgehört zu regen und wir konnten eine der erfolgreichsten deutschsprachigen Operetten und Millockers Meisteroperette „Der Bettelstudent“ genießen. Die Uraufführung fand



zu erschwinglichen Preisen in wunderschöner Umgebung genießen kann. Nach knapp dreijähriger Bauzeit erstrahlte die Stieglmühle im November 2000 in neuem Glanz. Wir

am 06. Dezember 1882 im Theater an der Wien statt

Zurück im Bus, ließen wir bei einem Gläschen Sekt diesen Tag nochmals an uns vorüberziehen und kamen wohlbehalten wieder in Regensburg an.



... alles was ich mag!

*sportlich fit
mit
Metzgerei Schmid*



hauptgeschäft
Theodor-storm-str.7
93051 regensburg
0941 - 90216





filiale
rez- einkaufszentrum
93049 regensburg
0941 - 31240

www . feinkost - schmid . de

Einladung

AUSFLUG IN DIE AMMERGAUER ALPEN
(ZWEI FÜHRUNGEN, MITTAGESSEN & GLÜHWEINUMTRUNK)
Samstag, den 26. November 2016 - 7.00 Uhr

Programm:

11.00 Uhr Führung durch die Krippenausstellung Oberammergau Museum

Das Oberammergau Museum ist eines der ältesten und schönsten kulturhistorischen Museen Bayerns. Im Erdgeschoss präsentiert das Museum Oberammergau historische Krippen. Die an die 200 bekleideten, geschnitzten und gefassten Figuren sind ab 1743 in einem Zeitraum von über 100 Jahren entstanden. Ein besonderer Blickfang ist die große Oberammergauer Kirchenkrippe, in der die Hochzeit von Kana, der Königszug und die Weihnachtskrippe zu sehen sind. Diese ist in einem Zeitraum von 100 Jahren entstanden und beinhaltet etwa 200 fein geschnitzte Figuren.

12.30 Uhr Mittagessen im Hotel alte Post (Speise von der Auswahlkarte inkl. eines Getränks)

14 Uhr Führung durch das Passionstheater – Hintergrundgeschichte

Das Passionstheater Oberammergau ist weltberühmt. 1634 fanden die Passionsspiele erstmals statt, seit 1680 spielt die Bevölkerung alle zehn Jahre den Leidensweg Christi nach. Bei der Führung bekommen die Gäste Einblicke in die Geschichte des Theaters und hinter die Kulissen des legendären Kulturbetriebs.

15.30 Uhr-16.30 Uhr Glühweinumtrunk im oder am Hotel Alte Post

Treffpunkt: Abfahrt 7.00 Uhr - Sportpark Post /Süd Kaulbachweg 31

Fahrpreis, Führungen und Mittagessen: Euro 52,00

Den Betrag bitten wir bis spätestens 02.11.2016 auf unser Konto überweisen

IBAN DE67 7502 0073 0008 4426 22 (Roswitha Lehner)

BIC: HYVEDEMM447

Rückfahrt: ca. 17.30 Uhr / 18.00 Uhr

Wir freuen uns und hoffen auf einen wunderschönen, ereignisreichen Tag
wünschen allen viel Freude, Spaß und gute Laune .

Anmeldung bei: Roswitha Lehner, Lutherstr. 19, 93105 Tegernheim
mit Anmeldeschein oder Tel. 09403/8349 bzw. Handy 0176/72480608.

.....
Anmeldung: (Die Reservierung erfolgt nach Eingangsdatum)

Ich nehme an der Fahrt nach Oberammergau am 26.11.2016 teil

Name / Vorname

Anschrift:

Telefon / e-mail

.....
Ort / Datum

.....
Unterschrift

Fitness

Wandern und Trommeln in Lam

Am 19. August reiste eine Abordnung der Fitnessabteilung nach Lam. Im Hotel Sonnblchl trafen sich die 17 Fitnessler zu einem schönen Wanderwochenende. Das Wetter versprach gut zu werden, so machte sich die Gruppe am Nachmittag zu einer „kurzen“ Wanderung auf. Als Ziel war der „Sahneberg“ gewählt worden. Nach einer Stunde Fußmarsch erreichten wir das Ausflugslokal, das mit seinem großen Tortenangebot seinem Namen alle Ehre machte. Der ein oder andere genehmigte sich ein Stück aus dem Kuchenregal, in der Hoffnung, dass diese Kalorien auf dem

zwar Jeder sein Fleisch selber am kegel-förmigen Tischofen braten, was aber die Geselligkeit fördert und den Abend sehr harmonisch ausklingen ließ. Die Wanderung für den nächsten Tag wurde nach kurzer Diskussion einstimmig etwas verkürzt, da ja am Nachmittag der große Auftritt der CardioDrums Gruppe bevorstand. So wurde beschlossen mit dem Auto ein Stück zurückzulegen, um dann den Großen Oasser zu besteigen. Bei herrlichem Wetter wurde das Gipfelkreuz erreicht und anschließend eine Pause in der Oasserhütte eingelegt. Dann wurde der Rückweg angetreten, um rechtzeitig wieder im Hotel zu sein um sich mental auf

Zwei weitere Teilnehmer sind am Samstag noch angereist, um mit uns aufzutreten. Da unfallbedingt eine Trommlerin ausgefallen war, musste kurzfristig die Formation umgestellt werden, was aber bei so Bühnenerfahrenen Leuten kein Problem darstellte. So standen wir also gegen 17.00 Uhr, im Showdress, auf der kleinen Holzbühne und zeigten, was wir monatelang geübt hatten. Das Volk aus Lam und Umgebung und unsere Groupies waren begeistert und wir konnten auch alle Zugaben, die sowieso geplant waren, vortragen. Anschließend gab es ein entspanntes Bierchen und ein Stück vom Ochsen am Spieß. Leider hat dann der Regen das ge-



Rückweg wieder abgebaut werden. Am Abend wurden die Wanderer mit einem „Hutessen“ überrascht. Dabei musste



den großen Auftritt vorzubereiten. Eine kleine Gruppe, die als Fans mitgereist waren nahmen sich Zeit und gingen zu Fuß zum Hotel zurück. Um 16.00 Uhr war es dann Zeit für die Trommler sich auf den Weg zum Marktplatz zu machen. Auf Einladung der Wirtevereinigung Lam wurde die Gruppe zum Kulinarismusisummer als Showact engagiert.

mütliche Beisammensein am Dorfplatz beendet, es wurde aber auf der Hotelterrasse fortgesetzt. Als sich am Sonntag beim Frühstück das Wetter nicht gerade wanderfreundlich zeigte, wurde kurz beraten und eine Fahrt zu Weinfurth in Arnbruck beschlossen. Die Damen waren von der Idee sehr angetan, die Herren natürlich auch. Nach einer kurzen Shoppingtour durch die Glaswelt und einem Abschlussgetränk auf der Terrasse, machte sich Jeder auf seinen Heimweg. Einer Wiederholung im nächsten Jahr spricht nichts dagegen.



Karin Gritsch

Nordic-Walking-Tour 2016

Zum 11. Mal Altweibersommer bei der Nordic-Walking-Tour. Es ist kaum zu glauben, aber auch die 11. Nordic-Walking-Tour konnte bei herrlichem Spätsommerwetter durchgeführt werden. Nachdem das Wochenende davor und das danach nichts mehr mit Sommer zu tun hatte, scheint es, dass Petrus der SG Post/Süd wohl gesonnen ist. So konnte Schirmherr Joachim Wolbergs, wie immer pünktlich um 13.00 Uhr, wieder 259 Teilnehmer auf die Strecke schicken. Leider konnten wir in diesem Jahr keinen neuen Teilnehmerrekord aufstellen, da zeitgleich in Regenstauf ebenfalls eine Nordic-Walking-Veranstaltung angesetzt war. Eine, für uns unverständliche Planung des Landkreises, da unser Termin bereits langfristig feststeht und eine Absprache ein gegenseitiges abwerben der Teilnehmer verhindert hätte. Trotzdem war die Veranstaltung wieder als voller Erfolg zu verzeichnen. Viele Teilnehmer lobten die Organisation, die netten Streckenposten und die schöne Strecke. Das Rahmenprogramm war mit Rock'n'Roll und Seniorentanz, wie immer sehr ansprechend und wurde heuer durch einen Auftritt der CardioDrums erweitert. Die Verlosung im Anschluss war durch die professionell lockere Moderation vom Matthias Walk ein unterhaltsamer Abschluss für unser Publikum.



Es konnten, neben den drei Hauptpreisen, noch 17 weitere schöne Sachpreise an die Teilnehmer ausgegeben werden. Dafür danken wir unseren Sponsoren, die uns diese wertigen Preise zur Verfügung gestellt haben. Hotel Sonnbiel Lam, In-

tersport Tahedl, Luftsportverein Regensburg, Continental, AOK, Waldwipfelweg, Sommerodelbahn, SSV Jahn. Die größte Gruppe kam auch dieses Jahr aus Weiden (BVS 35 Teilnehmer) und erhielt als attraktiven Gruppenpreis eine Führung durch den Felsenkeller Schwandorf, gestellt von der Stadt Schwandorf. Die zweitgrößte Gruppe (DJK Daßwang) darf die Sehenswürdigkeiten unserer Stadt bei einer Führung der Regensburg Tourismus GmbH



erkunden. Einen Bowlingabend bei Super Bowl erhielten die Dritten (Sonntagstammisch Maxhütte) in der Gruppenwertung. Die Versorgung der Leute am Dultplatz und auf der Strecke wurde wieder von unseren Abteilungen organisiert, den

Senioren am Grill, die Kegler bei Kaffee und Kuchen, die Floorballer bei den Getränken und der Kindersport schenkte Edelbrause aus. An den Versorgungsständen auf der Strecke war das bewährte Team von Agnes und ihrer Familie aktiv.



Nicht zu vergessen sind die Streckenposten, die von Rudi Graf aus Leichtathleten und Tennisspielern aufgestellt wurden, genauso, wie das Team an der Anmeldung dass die Fitnessabteilung stellte und das Einmannteam der Skiabteilung an der Tontechnik. Jedes Jahr ein Highlight ist auch das Warm Up von Christine Keller Winzig, wenn sich die 259 Menschen mehr oder weniger einheitlich bewegen. Allen, die mitgeholfen haben, dass diese Veranstaltung jedes Jahr, zwar mit

viel Aufwand, aber letztendlich erfolgreich über die Bühne gehen kann, ein herzlicher Dank. Wir danken auch der Stadt Regensburg für die Unterstützung, sowie auch den Beamten des PI Nord am Protzenweiher für die Hilfe bei den Falschparkern. Wir sind erst mal froh, dass alles vorbei ist, aber die Vorbereitungen für 2017 lassen nicht lange auf sich warten. Petrus laden wir heute schon ein, wenn es am 24. September 2017 wieder heißt: An die Stöcke, fertig, los.



Neues aus der Abteilung Fitnessaerobic

Wir haben nach länger Überlegung die Stunde am Dienstag, 19.00 Uhr im VMG, nach den Sommerferien aus dem Programm genommen. Die Abteilungsleitung und auch die Übungsleiter sind übereingekommen, dass die geringen Teilnehmerzahlen eine Aufrechterhal-

tung nicht mehr rechtfertigen. Das Angebot der Fitnessabteilung hält noch einige Alternativen bereit, um unseren Mitgliedern Sport und Bewegung zu bieten. Es ist natürlich sehr schade, dass wir dadurch mit Karin Sander, eine langjährige Übungsleiterin verloren haben, da ein alternativer Trainigstag für sie nicht möglich war. Ich danke Karin für ihr En-

gagement bei der SG Post/Süd und wünsche ihr noch lange viel Spaß an ihrem Sport.

Karin Gritsch



Die Fitnessabteilung der SG Post/Süd lädt zur Weihnachtsfeier

*am Freitag, 16. Dezember, 18.00 Uhr
Sportgaststätte am Kaulbachweg
„Zum Jahnwirt“ Nebenzimmer*

*Wir freuen uns auf einen stimmungsvollen,
geselligen Vorweihnachtsabend
und bitten um Voranmeldung bis 11. Dezember
bei Karin Gritsch, Tel.: 0941 99667,
oder Email: karin-gritsch@t-online.de*

Die Abteilungsleitung

Floorball

Saisonvorschau: harter Schlagabtausch erwartet

Die Floorballer der SG Post/Süd spielen auch 2016/17 wieder in der Regionalliga Süd auf dem Großfeld. Der Kampf um die Plätze wird beinhaltet, zumal die 2015/16 schlechter platzierten Teams wie Stern München oder die zweite Mannschaft von Kaufering mächtig zugelegt haben. Während sich die Konkurrenz im Sommer verstärkte, mussten die Panther zunächst zahlreiche Abgänge von Stammspielern, darunter Jacke Nymark, Abwehrchef und Ruhepol der Mannschaft, sowie Torgarant Karol Drienovsky jr. verdauen.

