sg post süd regensburg

INTEGRATION DURCH SPORT
DOSB
2016 Anerkannter Stützpunktverein

Deutscher Olympischer SportBund
IN ZUSAMMENARBEIT MIT DER BUNDESÄRZTEKAMMER
SPORT PRO GESUNDHEIT
GEPRÜFT&EMPFOHLEN

kurier

1/2017 Januar - März

Der nächste Sommer kommt bestimmt

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

Immer für Sie nah!
REWAG

Inhaltsverzeichnis

Zukunft Kurier	Seite 4
Vereinsentwicklung	Seite 4
Herzlich willkommen	Seite 5
Wir gratulieren	Seite 5
Wir trauern	Seite 5
Nachruf Hans Thaller	Seite 6
Jahresempfang	Seite 7
Damengymnastik	Seite 8
Nachruf Günter Bitomsky	Seite 10
Fitness Einladung	Seite 11
Start der weiblichen E-Jugend	Seite 11
Leichtathletik	Seite 12
LA Einladung	Seite 18
Eine Ära geht zu Ende	Seite 19
Schützen	Seite 20
Seniorensport	Seite 21
Sport ohne altersgrenze	Seite 22
Ski	Seite 23
Ski Einladung	seite 24
Tennis	Seite 26
Wandern 4 Berichte	Seite 28
Physiotherapie	Seite 30
Nichts Unwichtiges	Seite 31
Geschäftsverteilungsplan	Seite 31
Hier betreiben wir Sport	Seite 32
Unsere Sportabteilungen	Seite 32

IMPRESSUM

HERAUSGEBER
Sportgemeinschaft Post/Süd
Regensburg e. V.

REDAKTION
Edwin Wifling
Karin Gritsch
Peter Gritsch

ANZEIGEN / WERBUNG
SG Post/Süd-Redaktion „PSK“
kurier@postsued-regensburg.de

ANZEIGEN- UND REDAKTIONSSCHLUSS
für die Ausgabe 2/2017:
14. April 2017

Das Präsidium berichtet

Liebe Mitglieder,

das neue Jahr ist noch ganz jung und wir wissen nicht, was es alles für uns bereithält.
Sicher ist, dass unser Vereinsleben nach der Feiertagspause wieder in Schwung kommt.
Es gibt immer wieder neue Herausforderungen, die bewältigt werden müssen. Leider auch solche, die wenig Freude machen, wie z. B. Probleme in einer Abteilung, die sogar deren Bestehen bedrohen. Leider gibt es oft Entscheidungen, die nicht allen Beteiligten gerecht werden, die aber trotzdem getroffen werden müssen. Es wäre sehr schade, wenn wir durch solche Situationen, gerade langjährige und verdiente Leute, die den Verein stets auch positiv nach außen vertreten haben, verlieren würden. Daher hoffe ich noch immer auf eine, für alle Beteiligten, zufriedenstellende Lösung und werde mit dem ganzen Präsidium weiter daran arbeiten.
Auch in anderen Abteilungen zeichnet sich ab, dass immer weniger Leute bereit sind die Leitung zu übernehmen und somit auch deren Erhalt gefährdet ist. Wir möchten natürlich unseren Mitgliedern weiterhin die Möglichkeit ihren Sport auszuüben erhalten, doch kann die Führung einzelner Abteilungen nicht in das Aufgabengebiet des Präsidiums übernommen werden. Dies kann im Höchstfall eine Übergangslösung sein, doch ohne Abteilungsleitung ist es langfristig nicht möglich Abteilungen am Leben zu erhalten. Ich hoffe daher, dass sich engagierte Mitglieder finden, die diese Aufgaben für ihren Sport übernehmen.
Das Präsidium hat sich bereits dieser neuen Aufgabe gestellt und möchte in einem langfristigen Projekt die Zukunft der SG Post/Süd sichern. Dazu haben wir uns einen Coach eingeladen, der dieses Vorhaben begleiten wird und uns Wege aufzeigt, wie ein Verein zukunftsorientiert geführt werden kann.
Auf Seite ?? stellen wir dieses Projekt vor und laden alle interessierten und engagierten Mitglieder ein sich daran zu beteiligen und mitzuhelfen unseren Verein attraktiv und zukunftsfähig zu gestalten.