Glücklicherweise können die Regensburger aber auch auf einige Neuzugänge zurückgreifen. Mit Robert Heinze zog es einen giftigen und immer besser in Fahrt kommenden Stürmer in die Domstadt. Äußerst kurzfristig konnten auch der Slowake Andrej Palider und der Finne Matti Olli für die Mannschaft gewonnen werden. Als weitere Verstärkung für den Kader heißt man die Landshuter Thomas Imhof und Tobias Luginger herzlich willkommen. Die zwei von der TG Landshut spielten zusammen mit Regensburg bereits in einer SG auf dem Kleinfeld und wollen sich nun auf dem Großfeld beweisen. Zudem stehen die Regensburger Youngster Hendrik Schmitz und Michael Faltermeier in den Startlöchern.

Den Panther steht eine interessante Saison bevor, in der die neu zusammengewürfelte Mannschaft rund um Veteranen wie dem Deggendorfer Jukka Toikkanen, Christian Ritter, und Karlis Bubins sich erst wieder finden muss. Es wird gewiss einige Zeit brauchen, die vakanten Rollen neu zu besetzen, doch gerade die aufstrebenden Spieler wie Moritz Schewe (übernimmt das Kapitänamt von Martin Drienovsky), Robert Heinze und Max Gruber haben das Zeug zu neuen Leitwölfen auf und neben dem Feld zu werden.

Panther verlieren trotz Toikkanens Fünferpack

08.10.16, Ingolstadt. Im 1. Saisonspiel erlitten die Panther Regensburg eine extrem bittere 9:10 Niederlage gegen

die 2. Mannschaft der RedHocks Kaufering. In einem Spiel voller Tiefs und Hochs fehlten am Ende 23 Sekunden zum Punktgewinn. Jukka Toikkanen zeigte sich in herausragender Frühform und markierte 5 Tore für die Panther. Neuzugang Robert Heinze und Karol Drienovsky sr. beendeten das Spiel mit einem Doppelpack. Letzterer treibt mit seinen 52 Jahren die Marke für den ältesten Vereins- (und vermutlich auch Ligatorschützen) noch einmal in die Höhe.

Die Panther fanden anfangs gut ins Spiel und führten bereits nach 4 Minuten mit 3:0 (K. Drienovsky, Toikkanen (2)). Wer jedoch das letzte Aufeinandertreffen der beiden Teams im April erlebt hat wusste, dass Kaufering noch lange nicht am Boden war. 10 Spielminuten später egalisierte Kaufering, auch wegen zweier Regensburger Strafzeiten die Führung. K. Drienovsky und Toikkanen stellten bis zum Ende des Drittels zunächst einen 2-Tore Vorsprung wieder her. In der Pause wurden die Panther zu einem Goaliewechsel gezwungen, nachdem Julian Spitzer verletzt raus musste. Ersetzt wurde er von Mauro Meyritz, der bis dahin ein sehr gutes Spiel als Stürmer gemacht hatte.

Zunächst schien die Umstellung die Regensburger vor keine großen Schwierigkeiten zu stellen. Toikkanen erhöhte sogar auf 6:3, ehe ab der 9. Minute des 2. Spielabschnitts das Spiel der Panther kurzzeitig komplett zusammenbrach. Kaufering nutzte die Schwäche eiskalt und glich binnen zweier Minuten den Rückstand aus. Eine harte Linie des Schiedsrichterduos brachte die Panther anschließend an den Abgrund. Andrej Palider musste für 2 Minuten wegen gefährlichen Spiels auf die Strafbank, 10 Sekunden später gesellte sich Kapitän Martin Drienovsky wegen Bodenspiels hinzu. Die Panther überstanden die 110 Sekunden 5 gegen 3 Unterzahl wie durch ein Wunder. Kurz darauf schoss Robert Heinze mit seinem Premierentor die neuerliche 7:6 Führung für die Regensburger heraus. Was eigentlich das Selbstvertrauen

hätte heben und Spielkontrolle bedeuten sollen, ging jedoch nach hinten los. Kaufering glich in der 15. Minute erneut aus und krallte sich in der 19. nach einem unglücklichen Aussetzer in der Defensive erstmals die Führung. Als Draufgabe gab es 10 Sekunden später den nächsten Nackenschlag. Mit 7:9 gingen abgewatschte Regensburger in die 2. Pause.

Im letzten Drittel brachten die Panther erneut Ruhe rein und spielten hochkonzentriert. Im ersten Powerplay gab es prompt den Anschlusstreffer durch Robert Heinze, in der 13. Minute glich Toikkanen schließlich zum 9:9 aus. Beide Teams fokussierten sich nun auf die Defensivarbeit und ließen wenige Schüsse zu. Erst in der letzten Minute wurde es hektisch. Die Panther brachten Kaufering unter Druck und pressten auf die Führung, der Gegner jedoch ergriff die Gelegenheit um einen Konter erfolgreich im Kasten der Panther zu versenken. In den letzten 23 Sekunden brachten die Regensburger keine gelungene Offensivaktion mehr zusammen, sodass man ziemlich zerknirscht den RedHocks mit 9:10 den Vortritt lassen musste.

Trotz einiger Ausfälle präsentierten sich die Regensburger streckenweise als funktionierende Mannschaft. Vor allem die Offensive brillierte auch dank Toikkanens Frühform. Die 3 jeweils aufeinander folgenden 3 Tore der Kauferinger offenbarten allerdings auch große Schwächen in der Abstimmung, als das Spiel an den Regensburgern förmlich vorbeirauschte.

Interview:

Der neue Kapitän stellt sich vor

Wie heißt du und woher kommst du?

Moritz Schewe. Ich bin 25 und stamme aus Neuburg an der Donau, wohne aber mittlerweile vier Jahre in der Regensburger Altstadt und studiere Lehramt an Hauptschulen.

Seit wann spielst du Floorball und wie kamst du zu den Panther?

Ich spiele seit etwa drei Jahren Floorball und gehe in meine dritte Saison mit den Panther. Zum Floorball bin ich über den

Unisport gekommen, da ich mich schon seit meiner Kindheit für Hockeysportarten interessiere und es dort die Möglichkeit gab zu ersten Mal eine davon aktiv zu betreiben. Auf die Anfrage von Karlis Bubins besuchte ich dann erstmals das Vereinstraining der Panther und war sofort von der Geschwindigkeit, Dynamik und Technik in den Bann gezogen, sodass ich mich stets verbessern wollte, um das Niveau des Spielbetriebs zu erreichen.

Du bist jetzt der 3. Kapitän der 1. Mannschaft seit der Abteilungsgründung 2008. Was sind deine wichtigsten Vorsätze für die neue „Ära“ und wie möchtest du sie umsetzen?

Vor allem anderen ist es für mich eine Ehre und es erfüllt mich mit Stolz die Mannschaft anführen zu dürfen.

Von einer neuen Ära zu sprechen ist aus meiner Sicht etwas vermessen, das wird sich erst im Laufe der Zeit zeigen. Ebenso sind die Fußstapfen von Martin Drienovsky, der die letzten Jahre der absolute Mittelpunkt der Floorballabteilung war ziemlich groß, außerdem kümmert er sich weiterhin um das Organisatorische und wird mir bei meiner Aufgabe mit Rat und Tat zur Seite stehen.

Die von mir gesetzten Ziele umfassen vor allem den Ausbau des etablierten Spielsystems, sowie die Begeisterung neuer Spieler für unsere Mannschaft. Im Falle des Spielsystems hoffe ich, dass sich durch eine rege Trainingsbeteiligung verbunden mit taktischem Fortschritt die Entwicklung für jeden Spieler greifbar wird, um eine gute Rolle im Ligabetrieb spielen zu können, dafür sind Kompaktheit und Leidenschaft unabdingbar. Gepaart mit den individuellen Stärken und etwas Spielwitz muss das Ziel sein, unseren leider immer

noch nicht allzu zahlreichen Zuschauern, ein attraktives Spiel zu bieten, bei dem wir unabhängig vom Ergebnis mit unserem Spiel zufrieden sein können.

Du hast diesen Sommer zum ersten Mal eine Schiedsrichterlizenz gemacht. Inwiefern hat der Kurs deinen Blick aufs Spiel verändert?

Meiner Meinung nach öffnet der Kurs den angehenden Schiedsrichtern, bezüglich der teilweise falsch aus anderen Sportarten adaptierten Regeln, die Augen. Auch der neue Blick auf das Körperpiel hat sich auf meine persönliche Spielweise ausgewirkt und ich bin bedeutend nachsichtiger den Schiedsrichtern gegenüber, denen bei den schnellen und sich ständig wechselnden Spielsituationen auch mal Regelverstöße entgehen können und man muss sich auch immer vor Augen führen, dass sich die Schiedsrichter in unserem Bereich auf dem gleichen Niveau bewegen wie die Spieler, was Fehler oder Unsicherheiten der Unparteiischen sofort relativiert.

Im Vergleich zur Konkurrenz fehlt es bei der Post/Süd an Nachrückern aus der Jugend. Die sportliche Leitung setzte bisher auf Studenten und Externe. Wie beurteilst du das Potential der Mannschaft für zukünftige Spielzeiten?

Auf Grund unserer Gegebenheiten ist es im Gegensatz zu anderen Vereinen nicht möglich eine durchgehende und gestaffelte Jugendarbeit inklusive technischer und taktischer Schulung anzubieten. Allerdings muss unser Ziel sein möglichst viele Interessierte, egal welchen Alters, für unsere Trendsportart zu begeistern und über kurz oder lang in die Mannschaft einzugliedern, dies gilt vor allem für die Teilnehmer am Jugendtraining.

Im Rahmen des Unisports steckt vermutlich unser größtes Potenzial, da dort jedes Semester 30 - 50 junge Leute mit Floorball in Kontakt kommen.

Was sind deine sportlichen Ziele für die aktuelle Saison?

Nachdem wir zur neuen Saison den Abgang von mehreren individuell extrem starken Spielern zu verzeichnen hatten, muss das Augenmerk für auf einem starken Kollektiv, mit verbesserter Abwehrarbeit liegen, um die Verluste kompensieren zu können. Wenn wir es schaffen, defensive Disziplin mit Leidenschaft zu paaren, sollte ein Platz im Mittelfeld und vielleicht auch die ein oder andere positive Überraschung gegen die teilweise stark verbesserten Konkurrenten möglich sein.

MD



Der neue Kapitän Moritz Schewe



Handball

Erste Erfahrungen in der Handballsaison 2016/17 der weiblichen D-Jugend

Unsere weibliche D-Jugendmannschaft konnte am 25.09.2016 zum ersten Mal sowohl gegen die Mannschaft SSG Straubing als auch gegen die Mannschaft SV Obertraubling das im Training gelernte Können zeigen. Während die Spielerinnen im ersten Spiel noch recht nervös waren und keine Spielordnung zustande kam, konnte im zweiten Spiel bereits gut mitgespielt werden. Beide Spiele gingen zwar verloren, waren aber sehr lehrreich für unsere Mannschaft. Nachfolgend einige Bilder von den beiden Spielen.



nigswiesen an diesem Tag mit etwa 80 Kinder im Alter von ca. 8 Jahren einige Ballübungen durchgeführt. Die Kinder hatten viel Spaß bei den Übungen. Stationen waren: Ball im Slalom rollen, Ball fangen und werfen, Torwurf und auf ein Ziel werfen. Am Ende der Übungen erhielt jeder Teilneh-



Am 16.10.2016 steht das nächste Turnier in Obertraubling an. Eine weitere Gelegenheit für unsere Spielerinnen zu lernen, als Mannschaftsteam aufzutreten und zu spielen. Am 13.11. und 11.12. finden die Turniere bei uns in der Königswiesenhalle ab 10.30 Uhr statt. Zuschauer sind gerne willkommen. Eintritt ist frei.

mer eine Urkunde mit der Unterschrift des Trainers der deutschen Handballnationalmannschaft und von Kurt Blaß als Teilnahmebestätigung.



Vom Bayerischen Handballverband wurde der 30.09.2016 als Handballtag für alle Grundschulen bestimmt. Die Handballabteilung der SG Post/Süd Regensburg hat an der Grundschule Kö-



Anton Arnold

Leichtathletik

Ein kleiner Rückblick auf die vergangene Saison

Das Sportjahr 2015/2016 neigt sich schon wieder dem Ende zu und es ist Zeit, noch einmal auf die zahlreichen Ereignisse zurückzublicken, welche die Leichtathleten gemeinsam erlebt haben.