Eine Vollzugsmeldung kann ich heute bereits machen, die Turnhalle hat einen neuen Anstrich erhalten und auch das Konferenzzimmer ist jetzt endgültig fertig gestellt. Die Halle wurde durch eine Firma renoviert, da sich leider zu wenig Mitglieder für einen Arbeitseinsatz gemeldet hatten. Auch wurde jetzt auf der Beachanlage der Ballfangzaun an der Südseite durchgehend erweitert. Der Konferenzraum wurde gemeinsam mit dem SSV Jahn neugestaltet. Beides zwar mit Kosten verbunden, aber notwendig.
Bei unserem Jahresempfang am 17. Februar dürfen wir auch dieses Jahr wieder viele Post/Südler ehren, die sich in unterschiedlicher Weise für den Verein verdient gemacht haben. Das gehört zu den angenehmen Aufgaben, die ich und meine Präsidiumsmitglieder immer wieder gerne ausführen. Egal ob sportliche Erfolge, langjährige Vereinstreue, oder besondere Verdienste, alle diese Menschen sind es, die einen Verein stark machen und zusammenhalten. Ich freue mich darauf an diesem Abend wieder viele Mitglieder begrüßen zu dürfen.
Ich wünsche allen ein erfolgreiches 2017, dass die sportlichen Ziele erreicht werden und der Spaß am Sport dabei nicht zu kurz kommt.

Euer Präsident

Startseite der SG Post/Süd Homepage.

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 einige Emails von Mitgliedern erreicht, die den Kurier in Zukunft digital erhalten möchten. Gegenüber einer Auflage von 1300 Zeitungen ist die 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 Kurier bereits digital.

Redaktion Post/Süd Kurier

Karin Gritsch

Vereinsentwicklung - die Zukunft der SG Post/Süd

Die SG Post/Süd möchte die Zukunft wagen, das heißt, wir stellen uns die Aufgabe, unseren Verein auch in Zukunft attraktiv und zukunftsorientiert zu gestalten.
Dazu haben wir ein Projekt ins Leben gerufen, in dem wir die Struktur unseres Vereins durchleuchten werden und uns zum Ziel setzen diese insoweit zu verändern, bzw. zu verbessern, dass die SG Post/Süd auch nach 2020 noch konkurrenzfähig ist. Dazu haben wir uns, mit Stefan Fuchs, einem diplomierten Sportökonom und neuen Sportkoordinator der Stadt Regensburg, einen Coach zur Seite gestellt, der uns die Wege aufzeigt, um dieses Vorhaben erfolgreich durchzuführen.

Wir haben bereits erste Gespräche geführt und sind zu dem Schluss gekommen, dass dies zwar ein langer, aber durchaus erfolgsversprechender Weg sein kann.
Das Projekt wird über ca. zwei Jahre laufen und in mehreren Workshops die Aufgaben ausarbeiten, die erforderlich sind, um unsere Ziele zu erreichen. Es werden in Projektgruppen Aufgaben zu bewältigen sein, die uns am Ende unseren Zielen näherbringen sollen. Das Vorhaben ist langfristig angesetzt, um für den Einzelnen den Zeitaufwand und den Zeitdruck gering zu halten. Es sind max. vier Workshops im Jahr geplant.
Alle Mitglieder, die an diesem Projekt interessiert sind, laden wir herzlich ein, an dem ersten Workshop teilzunehmen, um sich ein Bild von Umfang und Intensität der Aufgaben zu machen. Bitte meldet Euch bei einem Präsidiumsmitglied, Ihr werdet frühzeitig zum nächsten Termin eingeladen.
Ab Mitte Februar werden wir eine anonyme Online Umfrage auf unserer Homepage starten, um aus Eurer Meinung eine Basis für unsere Arbeit zu erhalten. Wir hoffen, dass viele Mitglieder sich daran beteiligen, um ein repräsentatives Ergebnis zu erhalten.

Helft mit, unseren Verein für die Zukunft fit zu machen.