Vor knapp einem Jahr saßen die Verantwortlichen der Abteilung zusammen und steckten die Ziele für das kommende Jahr ab. Man wollte endlich wieder ein eigenes Sportfest auf die Beine stellen und das ist mit dem kleinen, aber feinen Abendsportfest am Kaulbachweg bestens gelungen. Zudem war der Boom der Kinderleichtathletik ungebremst und einige Gruppen platzten bereits damals aus allen Nähten. Hierfür konnte in Person vieler neuer Trainer die optimale Lösung gefunden werden. Die Belegung des Lauftreffs kann ebenfalls als Erfolg gewertet werden, was nicht zuletzt durch die gute Platzierung beim MZ-Landkreislauf belegt wird. Außerdem wurde damals vereinbart, dass der Pentlinger Waldlauf in Gedenken an Horst Küster neu aufgelegt werden soll. Auch dieses Ziel wurde erreicht und so kann man bereits jetzt feststellen, dass die Verantwortlichen der Abteilung gemeinsam mit den Trainern und Athleten sowie zahlreichen weiteren Helfern und Freunden der Leichtathletik richtig viel auf die Beine gestellt haben. Dafür sprechen wir euch allen einen großen Dank aus.

Es ist den Verantwortlichen besonders wichtig, diesen Dank nicht nur symbolisch, sondern auch tatsächlich in regelmäßigen Abständen zu zeigen. Angefangen vom Knackeressen in der besinnlichen Weihnachtszeit über die traditionelle Osterbrotzeit bis hin zur zünftigen Abschlussfeier waren auch diese Saison wieder einige kulinarische

Highlights dabei, die neben dem sportlichen Aspekt zu einem tollen Gemeinschaftsgefühl und der guten Stimmung beigetragen haben. Hierfür gebührt den Verantwortlichen ein großer Dank.

Stellvertretend für die Leichtathletik-Abteilung ist dieses Jahr besonders Rudi Graf zu nennen, der beim alljährlichen Jahresempfang des Hauptvereins für seine 50-jährige Vereinsmitgliedschaft geehrt wurde. Vorzeigeathletin Julia Kick wurde dort außerdem für ihre Leistungen in der Saison 2015/2016 zur „Sportlerin des Jahres 2015“ gekürt. Diese Ehre könnte ihr auch jetzt wieder zu Teil werden, denn sie hat es tatsächlich geschafft, ihr letztjähriges Ergebnis mit dem 6. Platz bei den Deutschen Meisterschaften 2016 noch einmal zu toppen. Neben zahlreichen weiteren Erfolgen bei Bayerischen Meisterschaften vollführte sie das Kunststück, nebenbei ihren Master-Abschluss zu machen und sich in der Kinderleichtathletik zu engagieren. Diese hat sich mittlerweile als wichtigster Bestandteil der Abteilung herauskristallisiert, da die Probleme im Bereich der Jugend und der Aktiven leider nicht behoben werden konnten. Mit der Auszeit von Sprinter Johannes Nigg und dem studienbedingten Ausfall von Lukas Zweck steht zu befürchten, dass es für kommende Saison keine Trainingsgruppe der Aktiven mehr gibt. Besonders bedauerlich ist dies für Trainer-Urgestein Wolfgang Wattolik, der auch mit bald 76 Jahren mit Elan und Freude bei der Sache ist.

Nichtsdestotrotz gilt es, den beschrittenen Weg fortzusetzen, der im Winter 2015/2016 mit der regen Teilnahme an zahlreichen Laufwettbewerben wie dem

Leukämielauf, dem Nikolauslauf und dem Jura-Cross-Cup begonnen hat. Hierbei haben sich auch die „Kleinen“ bereits hervor getan. Kurz vor Weihnachten konnten zudem wieder über 50 Kinderleichtathletik-Abzeichen vergeben werden. Auch bei den Hallensportfesten in Burglengenfeld und Bad Kötzing wurden Spitzenplätze erreicht. Bei den Nordbayerischen Hallenmeisterschaften in Fürth konnten die Männer der SG Post/Süd zudem zwei Medaillen mit nach Hause nehmen.

Auch die schöne Jahreszeit hatte es in sich. Besonders hervorzuheben ist dabei natürlich das Kinderleichtathletik-Sportfest der SG Post/Süd mit über 150 teilnehmenden Kindern, das neben bestem Wetter allen Beteiligten große Freude bescherte. Darüber hinaus konnten bei der Kreismeisterschaft in Bad Kötzing und der Kreismeisterschaft im Mehrkampf mit fünf Medaillen hervorragende Plätze im Bereich bis zur U 14 gefeiert werden. Einige der jungen Athleten versuchten sich beim Wurfertag des SWC auch erstmals an den offiziellen Wurfgeräten.

Den ultimativen Saisonabschluss bildete der Jedermann-Zehnkampf, bei dem ein gemischtes Team der SG Post/Süd an den Start ging und neben richtig viel Spaß auch noch hervorragende Leistungen zeigte. Zudem schaffte Kathrin Dedio im Siebenkampf die Qualifikation für die Bayerische Meisterschaften im kommenden Jahr.

Wir sind gespannt, was die kommende Saison für uns bereithält und hoffen auf viel Gesundheit, Glück und freudige Ereignisse für alle Beteiligten.

(ak)

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

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 verschie-



denen Stationen wie zum Beispiel Fünfsprung, Flatterball und Biathlon. Die insgesamt 19 Teams aus Cham, Bad Kötzting, 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 Verein und glänzte mit tollen Leistungen. In der U 12 sicherten sich „Die verflichten 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 Kötzting zusammengesetzt war, gewann souverän die Altersklasse U10. Neben den sport-

lichen 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 Wettbewerbe 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.

Erneut „Zwei Strikes“ für Julia Kick

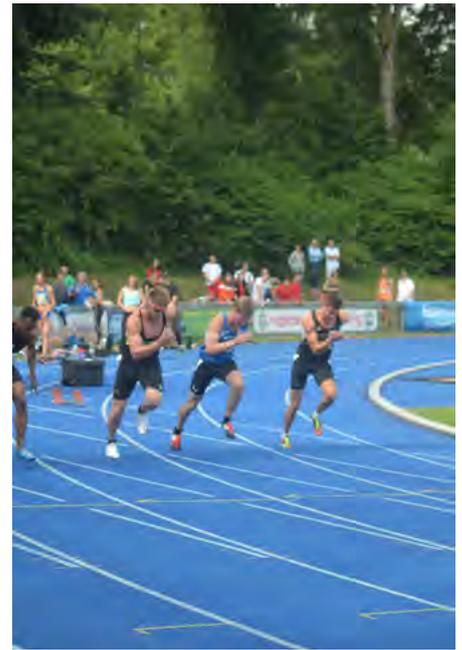
Für die beiden Vorzeigethleten der SG Post/Süd-Trainingsgruppe ging es am 16./17.07. zur Bayerischen Leichtathletik Meisterschaft nach Erding. Dabei entschied sich Johannes Nigg für einen Start über 100m. Julia Kick wagte wie im Vorjahr den Doppelstart über 800m & 1500m.



Am ersten Tag ging es bereits vormittags zur Sache für Johannes. Der Weg in das anvisierte 100m-Finale führte über Vorläufe und Halbfinals, also nicht weniger als 3 Rennen binnen knapp 3 Stunden. Nach sehr guten Auftritten im Vorlauf (10,90sec) und im Halbfinale (10,95sec), jeweils bei ordentlichen Sprinterbedingungen, fehlte dann vielleicht etwas die Kraft im Finale. Dort konnte er mit Platz 7 (10,92sec) dennoch seine stabile Form bestätigen. Zwar äußerte sich Johannes etwas selbstkritisch im Ziel, jedoch fehlte ihm in den letzten Wochen oft die Zeit zu trainieren und so kann er mit seinem Abschneiden inmitten der kompletten bayesischen Spitze absolut zufrieden sein.

Für Julia hingen die Trauben hoch im Vorfeld. Immerhin reiste sie als doppelte Titelverteidigerin (800 & 1500m) an. Das hinderte sie aber nicht daran, trotz starker gemeldeter Konkurrenz selbstbewusst die Parole: „Die beiden Titel bleiben in Regensburg!“ auszugeben. Am Samstag standen zunächst die 800m an. Hier bekam Julia vor allem in Gestalt von

Spezialistin Christine Gess (LG SW München), DM-7, dieses Jahres, ernsthafte Konkurrenz. Nach verhaltenen ersten 400m nahm Julia das Heft in die Hand und lief die letzten 300m von vorne weg in einem dermaßen hohen Tempo, dass der Angriff von Gess, die ihr



ja gewinnen!“ Und ein bisschen schwer vom Vortag waren die Beine auch. Schon kurze Zeit nach dem Startschuss wurde dem Zuschauer klar, dass die Aufregung unbegründet gewesen war. Julia lief vom Start weg vorne ein hohes Tempo ohne jegliche Hilfe der Konkurrenz und hatte schon vor der Hälfte der Distanz nur noch Christine Gess im Schlepptau, die alle Mühe hatte dranzubleiben. Als Julia dann nach 3 Runden mit konstantem, hohem Tempo 300m vor dem Ziel noch zum Endspurt ansetzte, war sofort alles klar. Bis ins Ziel nahm Julia ihrer Verfolgerin noch 5(!) Sekunden ab und konnte sich diesmal nach dem harten Fight am Vortag sogar die Zeit für ein Lächeln auf der Zielgeraden nehmen. Ihre Zeit von 4:17,40min, komplett von vorne laufend, kann gar nicht hoch genug eingeschätzt werden.



Für Johannes wie Julia stellten die Bayerischen Meisterschaften den Abschluss der Wettkampfsaison 2016 dar, auf welche die beiden in ihrer nun wohlverdienten Saisonpause stolz und zufrieden zurückblicken können. Unseren beiden Spitzathleten ist es auch heuer gelungen, bei Meisterschaften von der Bezirks- bis zur nationalen Ebene Erfolge einzufahren.

dw

hartnäckig auf den Fersen bleiben konnte, auf der Zielgeraden keine Wirkung mehr zeigen konnte. Mit einer zweiten Runde in 61 Sekunden gewann Julia schließlich mit einem Vorsprung von knapp 4m und freute sich über 2:06,21min, die zweitschnellste Zeit ihrer Karriere.

Tags darauf folgte dann Teil 2: Mission Titelverteidigung über 1500m. Das ist Julias absolute Lieblingsdisziplin, aber dennoch war Nervosität zu spüren: „Hier bin ich die Favoritin, da muss ich

INTEGRATION
DURCH SPORT
DSB

2016 Anerkannter
Stützpunktverein

Mehr“kampf“ – zwischen Saison-Highlight und Saisonabschluss

Am 30./31.07. richtete der SWC Regensburg am Weinweg den traditionellen Jedermannzehnkampf aus, den die aktiven Leichtathleten der SG Post/Süd gleich in fast voller Besetzung zum Start nutzten. Was für die einen aber ein reiner Spaß am Ende des Wettkampfsommers war, stellte für die beiden Mehrkampf-Mädels Katrin Dedio und Patricia Weiß den Höhepunkt der Saison dar, auf den sie akribisch hingearbeitet hatten.

So war es für die beiden Nachwuchshoffnungen keineswegs eine Jedermann-Veranstaltung, sondern die Oberpfalzmeisterschaft im Siebenkampf in ihrer Klasse U18 und on top auch gleich noch der Wettkampf, an dem sie ihre Normen für die Bayerischen Meisterschaften 2017 klar machen wollten.