Herzlich willkommen

Emil	Androsic	Laura	Korn
Bleona	Bardi	Aleyna	Kschir
Kaltrina	Bardi	Edward	Kurpakov
Joschka	Beckstein	Erich	Kurpakov
Christian	Beege	Theresa Maria	Lang
Paula	Böhm	Elena	Lohmeier
Benedikt	Butz	Marie	Lohneisen
Vincent	Diewald	Christina	Lukas
Emine	Dirik	David	Mages
Benjamin	Dobschensky	Julian	Mauerer
Benedikt	Dolderer	Mara	Merten
Elisabeth	Dolderer	Ilian	Moor
Lucas	Duijzings	Lydia	Moralis
Sedef	Durkut	Aida	Moudieli
Michael	Faltermeier	Jule	Neudecker
Elisabeth	Gaydar	Magdalena	Renner
Kristin	Geddis	Manuel	Renner
Lia	Gerking	Manuela	Renner
Anette	Gierisch	Sarah	Renner
Josh	Gnokam-Barat	Simona	Renner
Alessia	Gottschling	Miriam	Riegler
Selma	Gründig	Leonhard	Rösl
Jana	Grygiel	Johann	Rothenbücher
Hannah	Haas	Christl	Schicke
Annemarie	Haller	Lena	Schindler
Emmanuelle	Haller	Miroslav	Schnaidt
Vinzent	Hanusch	Arianna	Schulz
Fabian	Heut	Rebecca	Schulz
Marisa	Hien	Amelie	Stamer
Katharina	Hinkelmann	Samuel	Stöcklein
Georg	Hitzenbichler	Anna	Stoffl
Luca	Hörnlein	Linus	Strempel
Julia	Jakobi	Miriam	Tamm
Ida	Janner	Angelos	Tzavaras
Jannek	Javorsky	Ermis	Tzavaras
Jenifer	Justus	Evangelos	Tzavaras
Julia	Justus	Ioannis	Tzavaras
Jada	Kaloh	Michael	Vollmer
Lea	Keim	Stephan	Waldhoff
Victoria	Kepczynski	Sofia	Wall
Melinda	Kiermeier	Lukas	Weber
Thomas	Klein	Karina	Weichel
Milena	Knapczyk	Florian	Wenzel
Lucia	Kollerbaur	Moritz	Zimmermann
Moritz	Köppelle		

Wir gratulieren herzlich

60 Jahre

Elisabeth	Freitag

65 Jahre

Gudrun	Gareiß
Manfred	Greil
Gerda	Hubert
Ingrid	Kötterl

70 Jahre

Inge	Jaggo
Heidemarie	Kießl
Renate	Seidel
Anton	Stark
Hans	Zierer

75 Jahre

Helga	Hankowetz
Heidi	Neuberger
Edmund	Omlor
Hannelore	Rengstl

80-96 Jahre

Elisabeth	Cieplik
Mathilde	Eberwein
Martha	Grabowski
Agnes	Graf
Gerlinde	Grebien
Rudolf	Hack
Bernhard	Häusler sen.
Charlotte	Heimann
Arno	Hochmuth
Edith	John
Peter	Kleiner
Anton	Königsberger
Herbert	Lohwasser
Georg	Marquardt
Gisela	Niklas
Ruth	Penning
Josef	Plank
Maria	Reisinger
Maria	Tafelmeier
Gerhard	Veith
Edwin	Wifling
Otto	Wolf
Katharina	Wühr

Wir trauern um unsere Mitglieder

Georg Gürtler † 28.11.2016
Anna-Maria Albert † 29.11.2016
Günter Bitomsky † 07.12.2016
Barbara Tanner † 02.01.2017
Hans Thaller † 04.01.2017

Nachruf

Die **Sportgemeinschaft Post/Süd Regensburg e.V.** nimmt Abschied von

Hans Thaller

der am 4. Januar 2017 im 81. Lebensjahr verstorben ist.
Hans Thaller war 49 Jahre Mitglied unseres Vereins.

Jahrzehntelang war er ehrenamtlich für den Verein tätig.
So war er von 1969 bis 1986 Abteilungsleiter Fußball, von 1971 bis 1986 2. Vorsitzender der TSG Süd und von 1986 bis 2004 Präsidiumsmitglied der SG Post/Süd.

Für seine herausragenden Verdienste für den Verein wurde Hans Thaller 2012 zum Ehrenmitglied ernannt.
Die SG Post/Süd wird Hans Thaller stets ehrend gedenken.

Das Präsidium

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 21 Abteilungen.

Vielen Dank

SG Post/Süd

Jahresempfang 2017

am

17. Februar 2017, 19.00 Uhr,
in der Vereinshalle
am Kaulbachweg

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

Schaffen Sie mit Ihrem Besuch unseres
Jahresempfangs 2017
den Sportlern und geehrten Mitgliedern
den verdienten Rahmen.

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

Ein unterhaltsames Rahmenprogramm und ein kleiner Imbiss
erwarten unsere Gäste.
Zum schwungvollen Abschluss begrüßen wir die Lusticania

Das Präsidium

Damengymnastik

Am 26.11.2016 machte sich die Damengymnastik auf den Weg nach Oberammergau. Nicht wie zu dieser Zeit üblich auf einen Christkindlmarkt, nein zu einer besonderen Krippenausstellung.
Es ging sehr zeitig um 7.00 Uhr zu nachtschlafender Zeit vom Kaulbachweg aus los. Das Wetter löste nicht gerade Begeisterung aus, aber das sollte sich im Laufe des Tages noch ändern. Auf halber Strecke machten wir Pause wie üblich mit Leberkäse Frühstück, Kaffee und Kuchen. So gestärkt machten wir uns auf die letzte Etappe. In Oberammergau angekommen wurden unsere Teilnehmer/innen erst mal in zwei Gruppen eingeteilt. Während die eine Gruppe die Krippenausstellung besichtigte, machte sich die andere Gruppe auf den Weg zur Führung des Passionstheaters. Es ist eine besondere Krippenausstellung die nicht nur aus verschiedenen alten und neueren Krippen besteht. Den Ausstellungsraum beherrschte die Historische Oberammergauer Kirchenkrippe von der 2. Hälfte des 18. Jahrhunderts bis Ende des 19. Jahrhunderts. So imposant mit

Darstellungen der Hochzeit zu Kana, der Volkszählung, dem Königszug, und der Krippendarstellung. Wir waren fasziniert und entdeckten immer wieder neue Einzelheiten.
Im oberen Stockwerk waren noch eindrucksvolle Skulpturen zu sehen.
Anschließend trafen wir uns alle im Hotel „Alte Post“ zum Mittagessen.
Um 13.30 Uhr trennten sich dann unsere Wege wieder in umgekehrter Reihenfolge und es stand für die eine Gruppe die Führung im Passionstheater an. Wir wurden in alle Bereiche geführt und haben sehr interessante Ausführungen zu hören bekommen. Unsrer Führerin ist selbst von Kind an Darstellerin bei den Passionsspielen und es war spannend ihr zuzuhören. Wie von vielen Seiten danach zu hören war, besteht Interesse im Jahr 2020 die nächsten Oberammergauer Passionsspiele zu besuchen. Wir werden sehen was machbar ist.
Nach der Führung begaben wir uns wieder ins Hotel „Alte Post“ zu einem Glühwein-Umtrunk. Dann hatten wir noch eine Stunde Zeit zur freien Verfügung um sich im Ort noch etwas umzusehen und ein paar Einkäufe zu tätigen.
Um 17.30 Uhr machten wir uns dann auf den Heimweg und landeten gegen 20.30 Uhr wieder wohlbehalten in unserer Heimatstadt. Es war ein schöner Tag so der allgemeine Tenor..