Tag 1 verlief dann für die beiden Jugendlichen wie auch das Wetter: im Großen und Ganzen schön! Trainer Rudi Graf zeigte sich am Abend nach den absolvierten Disziplinen (100m Hürden – Hochsprung – Kugel – 100m) ebenso zufrieden wie Katrin (17,04sec /PB – 1,49m – 9,31m /PB – 14,05sec) und Patricia (17,44sec /PB – 1,43m /PB – 8,61m – 13,64sec /PB)



selbst mit ihren Leistungen. Darüber hinaus ging der erste Tag als 4-Kampf in die Wertung, wo sich Katrin über Platz 3 & Bronze (2.282 Punkte) und Patricia über Platz 4 (2.192 Punkte) freuen konnten, wobei für Katrin lediglich ein einziger Punkt zu Platz 2 gefehlt hat. Der Ärger über dieses Pech hielt sich jedoch in Grenzen, schließlich galt es sich auf den nächsten Tag zu konzentrieren. Und da lagen die beiden voll auf Normkurs. Tag 2 brachte dann genau das, was sich die



Mehrkämpfer/-innen ganz und gar nicht wünschen: Dauerregen und kühle Temperaturen. Bei diesen Witterungen bleiben Schwierigkeiten einfach nicht aus, und so konnten die beiden trotz vollstem Einsatz bei den 3 ausstehenden Disziplinen (Weitsprung – Speer – 800m) die ein oder andere Leistung nicht in dem Maße abrufen, wie sie es im Laufe der Saison bei „normalem“ Wetter schon so sicher gezeigt hatten. Zwar hatte die Konkurrenz dieselben Bedingungen, aber im Kampf um die Punkte für die BM-Norm sind solche Voraussetzungen



eben nicht förderlich. Katrin trotzte den Verhältnissen und freute sich am Ende (Tag 2: 4,52m – 29,07m /PB – 2:47,46sec) mit 3.664 Punkten über Rang

2 & Silber sowie die erhoffte Norm für 2017. Patricia erkämpfte sich nach 4,32m – 23,97m – 2:43,91sec zwar einen guten 3. Platz, fightete vor allem auf den 800m unter lautstarken Anfeuerungen des gesamten Post/Süd-Teams um jeden Meter, aber am Ende reichten die erzielten 3.468 Punkte haarscharf nicht zur BM-Norm, wo sie nächstes Jahr bereits in der U20 starten muss. Klar, dass Patricia sich trotz Bronze erst einmal nicht freuen konnte. Beim nächsten Siebenkampf mit besseren

äußeren Verhältnissen sollte die Norm (3.500 Punkte) allerdings kein Problem werden! Unter dem Motto „Just for fun“ ging es für die Aktiven und Jungtrainer der SG Post/Süd im Jedermannzehnkampf um die Ehre. Julia Kick, Sabrina Egerer, Johannes Nigg, Lukas Zweck, Joe Graf, Felix & Dominik

Wagner traten als „LG Trainerteam“ an und teilten sich die 10 Bewerbe untereinander auf. Spaß hin, Spaß her, das eine oder andere nervöse Gesicht war dann trotzdem zu sehen, denn für viele bedeuteten ihre Einsätze entweder ein absolutes Debüt (Julia Kick über 400m & Johannes im Weitsprung) oder den ersten Gehversuch nach Jahren wie für Lukas

Zweck (Hürden, Speerwurf & Stabhochsprung), Sabrina Egerer im Diskuswurf und Joe Graf im Hochsprung. Natürlich wollte jeder das Beste aus seinen Möglichkeiten machen und helfen, dem Ziel (Sieg & 6.000 Punkte) möglichst nahe zu kommen. Am Ende reichte es zum Sieg bei einigen überraschenden Einzelleistungen (insbesondere Johannes: Weit 6,45m / Lukas: Stabhoch 3,60m). Allerdings muss das „LG Trainerteam“ mit insgesamt 5.677 Punkten nächstes Jahr nochmal nachsitzen. Eins jedenfalls steht fest: für die Stimmung haben wir die absolute Höchstpunktzahl verdient! Und wer weiß: vielleicht stellt die SG Post/Süd nächstes Jahr ja den einen oder anderen Einzelstarter? dw

Feuchtfrohlicher Abschluss einer tollen Saison

Ein perfektes Sportjahr muss ordentlich gefeiert werden! Dies dachten sich auch die Organisatoren der Leichtathletik-Abteilung und richteten erstmals eine offizielle Saisonabschlussfeier aus. Bei optimalem Wetter fanden sich im Stadion

zenathletin Julia Kick gemeinsam mit ihrem Trainer und Lebenspartner Dominik Wagner für ihre herausragenden Erfolge bei der



am Kaulbachweg rund 40 Trainer, Athleten, Funktionäre, Eltern und Freunde der Leichtathletik ein, um gemeinsam Grillspezialitäten, selbst gemachte Salate und das ein oder andere Getränk zu genießen. Das Fest wurde von den Familien Graf, Zweck und Wattolik wieder einmal organisiert und machte erneut deutlich, dass die jahrelange Zusammenarbeit zwischen den Leichtathletik-Abteilungen der SG Post/Süd und des SSV Jahn neben den großen sportlichen Erfolgen auch zu tiefen und engen Freundschaften geführt hat. Im Laufe des Abends wurde Spit-

ihnen ebenso großer Dank dafür, dass die Kinderleichtathletik einen derart großen Aufschwung erlebt. Es rührt sich wieder etwas am Kaulbachweg, nicht zuletzt auch wegen der zwei Sportfeste, die von der SG Post/Süd organisiert wurden und ein voller Erfolg waren.

Es wurde viel gelacht und selbst das sich ankündigende Unwetter tat der Stimmung keinen Abbruch. Man rückte einfach etwas näher zusammen und feierte bis in die späten Abendstunden weiter. Vielen Dank für dieses schöne Fest!
(ak)



Deutschen und Bayerischen Meisterschaft geehrt. Stellvertretend für alle Mitglieder des jungen und dynamischen Trainerteams gebührte



DER GRIECHE
am
Herzogshof

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

Kein Ruhetag!

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

INTEGRATION DURCH SPORT
DSB

2016 Anerkannter Stützpunktverein

Gefördert durch:

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Gelungener Saisonausklang der „Kleinen“ am Weinweg

Am 03.10.2016 fand das Ostbayernfinale in der Kinderleichtathletik statt, dieser letzte Freiluftwettkampf der Saison war nochmal ein ganz besonderes Highlight für unsere ganz Kleinen. Insgesamt hatten sich drei Mannschaften der SG Post/Süd für diesen Wettbewerb qualifiziert und zwar jeweils eine Mannschaft in der U8, der U10 und der U12.

Auch wenn die Wetterverhältnisse alles andere als optimal waren, kämpften sich unsere Athleten trotz Nässe und Kälte tapfer durch den Wettbewerb und erzielten alle ordentliche Leistungen. In der U8, sowie in der U10 mussten vier Disziplinen absolviert werden und zwar die Hindernisstaffel, der Hochweitsprung, der Drehwurf und abschließend noch die

Biathlon Staffel. Bei den Jüngsten (U8) waren insgesamt nur drei Vereine vertreten, die SG Post/Süd Rennsemmeln gingen hier am Ende mit einem zweiten (?) Platz sehr zufrieden nach Hause. In der U10 war das stärkste Teilnehmerfeld vorzufinden, insgesamt kämpften hier acht Mannschaften um die vorderen Platzierungen. Die Gipfelstürmer der SG Post/Süd lagen vor der letzten Disziplin, der Biathlon Staffel, noch auf dem sehr guten zweiten Platz, verloren jedoch bei dieser letzten Disziplin noch paar entscheidende Punkte und wurden damit am Ende Dritter. Die Kinder freuten sich aber riesig über ihren „Stockerlplatz“ und gingen stolz mit ihrer verdienten Medaille nach Hause. Die etwas größeren Kinder der U12 mussten sich gleich in fünf verschiedenen Disziplinen unter

Beweis stellen. Bei ihnen standen auch die Hindernisstaffel und der Drehwurf auf dem Programm, dazu kamen hier dann noch die 6x50m Staffel, der Stabweitsprung und der abschließende Stadioncrosslauf. Auch hier war ein starkes Teilnehmerfeld mit sieben Mannschaften vorzufinden. Die Wellenreiter der SG Post/Süd konnten hier zwar leider nicht ganz vorne mithalten, kämpften sich aber alle bis zum Ende tapfer durch den Wettbewerb und blieben dabei im Rahmen ihrer Möglichkeiten.

Obwohl das Wetter wie gesagt nicht so mitspielte, wie man sich das natürlich immer erhofft, war es trotzdem ein schöner Saisonausklang. Und unsere „Kleinen“ freuen sich auch schon wieder darauf in der nächsten Saison anzugreifen und ihre Fähigkeiten unter Beweis zu stellen.

Der Post/Süd-Express trotz beim Landkreislaf Wind und Wetter

Selbst die widrigsten Bedingungen konnten die Läufer der SG Post/Süd beim diesjährigen MZ-Landkreislaf nicht von einer hervorragenden Teamleistung abhalten. Startläuferin Gabi Reindl machte in gewohnt souveräner Manier den Anfang und spulte die Strecke von Wenzelbach nach Zeitlarn ganz gekonnt ab. Einzig bei der Übergabe des Staffelstabs wurde es aufgrund der vielen Läufer etwas unübersichtlich, aber am Ende konnte sich Helga Anderson zügig auf den Weg nach Sallern machen. Fußgänger waren bei Regenwetter und ungemütlichen Temperaturen nicht unterwegs, sodass lediglich der rutschige Untergrund etwas Probleme bereitete. Der Wechsel auf Brigitte Kraus verlief schon deutlich besser, allerdings wurde die Strecke kurzfristig um gut einen Kilometer verlängert. Doch von dieser Nachricht unbeeindruckt lief Brigitte Kraus mit einem Spurt in Donaustauf ein und verpasste fast die Übergabe auf Katalin Melczer, die die Etappe bis nach Sulzbach vor sich hatte. Die Strecke führte erst am Donauradweg entlang, mündete aber dann in einen längeren Anstieg bis zum nächsten Wechsel. Bettina Staiger konnte sich schon auf dem Weg nach Sulzbach ein Bild der schnellen Läufer machen und zweifelte

kurz am Zeitmanagement von Organisator Josef Zweck. Diese Zweifel konnten allerdings schnell zerstreut werden und es ging rechtzeitig mit dem Staffelstab in der Hand nach Bach. Die schwierige Strecke war Bettina Staiger allerdings nicht genug, sie übernahm auch noch die Etappe von Bach nach Wiesent. Hier stellte erneut der Wechsel die größte Herausforderung dar, da der immer stärker werdende Regen die Sicht deutlich erschwerte. Mit einem Schmunzeln muss man darüber hinaus feststellen, dass sich ausgerechnet der ansonsten tadellose Zeitmanager Josef Zweck bei seiner eigenen Startzeit etwas verschätzt hatte. Nach der Hektik zum Start verlief die Etappe jedoch ohne weitere Probleme und Andreas Krebs konnte sich auf den Weg nach Brennbach bzw. Dietersweg machen, denn auch er hatte gleich zwei Etappen übernommen und erhöhte sein Tagespensum damit auf rund 10 Kilometer. Die steile Strecke war bereits im Vorfeld als eine der schwersten ausserkoren worden.

Dies wurde noch zusätzlich durch die Wetterkapriolen erschwert, sodass Andi Krebs seine ganze Erfahrung aufbringen musste, um eine gewohnt tolle Leistung abzuliefern. Die letzte Etappe übernahm Carmen Pirzer-Schyndzielorz. Wie auch alle anderen Läufer des Teams musste sie bereits vollkommen durchnässt an den Start gehen und hatte außerdem auf der Waldstrecke keine Chance gegen den starken Regen, der in Verbindung mit dem matschigen Untergrund ein züliges Vorankommen unmöglich machte. Trotz dieser Widrigkeiten war der Landkreislaf ein voller Erfolg für den Post/Süd-Express, der im Nachklang natürlich noch gehörig gefeiert wird.

(ak)



Die Kreismeisterschaften In Burglengenfeld, der Ausklang einer langen Saison

Am Samstag den 24.09.2016 fanden bei traumhaften Bedingungen die Kreismeisterschaften im Mehrkampf in Burglengenfeld statt. Hier konnten die Athleten nochmals ihre Fähigkeiten unter Beweis stellen, bevor es dann ab in die Halle und an das Grundlagentraining geht.

Von der SG Post/Süd gingen zwar insgesamt nur vier Athletinnen und Athleten an den Start, jedoch konnten sie sich alle im starken Teilnehmerfeld gut behaupten. Unser Küken war in diesem Fall Emily Pötke, sie belegte in der W9 einen starken 3. Platz mit einer Leistung von 931 Punkten. Wichtige Punkte konnte sie dabei vor allem im Ballwurf sammeln, wo sie mit 23 m den weitesten Wurf in ihrer Altersklasse schaffte. Unsere größeren Mädels Anna Stoelcker und Marlene Albert, die beide der W13 angehören, konnten zwar nicht ganz vorne mithalten, erzielten aber

trotzdem solide Leistungen. Erwähnenswert ist auch in diesem Fall die Leistung von Anna Stoelcker im Ballwurf, die mit 30 m den zweit weitesten Wurf in der W13 erzielte. Ein besonderes Erlebnis für die zwei Mädchen war dann noch der abschließende 800m Lauf, bei welchem sie sich gegenseitig motivierten und gemeinsam ins Ziel einliefen. Der letzte im Bunde war dann noch Emilian Beer, er bestritt einen sehr guten Wettkampf und wurde dafür mit dem 2. Platz in der M12 belohnt. Anders als bei den Mädels, war seine Stärke nicht der Ballwurf, er holte sich die entscheidenden Punkte im Sprint, wo er die schnellste Zeit über die 75m (11,42

sek) der M12 lief und im Hochsprung, wo er mit 1,31 m eine neue persönliche Bestleistung aufstellte.

Somit waren die Kreismeisterschaften in Burglengenfeld ein voller Erfolg. Die Athleten konnten nicht nur weitere Motivation sammeln, sondern hatten auch einen gelungen Saisonausklang. Gespannt können wir nun schauen, was die kommende Saison so alles mit sich bringt!



Andi Krebs feiert 2. Platz bei der Oberpfalzmeisterschaft im Berglauf

Bei herrlichem Wetter fand am Sonntag die Oberpfalzmeisterschaft im Berglauf in Premberg bei Teublitz statt. Pünktlich um 14:30 Uhr erfolgte der Startschuss und die Läufer machten sich auf die ca. 6,2 km lange Strecke, auf der 260 Höhenmeter zu überwinden waren. Nach einer kurzen Runde rund um den „Anger“ ging es aus dem Dorf heraus und gleich einen heftigen Singletrail hinauf. In einer kurzen Erholungsphase konnten die Läufer noch einmal Kraft sammeln, ehe es ab dem dritten Kilometer nur noch bergauf ging. Mit einer überaus zufriedenstellenden Zeit von 29:06 min lief Andi Krebs auf Platz 17 der männlichen Gesamtwertung und auf Platz 2 in der Altersklasse M45 ein. Nach einer netten Siegerehrung bei Kaffee und Kuchen ging es mit einer Medaille im Gepäck und dem im Startgeld inkludierten alkoholfreien Bier wieder zurück nach Regensburg.

(ak)

Hofbräuhaus Regensburg

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

Tolle Ergebnisse beim Mehrkampfmeeting in Bad Kötzing

Beim Mehrkampfmeeting in Bad Kötzing am 22.07. ausgerichtet vom TV Bad Kötzing kämpften 7 junge Post/Süd Leichtathleten um jeden Punkt. Am Ende erreichten sie 4 Stockerlplätze und viele neue Bestleistungen. Bei dem top organisierten Sportfest des TV Bad Kötzing mussten die jüngeren Kinder im Jahrgang 2005/2006 einen Dreikampf absolvieren (50 m, Weitsprung, Ballwurf), die älteren Jahrgänge in der U 14 (2003/2004) hat-



ten bereits vier Disziplinen (75 m, Weitsprung, Ballwurf und Hochsprung) hinter sich zu bringen.

Als einziger männlicher Teilnehmer der SG Post/Süd startete **Vinzenz Reindl** in der AK 10. Mit seinen Einzelleistungen: 50 m in 8,65 sec, 3,19 m im Weitsprung und 26 m mit dem Schlagball erreichte er eine Gesamtpunktzahl von 787 Punkten. Damit sicherte er sich mit großem Vorsprung den 1. Platz in dieser AK.

Bei den Mädchen in der AK 10 starteten **Lisa Wildanger** und **Klara Reindl**. Mit

1190 Punkte für Lisa und 934 Punkten für Klara sicherten sie sich in dieser stark besetzten AK die Plätze 1 und 3. Dabei zeigte Lisa in allen Disziplinen (8,43 sec, 4,22m im Weitsprung und 29m mit dem Schlagball) großes Potential. Klara konnte vor allem im Ballwurf mit ihrem ersten 30 m-Wurfpunkten, zeigte



sich aber auch im Weitsprung (2,95 m) und im Sprint (9,56 sec.) verbessert. In der ebenfalls sehr stark besetzten AK 11 stellte sich **Laetitia Seidenschwand**

der Konkurrenz. 8,48 sec. und 3,41 m im Weitsprung waren ihre sehr guten Leistungen, im Ballwurf musste sie mit 20 m etwas Punkte lassen, das bedeutete für sie am Ende den 10 Platz mit 982 Punkten. Im Vierkampf der U 14 starteten **Therese Reindl**, **Kati Urban** (beide W12) sowie **Anna Stoelcker** (W13). Bereits in der ersten Disziplin dem Hochsprung konnten sie ihre starken Trainingsleistungen umsetzen. 1,29 m (Kati), 1,26 m (Therese) und 1,20 m (Anna) standen am Ende zu Buche.

Beim Ballwurf scheint sich das zusätzliche Wurftraining bei Anna Saueremann langsam auszuzahlen. Erstmals mit dem 200 g -Ball zugange, können sich die Weiten durchaus sehen lassen. Anna erzielte 31m, Therese und Kati 26 m und 24m. Auch im Weitsprung

knüpften sie nahtlos an die guten Ergebnisse an. Hier sprang Kati im letzten Sprung neue persönliche Bestleistung mit sehr guten 3,83m. Auch Therese kommt

mit dem Anlauf immer besser zurecht und erzielte ebenfalls Bestleistung mit 3,50m. Anna haderte etwas mit einer leichten Fußverletzung, kann aber mit ihren 3,68 m durchaus zufrieden sein. Beim abschließenden 75 m-Sprint machte sich der Kräfteverschleiß an diesem doch sehr heißen Sommerabend bemerkbar und alle drei blieben mit ihren Zeiten (Anna: 11,37 sec., Kati: 11,77 sec., Therese 12,87 sec.) etwas hinter den Erwartungen ihres Trainers Dominik Wagner zurück. Am Ende bejubelte Kati Platz 3 mit 1484 Punkten, Therese erzielte 1359 Punkte und Platz 6 in einem durchaus starken Teilnehmerfeld und in der W 13 konnte sich Anna über Platz 4 mit 1503 Punkten freuen. Ein durchaus erfreulicher Abschluss der Sommersaison für diese 7 jungen Sportler, der Anreiz für ihre vielen Trainingskameraden sein sollte doch auch öfter den sportlichen Wettkampf zu suchen.



DEUTSCHER OLYMPISCHER SPORTBUND ©

IN ZUSAMMENARBEIT

SPORT PRO GESUNDHEIT

MIT DER BUNDESÄRZTEKAMMER

GEPRÜFT & EMPFOHLEN

Rock 'n' Roll

Saisonabschluss für die „Jelly Beans“

Nachdem heuer 3 Qualifikationsturniere für die Deutsche Meisterschaft angesetzt waren mussten die Jellys Mindestens 2 davon tanzen um am 29.10. in Ingolstadt dabei zu sein.

Nachdem Worms gut gelaufen war stand Döbeln unter keinem guten Stern. Das Turnier das unverständlich in den Ferien angesetzt worden ist musste aber getanzt werden um überhaupt noch DM Chancen zu haben.

Da einige Jellys noch im Urlaub waren musste Caro umstellen ,2 Tänzerinnen der Angels (Veronika und Jasmin) sprangen ein und lernten in Windeseile die Jelly Formation.

BVRR Tanztage,

Im Rahmen der BVRR Tanztage in Roding wurde das Kadertraining integriert Mia und Manuel nahmen begeistert daran teil, war es doch mal etwas anderes mit Weltmeistern zu trainieren.

Nachwuchs steht bereit,

Mit Klara und Konrad , Miri und David stehen 2 Nachwuchspaare in den Startlöchern 2 Breitensportturniere stehen heuer noch an, danach wird entschieden ob beide Paare in der nächsten Saison bei den „Profis“ an den Start gehen.

Umstellungen und Planungen für



So konnte man mit 10 Mädchen nach Döbeln zum Deutschland Cup reisen. Trotz dieser Lage wurde die Endrunde erreicht und man konnte den 7. Platz belegen.

Die Quali für die Deutsche war geschafft, nun gilt es wieder auf 12 umzustellen und fleißig zu trainieren . (Ergebnis im nächsten Kurier)

Saisonvorbereitungen auf vollen Touren

Für unser Schülerpaar Mia und Manuel geht es bereits am 22.10 mit der Süd Cup Serie in Ulm los gefolgt von Böblingen am 12.11. und am 03.12. in Ostfildern. Leider sind noch keine Turniere in Bayern bekannt.

Mit geänderter Choreo und neuen Trikots gilt es weiterhin in der Deutschen Spitze mitzumischen und hoffentlich ähnliche Erfolge wie 2016 einzufahren.

die Formationen

Nach der Deutschen Meisterschaft werden wir gemeinsam festlegen wie es 2017 weitergeht.

Es sind verschiedene Modelle in der Diskussion ,einfach wird es nicht werden .Die Unstimmigkeiten

In der letzten Zeit erschweren dies zusätzlich. Ich werde versuchen mit unserem Trainerteam für alle eine akzeptable Lösung zu finden. Diese werden wir dann mit den Eltern in einer Versammlung vorstellen.

Trainingszeiten

Die Trainingszeiten müssen ebenfalls angepasst, zur Not auch geändert werden. Leistungsträger wie die „Jelly Beans“ und Mia und Manu haben Vorrang .Ich werde versuchen zusätzlich Zeiten zu bekommen.

Gutschein eingelöst

Der Gutschein von der Sportlehrung wurde im Taormina eingelöst. Caro verbrachte einen gemütlichen Abend mit den „Jellys“ beim Pizzessen.



Schützen

Wolfgang Siegmar wurde 50

Der 2. Schützenmeister Wolfi Siegmar wurde 50 Jahre. Dieser Geburtstag feierte er mit rund 90 geladenen Gästen mit einer italienischen Band und italienischen Büfett. Die Feier fiel auch auf das Datum des EM-Halbfinale Deutschland : Italien. Alle Gäste kamen aber auf Ihre Kosten, es wurde getanzt oder Fußball geschaut. Die Schützen mit Schützenmeister Günter Leja machten ihre Aufwartung und genossen den italienischen Geburtstag von Wolfi Siegmar bis in den nächsten Tag.



Schnupperkurs mit dem Luftgewehr

Die Schützenabteilung führte am Freitag, den 22. Juli 2016 einen Schnupperkurs mit dem Luftgewehr durch. Jungschütze Michael Siegmar feierte mit den Jugendlichen mittels einem kleinen Preisschiessens seinen 13. Geburtstag. Alle Jungs waren mit Begeisterung beim Training, sie waren leicht enttäuscht, als sie gegen 18.00 Uhr wieder abgeholt wurden. Schützenmeister/Übungsleiter mit Lizenz Günter Leja und 2. Schützenmeister Wolfgang Siegmar führten den Kurs durch.

Sommerfest beim Vereinswirt Zlatko

Am Samstag, den 23. Juli 2016 hielt unser Vereinswirt Zlatko ein Sommerfest ab. Der Arbeitskreis, Sommerfest Post/Süd empfahl den Abteilungen eine Teilnahme, da die SG Post/Süd selbst kein Sommerfest durchführt. Die Schützenabteilung war zahlreich vertreten. Ein Alleinunterhalter sorgte für den musikalischen Teil, der Wirt für gutes Essen und Getränke. Die Absicht des AK, Übungsleiter, die

Verantwortlichen in den Abteilungen und im Präsidium, zusammen zu bringen, scheiterte leider wegen Abwesenheit.

Sektionsehrenabend

Der diesjährige Sektionsehrenabend in den Räu-



men des Sportclubs Regensburg war für die Postschützen ein Erfolg.

Bei den Wanderpokal- Jugend belegten Anton Stiglmaier den dritten und Michael Siegmar den fünften Platz. Mit je einem Präsent

wurden Michael Siegmar, 4. Platz und Anton Stiglmaier, 5. Platz, in der Sektionsscheibe- Jugend bedacht. Bei der Sektionsscheibe- Schützen belegte Viktor Neubauer den hervorragenden 2. Platz, Andreas Brunner wurde hier 4. Sieger. Beim Wanderpokal- Schützen, Luftgewehr, erzielte Günter Leja den 2. und Hans Appel den 3. Platz. Den Wanderpokal mit der Luftpistole gewann unsere Olga Neubauer vor Armin Weidinger. Beim Königsschuß war das Glück auch bei unseren Schützen. So wurde Michael

Siegmar Knackerkönig in der Jugendklasse. Sein Vater machte es etwas besser, Wolfgang Siegmar wurde Schützenkönig mit dem Luftgewehr. Zur Freude der Postschützen gewann noch Jürgen Docekal die Brezenkette mit der Luftpistole.



Termine zum Jahresende

Waldweihnacht im Höhenhof am 04. Dezember
Jahresend- und Königsschießen vom 17. 11. bis 01.12.2016
Weihnachtsfeier mit Königsproklamation am 10. Dezember

WINTERPROGRAMM DER SKI- & SNOWBOARDABTEILUNG 2016/2017

AUFTAKTFAHRT STUBAIER GLETSCHER 11.11.- 13.11.2016

Abfahrt: 15:00 Uhr Parkplatz Vereinsgelände, Kaulbachweg 31, Regensburg

Kosten Busfahrt: Mitglieder: 64,00 € Nichtmitglieder: 73,00 €

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

Erwachsene: 250,00 €

Kind (bis 14 Jahre): 177,00 €

Anmeldeschluss: 01.11.2016

An diesem Wochenende besteht die Möglichkeit beim Festival von Sport Scheck aktuelles Ski und Schuhmaterial zu testen.