Weihnachtsfeier

Am 13.12.2016 feierte die Damengymnastik ihre Weihnachtfeier.
Schon am Nachmittag wandelten einige fleißige Heinzelmännchen die Beachhütte in ein weihnachtliches Gewand. Um 17.30 war es dann soweit, die Damen wurden vor der Hütte mit einem Glühweinumdrunk empfangen. Anschließend wurde in der geschmückten, mollig warmen Hütte mit einem besinnlichen Teil begonnen. Es wurden weihnachtliche Geschichten und Gedichte vorgelesen und zwischendurch auch mal ein Weihnachtslied gesungen. Dann gab es für die Übungsleiter noch kleine Geschenke und es wurde sich für die geleistete Arbeit das ganze Jahr über bedankt. Zum Essen gab es nach der Anstrengung auch was. Es gab gebackene Leberkäse und Kartoffelsalat alles von fleißigen Damen vorbereitet und von allen verspeist. Bei selbstgebackenen Plätzchen, Stollen, Lebkuchen und natürlich alkoholischen und alkoholfreien Getränken wurde sich unterhalten und einige Stunden gelacht und gemütlich besamen gesessen.

Nachruf

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

Wir nehmen Abschied von unserem langjährigen Sportkameraden

Günter Bitomsky

der am Mittwoch 07.12.2016, verstorben ist.
„Günther“ war seit 17.01.1974 Vereinsmitglied und hat sich in dieser Zeit Achtung und Anerkennung seiner Sportkameraden und Sportkameradinnen erworben. Er war seit langen Jahren Kassier der Wanderabteilung und Wanderführer und durch seine Frau Siegrid fest in der Damengymnastik integriert.
Wir trauern um unseren sympathischen, liebenswerten Günter, werden oft und gerne an ihn denken, ihn in guter Erinnerung behalten und ihm ein ehrendes Andenken bewahren.

Damengymnastik
Roswitha Lehner
Abteilungsleiterin

Fitness

Wir starten ins neue Jahr

Nachdem wir unser Abteilungsleben 2016 mit einer gemütlichen Weihnachtsfeier abgeschlossen haben, gibt es gleich zu Beginn des neuen Jahres wieder neue Aufgaben. Der Sportbetrieb in den Turnhallen ist bereits wieder angelaufen und auch die Abteilungsleitung ist schon wieder gefordert ihre satzungsgemäßen Pflichten zu erfüllen. Eine davon ist die jährliche Mitgliederversammlung, zu der ich alle Mitglieder der Fitnessabteilung herzlich einlade. Es stehen heuer keine Neuwahlen an, so dass die Versammlung zum allgemeinen Meinungsaustausch genutzt werden kann. Ihr könnt bei der Gelegenheit Eure Wünsche, Anregungen und auch Eure Kritik einbringen. Anträge bitte vorab schriftlich an die Abteilungsleitung senden, gerne per Email.

SG Post/Süd Fitnessabteilung

Einladung zur Abteilungsversammlung

Freitag, 24.02.2017, 17.00 Uhr

SG Post/Süd
Kaulbachweg 31
Nebenzimmer

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

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

Tagesordnung:

TOP1 Begrüßung durch die Abteilungsleitung
TOP2 Feststellung der ordnungsgemäßen Ladung und Beschlussfähigkeit
TOP3 Berichte Abteilungsleitung und Kassier
TOP4 Aussprache zu den Berichten
TOP5 Anträge/Verschiedenes
TOP6 Schlusswort des Abteilungsleiters

Auf Eure Teilnahme freut sich die Abteilungsleitung Fitness

Karin Gritsch

Start der weiblichen E-Jugend in die Handballsaison

Nach dem Start der weiblichen D-Jugend in die Handballsaison 2016/17 im November ist nun auch die weibliche E-Jugend im Dezember in die Saison gestartet. Am 04.12.2016 musste sie gegen die Mannschaften von TSV Neutraubling und von SG Schierling/Langquaid antreten. Obwohl einige unserer Spielerinnen bereits erste Erfahrungen bei den Spielen unserer weiblichen D-Jugend im November machen konnten war es im ersten Spiel gegen TSV Neutraubling schwierig, die Mannschaftsstruktur zu erarbeiten. Zudem konnten einige Spielerinnen wegen Krankheit nicht mitspielen.

Aufgrund dieser Schwierigkeiten hat unsere Mannschaft gegen den TSV Neutraubing zwar verloren aber an Struktur, Spielsicherheit und Selbstvertrauen gewonnen. Dies konnte dann gegen die Mannschaft von SG Schierling mit einem sicheren Sieg unter Beweis gestellt werden.