ADVENTFEIER 27.11.2016

In der Theresienkirche 17:00

SKIKURS AM GEIBKOPF 14./15. & 21./22.01.2017

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

Abfahrt:

7:15 Uhr Parkplatz Vereinsgelände, Kaulbachweg 31, Regensburg

Ankunft:

17:45 Uhr Parkplatz Vereinsgelände, Kaulbachweg 31, Regensburg

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

Kosten:

- 4-Tages Kinderkurs, Liftkarte & Busfahrt:
- 1. Kind: 170,00 € 2. Kind: 135,00 € 3. Kind: 115,00 €
- 2-Tages Erwachsenenkurs: 175,00 €
- Mitfahrer pro Tag: 20,00 (Bei Bedarf besorgen wir auch Liftkarten)

ABSCHLUSSFAHRT HOCHZEIGER 10.03.2017 -12.03.2017

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

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

Achtung: Die Plätze sind hier begrenzt. Buchungsschluss November 2016

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

INFOS zu den Fahrten und Anmeldung unter

www.postsued-regensburg.de

Email:

ski@postsued-regensburg.de

Oder direkt bei Alexander Busch:

Tel: 0157 52006794

Fax: 09493 9528453



Seniorensport

Dass die Seniorenabteilung zu jeder Tages- und Nachtzeit beim Feiern dabei ist, ist bekanntlich nichts Neues. So war es auch am 14. Juli 2016 wieder einmal so weit. Unsere Elisabeth hatte Ihren 77. Geburtstag und hielt trotzdem „Pflichtgetreu“ ihre Gymnastikstunde ab. Zur Einstimmung auf die Stunde ließen wir die „Fläschchen“ kreisen (herzlichen Dank Elisabeth) und hielten anschließend beschwingt die Stunde ab. Gabi bedankte sich im Namen der Abteilung bei Elisabeth für ihren unermüdlichen Einsatz und überreichte das Geschenk der Abteilung.



Gabi überreicht das Präsent der Abteilung



Prost Elisabeth

Nachdem es schon zur Tradition gehört, dass die Seniorenabteilung einmal im Jahr von den „sportlichen Anstrengungen“ ausspannen muss und dies meist in Form eines Ausfluges macht, war es auch dieses Jahr wieder so. Am 21. Juli 2016 war es in diesem Jahr soweit. Wir mach-

ten uns um 9 Uhr vom Kaulbachweg auf zur Landesgartenschau nach Bayreuth. Ebenfalls gehört es zur Tradition, dass der „Wettergott“ uns mit „Tränen“ verabschiedet, weil wir Regensburg verlassen. Je näher wir jedoch unserem Ausflugsziel kamen, desto mehr versiegteten die „Tränen“. Unterwegs konnte die Reiseleitung verkünden, dass wir ein Geburtstagskind an „Bord“ haben.

47 stimmiges Geburtstagsständchen war ihr sicher, sowie ein kleines Präsent der Abteilung.

Überpünktlich kamen wir bei unserem ersten Tagespunkt – dem Schlosshotel Eremitage in Bayreuth an – wo wir ein



Warten auf das Essen

Unsere ehemalige Abteilungsleiterin Judith hatte an diesem Tag Ihren 87. Geburtstag und

ausgezeichnetes Essen zu uns nahmen. Hätte die Reiseleitung gewusst, dass es in der Eremitage so viel zu sehen gibt (Park, Orangerie, altes Schloss etc.), wer weiß, ob wir nicht umdisponiert hätten.



Impressionen von der LGA



Nach einem kurzen „Schlenker“ mit dem Bus durch die Innenstadt kamen wir zeitig auf dem Gelände der LGA an, wo jeder nach Lust und Laune die verschiedenen Höhepunkte (Grünes Quartett, Melodie der Natur, Panoramakabinett, Melodie des Lebens etc.) der LGA besichtigen und sich erfreuen konnte.



Wir waren dabei

Bekanntlich geht alles schöne auch mal vorüber und so mussten wir um 16.15 Uhr den Heimweg nach Regensburg antreten. Und wie sollte es auch anders sein, hat uns der Wettergott morgens mit Tränen aus Regensburg verabschiedet, so hat sein Kollege bei unserer Abreise aus Bayreuth es auch getan. Aber unterwegs war dann alles wieder vergessen und wir kamen in Regensburg alle trockenen Fußes nach Hause.

Am 27. Juli 2016 fand dann unsere letzte Tanzübungsstunde vor den Sommerferien statt. Und wieder gab es was zu feiern. Unser Tanztrainer Reiner hatte an unserem Ausflugstag ebenfalls Ge-

burtstag - da er jedoch am Ausflug nicht teilnahm - konnte er das Geschenk der Abteilung erst heute empfangen.

Einfügen Bild: DSC01344.jpg Text: Gabi überreicht das Geschenk der Abteilung Beim anschließenden, gemütlichen Beisammensein im Vereinsheim gab es für Reiner noch ein Überraschungspaket.,

Nach der langen Sommerpause war es am 14. September 2016

Gymnastikgruppe durfte sich noch 1 Tag länger ausruhen, bevor am 15. September 2016 auch für sie „der Ernst der Gymnastik“ wieder begann. Alle hatten die lange Zeit des „Nichtstun“ gut überstanden, waren aber auch froh, dass Sie wieder aktiv sein durften.

Heinz Engerer



Gabi überreicht das Geschenk der Abteilung

soweit, dass wir unsere „müden Tanzbeine“ wieder schwingen konnten. Mussten wir doch auch noch an der Choreographie für unseren Auftritt im Rahmenprogramm der NWT der Fitnessabteilung am 25. September 2016 arbeiten. Die



Reiner erhält das „folgeschwere Paket“

Genieße deine eigene Welt.

www.thurnundtaxisbiere.de

Tennis

Es ist wirklich eine Freude, über die Jugendabteilung zu berichten. Zu Beginn möchte ich aber danke sagen an alle unsere Unterstützer.

Danke an die Herren 75, die der Jugendabteilung eine Spende zukommen ließen und die den Jugendlichen regelmäßig gut erhaltene Tennisbälle zu Trainingszwecken überlassen.

Danke an die Eltern, die sich angeboten haben, die Mannschaften U10, U12/2, U14 und U16 zu betreuen, an die Väter,

Und nun zu den Fakten:

Im Sommer ist die Zahl der angemeldeten Kinder und Jugendlichen bei 76 angelangt. Davon waren 51 bei den sechs verschiedenen Mannschaften angemeldet: U10, zwei Mannschaften U12, Jungs U14, Mädchen U16 und Jungs U18 als Spielgemeinschaft mit TC Blau-Weiß Großberg.



die Fahrdienste leisten, und die Mütter, die hervorragende Kuchen backen (oder auch umgekehrt).

Danke an die Spender der Getränke für die Kinder- und Jugendmannschaften.

Danke an Max Griesbeck und Dominik (U18) für die gelegentliche Hilfe beim Training der Anfänger am Freitag.

Danke an alle Mitglieder, die sich für unsere Jugend interessieren und sie unterstützen.

Mit Ausnahme der Mädchen U16, die es in einer ähnlichen Zusammensetzung schon voriges Jahr gab, waren alle Mannschaften neu bzw. sind aus einer Altersklasse in eine andere „hineingewachsen“. Dadurch waren sie in der neuen Kategorie jeweils die Jüngeren. Das muss man unbedingt berücksichtigen, wenn man die



SIE SUCHEN DAS KLEINGEDRUCKTE?

DAS GEHALTSGIROKONTO ZUM NULLTARIF.



MEINE BANK.
Mein GiroDirekt



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

Ergebnisse beurteilen möchte. Nach dem überraschenden Gruppensieg der U10 in der vorigen Saison können wir nicht gleich neue Wunder erwarten. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist es, bei den Mannschaftsspielen soviel Kinder wie möglich mitmachen zu lassen. Auch wenn sie vielleicht heuer nicht punkten konnten, haben sie erfahren, wie ein Punktspiel abläuft. So lernten sie ein Teil der Mannschaft zu sein und das bringt sie weiter für die nächste Saison.

Die Kinder trainieren das ganze Jahr unheimlich fleißig, manche dreimal die Woche, daher verdienen sie es alle, in Mannschaften spielen zu dürfen, wenn sie es selbst wollen.

Wir werden wahrscheinlich keine neue Steffi Graf und Boris Becker hervorbringen (obwohl, wer weiß, bei der großen Zahl an wirklich fleißigen und geschickten Kindern?). Bereits jetzt haben wir aber mehrere gute Mannschaften.

Bei der U10 waren bis auf Nummer eins, den bereits erfahrenen Kämpfer Julian, lauter neue Talente auf der Mannschaftsliste. Umso erfreulicher war es, dass sich zu jedem Punktspiel mehrere freiwillig meldeten und unbedingt mitmachen wollten. Das erste Spiel war leider gleich gegen Rot-Blau, wo man nicht gewinnen konnte. Als Trost gab es aber ein leckeres Essen im Taormina. Für das Heimspiel gegen Aufhausen hatten wir gleich acht Spieler zur Verfügung, vier für die Einzel, vier weitere für die Doppel. Es war eine Leistungssteigerung festzustellen und beim nächsten Spiel gegen Schwabelweis gab es endlich auch den erhofften und verdienten Sieg.

Daher ein großes Lob an Julian, Emily, Jordan, Tim, Magdalena, Tobias, Joana, Andreas und Valentina, für ihren Mut und Kampfgeist.

Dazu gleich ein Aufruf an die Anderen: Traut euch nächstes Jahr auch, es macht Spaß!

Und eine große Bitte an den Verein: Die Kinder der U10 wünschen sich sehnlichst die versprochenen Mannschafts-T-Shirts, vielleicht rechtzeitig für die Saison 2017?! In den zwei Mannschaften U12 waren insgesamt zwanzig Kinder angemeldet, was sich bald als gar nicht zu viel erwiesen hat. Drei davon wollten eigentlich gar nicht spielen, drei weitere Kinder trauten

sich noch nicht. Der Rest wurde von Verletzungen und Krankheiten heimgesucht: Ein gebrochener Arm, ein gebrochenes



Handgelenk, ein angebrochener Finger, eine Nadel in den Fuß eingetreten, Bronchitis ... Dazu muss man sagen, dass keine der Verletzungen vom Tennisplatz stammt, sondern aus der Schule, vom Fußball usw.

Nichtsdestotrotz ist es den tapferen Kindern gelungen jedes Wochenende zwei Mannschaften zu bilden und sich in den Gruppen gut zu platzieren.

Die erste Mannschaft hat anfangs meist recht ausgeglichen gespielt, die meisten Punkte holten erwartungsgemäß Constantin, sowie Julian, der eigentlich noch zur U10 gehört, dann Paul und als „special guest“ Lena aus dem „Mädchenmannschaft“, sowie im Doppel Tim und Aaron. Im Spiel gegen Obertraubling war aus der eigentlichen ersten Mannschaft nur noch Paul übrig. So kamen Tristan, der nach einer Verletzung zum ersten Mal endlich das Mannschaftstrikot anziehen durfte, Julian sowie Lucia und Tim zum Einsatz. Alle haben gewonnen, wodurch die Mannschaft auf den zweiten Tabellenplatz vorgerückt ist. Im letzten Spiel gegen Neutraubling haben erneut Constantin, Paul und Tim mit Unterstützung von

Lara und Pamela den Sieg errungen. Vor allem ist das große Teamgeist

von Tim zu loben, der sich bereit erklärt hat als Nummer drei zu spielen um Lara auf Position vier den Sieg zu ermöglichen.

Die beiden Doppel Constantin mit Paul und Lara mit Pamela waren äußerst spannend und stellenweise wirklich spektakulär.

Paul und Constantin haben am Ende der Saison noch in dem LK Turnier bei RTK Punkte gesammelt um LK 22 zu erreichen, die sie wohl verdienen.

Die zweite Mannschaft, die Mädchen Paula, Lara, Lucia, Pamela und Lena, wieder mit der unentbehrlichen freundlichen Hilfe von Julian, haben alle Spiele bis auf eins gewonnen. Allerdings ist es gut, dass sie nicht die Gruppensieger wurden, weil ein Aufstieg in die B1 viel längere Fahrten bedeuten würde, aber nicht unbedingt spannendere Spiele. Die Mädchen haben reichlich LK-Punkte gesammelt. Den Rekord hält die Mannschaftsführerin Lucia, die 320 LK-Punkte gesammelt hat und nächstes Jahr LK 22 wird.

Für die nächste Saison wäre zu wünschen, dass auch die erste Mannschaft eine stabilere personelle Besetzung bekommt und vor allem einen eigenen festen Mannschaftsführer. Aus dem Kreis der Spielereltern sollte jemand die Verpflegung organisieren und sich um das Wohlergehen der Spieler kümmern, so wie es bei den anderen Mannschaften bereits der Fall ist.



Die Jungs U14 hatten genau wie die U10 nur einen erfahrenen Spieler: Simon, der gleichzeitig Mannschaftsführer sowie die Nummer eins war, wodurch er die undankbare Aufgabe hatte jeweils gegen den stärksten Gegner spielen zu müssen. Das hätte kein anderer aus der Mannschaft verkraften können, da alle neu dabei waren. Simon und Jonathan haben insgesamt jeweils ein Einzel und ein Doppel gewonnen, Niko hat ein Einzel gewonnen und Quirin und Ali gemeinsam ein Doppel. Die Mannschaft U14 war stabil und zuverlässig und so fleißig, wie die Jungs trainieren, sind sie auf dem besten Weg nach oben nächstes Jahr, allerdings als U16.

Die Mädchen U16 berichten selbst: In der Mannschaft U 16 Mädchen waren dieses Jahr Neuzugänge, nämlich Maya, Anna, Christine und Sophie, dazugekommen, die erst seit einem knappen Jahr spielen. Die Mädchen sind zwischen 13 und 15 Jahren. Die ersten Mannschaftsspiele sind gut ausgefallen. Es haben Leonie, Julia, Angelina und Nicole gespielt, Maya hat sich zweimal im Doppel versucht. Das erste Auswärtsspiel wurde unentschieden gespielt (7:7). Daraufhin konnte die Mannschaft einen beachtlichen Erfolg beim Heimspiel feiern (9:5). Beim dritten Spiel haben die jungen Spielerinnen hart gekämpft, trotzdem mussten sie leider eine Niederlage hinnehmen (4:10). Ein Heimspiel gegen Deining hat leider nicht stattfinden können, der Gegner hat abgesagt. Das Heimspiel gegen RTK ist unentschieden ausgegangen, während das letzte Spiel unerwartet

nach einem großen Kampf 4:10 endete. Insgesamt war die Mannschaft dritte von sieben geworden. Natürlich sammeln die jungen Mädchen auch gute Erfahrungen und lernen strategisch zu denken.

Julia und Nicole haben besonders viele LK-Punkte eingesammelt und verbesserten ihre jeweilige Leistungsklasse.

Die Jungs U18 hatten den leichtesten Weg, weil sie mit einem starken Aufgebot (LK 19 und 20) nur auf Gegner mit LK 23 trafen. Aus Großberg kamen pünktlich zu jedem Spiel die Gebrüder Ferdinand und Constantin. Weiterhin spielten Enrico, Dominik und als Reserve auch Ali und Niko aus der U14- Mannschaft, die ebenfalls im Doppel mit Enrico jeweils gewonnen haben. Nur gegen den einzigen starken Gegner Rot-Blau konnten die Jungs nicht punkten und sind damit die zweiten in der Tabelle geworden.

Schade, dass drei der Jungs heuer 18 geworden sind und für die nächste Saison Enrico und Constantin neue Mitstreiter suchen müssen. Liebe Mitglieder, hört euch um, vielleicht könnt ihr unseren Jungs jemanden zur Verstärkung empfehlen.

Zum Schluss eine wichtige Angelegenheit, die vor allem die Eltern unserer Nachwuchsstars betrifft, aber auch die anderen Mitglieder: Wie manche von euch bereits

bemerkt haben, hat unser Verein in die Ausbildung der Trainer investiert und ist bereit, weiter zu investieren.

Unser Trainingsangebot ist, wie Sie wissen, für die Mitglieder gratis, um eine Teilnahme auch den Kindern zu ermöglichen, die sich Privatstunden nicht leisten könnten. Seit Anfang des Jahres nehmen immer wieder auch Kinder aus Syrien am Training teil. Um dieses kostenlose Training auch in Zukunft zu ermöglichen, wäre eine Spende für die Tennis-Jugendabteilung hilfreich. Die Banküberweisung ist gleichzeitig ein Beleg für das Finanzamt. Hier sind die Bankdaten, bitte den Verwendungszweck nicht vergessen:

Empfänger:
SG Post/Süd
Abteilung Tennis
IBAN:
DE52 7505 0000 0008 5654 26
Verwendungszweck: Spende für Jugendarbeit

Helena Caniparoli, Jugendwart

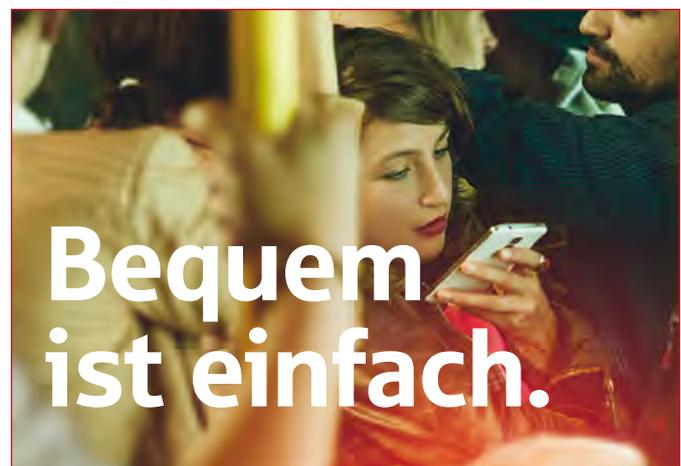
DEUTSCHER OLYMPISCHER SPORTBUND ©

IN ZUSAMMENARBEIT

SPORT PRO
GESUNDHEIT

MIT DER BUNDESÄRZTEKAMMER

GEPRÜFT & EMPFOHLEN



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

Wenn's um Geld geht

Sparkasse Regensburg

sparkasse-regensburg.de

Tischtennis

„Endlich mal ein Derby“

Die lange punktspielfreie Zeit ist nun endlich vorbei. Die Temperaturen in der Halle sind wieder bei normalen Werten angekommen. Trotzdem wurde in den Sommermonaten, bei oft sehr hohen Temperaturen, ein reges Trainingsinteresse verzeichnet.

Derart ungewohnt war die Tatsache daß in der Halle alle „Leuchtstoffröhren“ brannten. An so eine Situation konnten sich auch langjährige Mitglieder nicht erinnern!

Zum Auftakt der Punktspielsaison hatte die 1. Mannschaft den TB Regenstauf zu Gast. Schnell führte man mit 8:2 Punkten, doch dann war es wie verhext. Kein Spiel konnte mehr gewonnen werden und so mußte man sich trotz hoher Führung am Schluß noch mit einem „Unentschieden“ zufrieden geben. Besser lief es dann im nächsten Spiel gegen den SC

Sinzing, den man mit 9:1 in seiner eigenen Halle die Grenzen aufzeigte! Weiter so!!!

„Derby-Time“: Etwas neues in der TT-Abteilung. Die „Zweite“ gegen die „Dritte“. Nach vielen spannenden Spielen gewann dann doch die Zweite standesgemäß mit 9:4! Sehenswert war vor allem die Partie „Breitkreuz“ gegen „Feuerer“; die dieser dann knapp gewinnen konnte.

Mittlerweile hat die 3. Mannschaft bereits 4 Punktspiele absolviert und steht mit 4:4 Punkten gut da. In einem vermeintlichen Kellerduell gegen Hemau gewann man mit 9:6 Punkten. Vorentscheidend war die gewonnene Spitzenpartie von „Göldner“ gegen den ligabesten „Tibitancel“! Verloren wurde, wenn auch knapp, das Punktspiel gegen Bad Abbach. Allen Spielern wünsche ich viel Erfolg und Spaß bei unserem Hobby!

Voranzeige:

Am Mittwoch, den 28. Dez. 2016 findet unsere Halbjahresversammlung um 19.30 Uhr im Konferenzzimmer bei „Wiener“ und „Weißen“ statt. Im Anschluß daran lassen wir bei der schon obligatorischen „Feuerzangenbowle“ das Jahr 2016 ausklingen!

Bitte dazu den Aushang in der Halle beachten!

Jürgen Scholze
Abteilungsleiter



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

Busfahrt zur Waldnaabtalwanderung Samstag 25. Juni 2016

Um 8.30h war der nicht voll besetzte Bus am Kaulbachweg startbereit. Das Wetter zeigte sich leicht bewölkt, aber warm. Da Gewitter und Starkregen angekündigt waren, erwarteten wir entsprechend ausgerüstet darauf, was der Tag bringen sollte.

Auf der Autobahn Richtung Weiden kamen wir rasch voran. Um 9.30h erreichten wir den Parkplatz Waldnaabtal bei Windischeschenbach. Zu diesem Zeitpunkt hatte die Sonne die Wolken schon durchdrungen. Die Anoraks und sonstige Regenausrüstung konnten wir im Rucksack lassen.

Wir teilten uns in zwei Gruppen. Die Gruppe 2 fuhr weiter zum Parkplatz Blockhütte und unternahm einen Spaziergang zu den Felsenformationen. Die Gruppe 1 wanderte auf herrlichen Waldwegen entlang der Waldnaab zur Blockhütte. Es gab eine etwas schwierige Stelle zu überwinden. Diese wurde aber von allen ohne Probleme gemeistert. Kurz danach löste sich bei einem Schuh unserer Wanderführerin die Sohle. Da war Improvisationstalent gefordert. Mit einem Klebeband und Gummi wurde die Sohle wieder befestigt und wir konnten weiter marschieren. Es bleibt anzumerken, dass diese Konstruktion bis zum Ende des Tages hielt. Am Wegesrand erfreuten uns Fingerhutbestände in mehreren Farben. Um 12.30h gelangten wir zur Blockhütte. Die Gruppe 2 hatte schon gegessen und ließen auch wir uns das aus der Karte gewählte Getränk und Gericht schmecken. Es war herrlich im Biergarten zu

sitzen. Um 13.45h etwa brachen wir wieder auf. Die Gruppe 2 erreichte den Bus nach einem kurzen Fußmarsch und fuhr nach Falkenberg. Die Gruppe 1 wanderte am Fluss entlang vorbei an imposanten Felsenformationen mit Namen wie z. B. Butterfass, Sauerbrunnen und Kammerwagen nach Falkenberg. Der Nachmittag erwies sich als sonnig und warm, Wir fanden es gut viel im Wald zu gehen zu können. Um 15.30h stießen wir in Falkenberg im Cafe Hutza zu den Kurzwandernern. Nach einer Erfrischung wie Kaffee und Kuchen, Eiskaffee oder ein anderes Getränk stand um 17.00h der Bus für die Rückfahrt bereit.

Ohne Stau oder sonstige Schwierigkeiten ging es auf der Autobahn Richtung Heimat. Wir bedankten uns beim Busfahrer und die Reiseleiterin sprach ein paar Abschiedsworte. Gegen 18.15h erreichten wir den Parkplatz am Kaulbachweg. Wir freuten uns über einen vollends gelungenen und interessanten Wandertag im idyllischen Waldnaabtal und auch einem Teil des Goldsteiges.

Wanderung am Samstag, 09. Juli 2016 von Pielenhofen nach Penk

Es war bestes Sommerwanderwetter vorhergesagt mit Sonne und Wolken bei ca. 25°C und so trafen sich 21 fröhliche Wanderer auf dem Parkplatz gegenüber dem Kloster Pielenhofen am linken Naabufer. Nach einer kurzen Erläuterung zur Wegstrecke durch den Wanderführer startete die Gruppe um 09.30 Uhr. Über die Naabbrücke mit dem steinernen Johannes Nepomuk ging es vorbei am Kloster und durch das Tor „Portus Marianus“ zum Ortsausgang. Die Staatsstraße wurde überquert und es folgte die erste Steigung auf der Teerstraße Richtung Münchsried. Nach ca. 300 m bogen wir links in eine Forststraße und dann gleich wieder rechts auf einen Waldpfad, den sogenannten

„Oberen Jägersteig“ ein, der mit dem roten Dreieck und der Jurasteigmarkierung gekennzeichnet ist. Anfangs ging es etwas bergan, dann schlängelte sich der Weg im dichten und kühlen Wald eben an den Felsen entlang. Die Tiefblicke und eine mit Baumstämmen gesicherte Wegstelle ließen den Eindruck entstehen, im Hochgebirge zu wandern. Häufig mussten wir auf dem schmalen Pfad im „Gänsemarsch“ marschieren, Spuren von Fahrradreifen waren gut erkennbar, der Boden war aber nur noch an wenigen Stellen aufgeweicht und für uns gut begehbar. Danach führte der Weg ein Stück auf der Fortstraße an einem Pavillon vorbei, einem Unterstand mit Sitzbänken, bevor es nochmals auf einen kurzen Waldpfad ging. Ein Teil der Wanderfreunde bevorzugte die etwas kürzere Strecke und verblieb auf der Forststraße. Nach ca. 2 1/4 Std kamen wir am „Gut Löweneck“ vorbei und einige Minuten danach erreichten wir unser Ziel, den Gasthof Spitzauer in Penk. Im Biergarten waren für uns schattige Plätze reserviert, wo sich die voran gegangenen Wanderer bereits eingefunden hatten. Das Mittagessen konnte aus der Tageskarte gewählt werden und bot für jeden ein leckeres Gericht. Gut gestärkt und ausgeruht machte sich die Gruppe nach ca. 1 1/2 Std. wieder auf den Rückweg in Richtung Pielenhofen. Entlang der kiesbedeckten Forststraße ging es ohne schweißtreibende Anstrengung durch das Penker Tal, dann moderat ansteigend Richtung Pavillon und um den Eishüllberg herum. Lediglich die Sonne schien nun stärker auf den Weg und konnte sich hinter den Bäumen nicht mehr so gut verstecken wie am Vormittag, auch war die Tagetemperatur um einige Grade „hochgeklettert“. Nach ungefähr 2 Std. Gehzeit im Wald tauchten bereits die Türme der Klosterkirche von Pielenhofen wieder auf. Auf dem letzten Stück Teerstraße hinunter nach Pielenhofen wurden wir mit einem traumhaften Fotoblick von der Klosteranlage belohnt. Wie auf dem Hinweg passierten wir wieder das Kloster und die Naabbrücke. Als letzte Eindrücke dieser Wanderung vernahmen wir noch das erfrischend wirkende Rauschen des Wassers vom Wehr und sahen die ver-



gnügten Badegäste am Ufer, bevor wir gegen 15.30 Uhr wieder den Parkplatz erreichten. Alle traten dann zufrieden und mit einer Wegstrecke von insgesamt ca. 15 km in den Beinen gutgelaunt die Heimfahrt an.

Vorwald Frauenzell Wiesent Samstag 13. August 2016

Nach einer halbstündigen Autofahrt auf der Autobahn Richtung Passau hatten sich 23 Wanderfreunde bei der Kirche in Frauenzell bei Wiesent eingefunden. Bei der Abfahrt in Regensburg schien die Sonne, aber unterwegs lag teilweise leichte Nebel über den Hügeln des Vorwaldes. Die Temperatur war ganz angenehm. Nach einer kurzen Begrüßung zogen wir los. Auf Wirtschaftswegen, öfters am Waldrand und dem Bächlein entlang marschierten wir mehrmals bergauf und bergab. Über den Petersberg und an der Einsiedelei vorbei ging es zum Gut Wafenschmiede. Zwischendurch legten wir eine kurze Pause ein. Die Wege waren sehr feucht und aufgeweicht, manchmal mit deutlichen Fahrspuren. So mussten wir einige Male seitlich in den Wald ausweichen. Gegen 12.15h erreichten wir unser Mittagsziel, das Reiterstüberl „Zur Alten Schmiede“ in Wiesent. Dort warteten schon einige Nachfahrer, die mit dem Auto bis hierher gekommen waren. Das Essen hatten wir vor dem Abmarsch aus einer kleinen Karte ausgewählt und unsere Wünsche telefonisch durchgegeben. Gut gestärkt und evtl. noch durch ein Kaffee oder Espresso aufgemuntert traten wir um 13.30h den Rückmarsch an. Wir nahmen eine andere Route, etwas westlicher vom Hinweg, nochmals an der Einsiedelei vorbei. Wie am Vormittag gab es hier matschige Stellen und unsere Schuhe



sahen dementsprechend schmutzig aus. Es war nun auch wärmer geworden und so floss schon ein bisschen Schweiß. Aber frohgemut kamen wir um 15.15h am Parkplatz bei der Kirche in Frauenzell an und nahmen Kurs auf die Autobahn nach Regensburg.

Wanderwoche in Zell am See So. 11. bis So. 18. Sonntag 18. September 2016

Pünktlich um 9.30h startete der mit 51 Personen besetzte Bus am Sonntag beim Castra Regina Center unter der Galgenbergbrücke. Das Wetter war sonnig und es wurde im Laufe des Tages immer wärmer. Auf der Autobahn ging es Richtung München. In Vaterstetten legten wir eine Mittagspause ein. Der Verkehr war zeitweise zähflüssig. Weiter führte unsere Route am Chiemsee vorbei Richtung Salzburg. Das letzte Stück des Weges legten wir auf der Landstraße zurück. Um 15.00h erreichten wir unser Hotel, den Schütthof, im Ortsteil Schüttdorf von Zell am See.

Es herrschten nun fast sommerliche Temperaturen. Nach dem Bezug der Zimmer blieb noch Zeit für einen Spaziergang zur Ortserkundung. Zum Abendessen konnten wir uns am Buffet bedienen. Es wurden Suppe, eine Salatauswahl, mehrere Hauptgerichte und Beilagen sowie ein Dessert angeboten. Die Buffets standen jeden Abend unter einem bestimmten Motto. So war immer für jeden etwas dabei.

Am Montag war es am Morgen etwas nebelig, aber die Sonne schaffte es bald den Schleier zu durchdringen und strahlte dann mit voller Kraft vom blauen Himmel. So machten wir uns auf zur Schoberalm. Der Weg war zum Teil steinig und schmal, zum Teil war es ein Versorgungsweg. Auf der Alm genossen wir unsere Mittagstast. Eine

kleine Gruppe stieg anschließend auf zur Areitalm. Da der Lift am Tag zuvor den Betrieb bereits eingestellt hatte war natürlich die Alm auch schon geschlossen. Aber der Ausblick von oben lohnte die Anstrengung. Über die Mittelstation der Seilbahn und den Plettsaustausee, der wunderbar gelegen, erfolgte der Rückweg ins Tal. Abends trafen wir uns alle am Buffet zum Essen.

Am Dienstag bescherte uns der Wettergott wieder einen herrlichen Spät-



sommertag. Mit dem Bus fuhren wir zur Talstation der Schmittenhöhebahn. Die Gondel der Sonnenalmbahn brachte uns über die ersten Höhenmeter. Die Wanderung führte uns auf steilen Pfaden und auch Versorgungswegen zur Schmiedhofalm Dort verbrachten wir die Mittagspause. Der Weg hinauf zur Schmittenhöhe zeigte sich ähnlich. Von dort hatten wir einen traumhaften Blick auf den Gletscher des Kitzsteinhorns, die Loferer und Leoganger Steinberge bis zum Großglockner, Großvenediger und Wilden Kaiser. Mit der Gondel ging es ohne Mühe ins Tal und mit dem Bus zurück nach Schüttdorf. Am Abend ließen wir uns das Angebot vom Buffet schmecken.

Am Mittwoch wählten wir Kaprun als Ausgangspunkt unserer Wanderung. Die Sonne tat wieder ihr Bestes und stand den ganzen Tag am Himmel. Mit dem Bus fuhren wir zum Einstieg in die Sigmund-Thun-Klamm. Bei der Durchwanderung war es auf den Brettern und Stufen aus Holz manchmal recht nass und dadurch rutschig. Am oberen Ende befindet sich ein kleiner Stausee. Hier gießt sich das Wasser über die Staumauer in die Klamm. Nach der Kühle waren wir froh über die Wärme. Am Nachmittag stand als Höhepunkt die Auffahrt auf das Kitz-

steinhorn an. In 3 Etappen schwebten wir mit Gondel, Sessellift und Gondel nach oben auf 3029 m. Die Aussicht war bei dem herrlichen blauen Himmel wunderbar. Ganz oben war es freilich etwas kühl und die Anoraks kamen aus den Rucksäcken. Nachdem wir uns genug umgesehen hatten brachten uns die Gondeln und der Sessellift ins Tal zurück. Mit dem Bus fuhren wir wegen der fortgeschrittenen Zeit zum Kesselfallhaus, wo wir noch kurz einkehrten. Die Rückfahrt per Bus nach Schüttdorf verlief problemlos. Beim Abendessen tauschten wir unsere Erlebnisse des Tages aus.

Der Donnerstag stand im Zeichen der Kapruner Hochgebirgssauseen. Das Wetter erwies sich auch an diesem Tag als prächtig. Mit dem Bus erreichten wir das Kesselberghaus. Ein Pendelbus brachte uns zur Talstation der Standseilbahn zum Mooserboden. Diese Seilbahn ist Europas größter offener Schrägaufzug und einzigartig. In einer Art großem Korb, der an einem Seil gezogen wird, werden die Personen nach oben bzw. unten befördert. Oben angekommen geht es mit einem Pendelbus in vielen Kehren weiter bergan. Am Stausee Wasserfall vorbei erreichte der Bus den Mooserbodenstausee. Wir spazierten über die Staumauer, eine ganze Weile auf einem Pfad am See entlang. Bei der Überprüfung des weiteren Verlauf des Weges auf Schwierigkeiten folgte ein Stück mit Seilsicherung und etwas ausgesetzt. So beschloss unser Führer Hubert mit der Gruppe umzukehren. Etliche ließen sich nicht abschrecken und wanderten weiter. Über einige steinige Passagen, auf Brücken bestehend aus 3 oder 4 Balken ohne Geländer und über kleinere Rinnsale erreichten wir das Ende des Sees. Dort verbrachten wir die Mittagspause. Anschließend marschierten wir noch ein kurzes Stück weiter zu einem Wasserfall. Diesen Tipp hatten uns 2 vorübergehende Wanderer gegeben. Die Mühe hatte sich gelohnt. Wir hatten einen fantastischen Blick auf den Gletscher und den Wasserfall. Auf gleicher Route hieß es zurück gehen. Mit Bus, Standseilbahn und Bus gelangten wir nach Schüttdorf zurück.

Am Freitag wollte die Sonne mal nicht scheinen. Es war wolkg aber trocken. Wir fuhren mit dem Bus nach Thumers-

bach einem Ortsteil von Zell am See. Auf der Straße, vorbei an den Häusern stiegen wir bergan. Als wir diese verlassen und auf einen Waldweg zu unserer vorgesehenen Alm einbiegen wollten war der Weg versperrt. Wir mussten umdisponieren und entschlossen uns auf der Straße weiter zu gehen und zum Berggasthof Mitterberg zu marschieren. Es boten sich herrliche Ausblicke auf den See und so wurde öfter eine Fotopause eingelegt. Kurz vor dem Ziel brauchte es noch ein kurzes steiles Stück durch den Wald und wir landeten auf der Straße nicht weit vor unserem Ziel. Es war gerade Zeit für das Mittagessen. Nach dieser Stärkung traten wir den Rückweg nach Thumersbach an. Diesmal nahmen wir den steileren aber kürzeren Waldweg. Der Bus brachte uns nach Schüttdorf zurück.

Am Samstag stellte sich der vorhergesagte Regen ein. Wir fuhren mit dem Bus nach Kaprun. Zuerst besuchten wir die Gedenkstätte für die 155 Opfer des Gletscherbahnunglücks am 11.11.2000. Diese befindet sich bei den Parkplätzen an der Talstation der Gletscherbahnen. Der lang gezogene Quader aus Sichtbeton soll im Inneren den Charakter eines Zuges darstellen und hat für jedes Opfer eine Glaslamelle. Die Verschiedenfarbigkeit der Glasstreifen soll die einzelnen Menschen symbolisieren. Die einzelnen Glaschlitzte sind jeweils einer bestimmten Person gewidmet. Jeder Lichtschlitz steht als Symbol für ein Leben. Da auf dem Parkplatz gerade sehr viele rote Porsche-Oldtimertraktoren versammelt waren konnten sich besonders die Männer erst nach eingehender Besichtigung zum Weitergehen entscheiden. Die Traktoren aus fern und nah hatten sich zu einem Treffen versammelt. Mit Regenausrüstung gewappnet stiegen wir zur Schneckenreithalm auf. Es war zum Teil über feuchte Wiesen zu laufen. Mittag konnten wir hausgemachte Spezialitäten genießen. Einige kauften noch Käse zum Mitnehmen. Wir saßen trotz Regen im Freien unter einem Dach geschützt. Der Abstieg führte uns auf einem Wald- und Wiesen-

weg oberhalb der Sigmund-Thun-Klamm entlang nach Kaprun. Wir stellten fest dass nun durch den Regen wesentlich mehr Wasser in der Klamm war als am Mittwoch. Von Kaprun brachte uns der Bus nach Schüttdorf zurück. Trotz des Regens hatten wir den Tag gut genutzt und angenehm verbracht. Nach dem wie immer üppigen Abendessen war es Zeit für den traditionellen Abschiedsabend. Hubert ließ die ereignisreiche schöne Woche Revue passieren. Wir dankten ihm für die Organisation der Woche und die guten Führungen mit einem Geschenk, etwas zum Schnabulieren.

Danach trugen einige Sketche und andere lustige Texte vor. Mit einem gemeinsam gesungenen Lied klang der Abend aus.

Am Sonntag stand die Heimreise an. Nach dem ausgiebigen Frühstück wurden die Koffer bereit gestellt. Da kam auch schon unser Bus. Das Verladen des Gepäcks ging schnell und wir konnten kurz vor 10.00h losfahren. Über Going, Ellmau am Wilden Kaiser nahm der Fahrer die Route. Bei Wörgl ging es dann auf die Autobahn Richtung München. Das regnerische Wetter holte uns nun ein. Am Irschenberg machten wir mittags noch einen Halt. Da auf der Autobahn München-Nürnberg Staus gemeldet wurden entschied der Fahrer über die Autobahn Deggendorf-Landshut und weiter auf der neuen B15 über Ergogldsbach und Schierling die Heimat anzusteuern. Um 15.30h kamen wir bei strömendem Gewitterregen in Regensburg an. Wir verabschiedeten uns rasch und strebten zum Bus oder Taxistand. An diese gelungene und vom Wetter besonders begünstigte schöne Wanderwoche werden wir sicher noch lange denken.



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 N.N. 0941 92052-0	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			