In diesem Turnier betreute Frau Emine Dirik die weibliche E-Jugend zum ersten Mal. Frau Emine Dirik wird Anfang 2017 ihren Trainerschein erneuern und dann das Training und die Betreuung der weiblichen E-Jugend übernehmen.

Szenen aus dem Spiel gegen TSV Neutraubling

Mannschaft der weiblichen E-Jugend mit ihrer Betreuerin Emine Dirik.

Die nächsten Turniere sind am 15.01. in Langquaid, am 22.01. beim ESV Regensburg und am 12.02. haben wir ein Heimturnier in der Königswiesenhalle.

Unsere weibliche D-Jugend musste am 17.12.2016 zu den letzten Spielen der Vorrunde nach Neutraubling fahren. Die Spiele gegen Mintraching/ Neutraubling und SSG Straubing/ Aiterhofen gingen zwar verloren aber man konnte eine deutliche Verbesserung im Mannschaftsspiel, Taktik und Selbstvertrauen feststellen im Vergleich zu den früheren Spielen gegen diese Mannschaften.

Unsere weibliche D-Jugend wird in der Rückrunde am 29.01. im Turnier in Obertraubling, am 05.02. in unserem Heimturnier in Königswiesen, am 19.02 im Turnier in Schwarzenfeld und am 12.03. im Turnier in Straubing gegen verschiedene Gegner antreten.

Unsere Minis (Alter bis 8 Jahre) üben jeweils dienstags von 16.00 Uhr bis etwa 17.15 Uhr in der Königswiesenhalle. Wenn noch einige Kinder dazukommen, haben wir bald die notwendige Mannschaftsstärke erreicht und können bei den Turnieren für Minimannschaften teilnehmen.

Anton Arnold

Szene aus dem Spiel gegen SG Schierling

Leichtathletik

Pentlinger Kirchweihlauf erstrahlt in altem Glanz

Was sich die Verantwortlichen der SG Post/Süd vornehmen, das schaffen sie auch. Gemeinsam mit der Leichtathletik-Abteilung des LC Pentling wurde vor einem Jahr die Neuauflage des Pentlinger Waldlaufs ins Auge gefasst und vergangenen Samstag war es dann tatsächlich so weit. Bei nahezu perfektem Laufwetter waren zuerst die Kinder dran. Hierbei

waren die Starterfelder, die sich hauptsächlich aus Teilnehmern der SG Post/Süd, des LC Pentling und den Gästen aus Natternberg zusammensetzten, erfreulich groß. Auch die Leistungen des Post/Süd-Nachwuchses waren richtig klasse. Bei den Aktiven war die Teilnehmerzahl noch überschaubar, sodass man im Großen und Ganzen von einer kleinen, aber feinen Veranstaltung

sprechen kann.

Nachdem Horst Küster diesen Lauf über viele Jahre geprägt hatte und dieser doch einige Jahre nicht mehr durchgeführt wurde, kann die Wiederauflage als gelungener Einstieg gewertet werden, zumal sich die Teilnehmer überaus zufrieden mit der Strecke und dem Ablauf der Veranstaltung zeigten. Wenn der Pentlinger Kirchweihlauf wieder einen festen Platz im Veranstaltungskalender gefunden hat, werden auch die Teilnehmerzahlen bei den Aktiven gewiss wieder steigen. Zum Abschluss des Wettkampfes durfte Abteilungsleiter Josef Zweck der Siegerin und dem Sieger des 5 km- bzw. 10 km-Laufs als Ehrenpreis in Gedenken an Horst Küster jeweils einen Gutschein von Intersport Tahedl überreichen.

Natürlich ist auch den vielen Helfern und Eltern zu danken, die nicht zuletzt durch ihre zahlreichen Kuchenspenden zu einem gelungenen Nachmittag beigetragen haben. Wir freuen uns schon auf nächstes Jahr!

(ak)

Julia Kick läuft, und läuft, und läuft....

Mit einer leichten Abwandlung des Spruchs von Alt-Bundestrainer Sepp Herberger „Nach dem Spiel ist vor dem Spiel“ lässt sich Julias derzeitige Situation sehr gut beschreiben. Nach dem letzten Wettkampf auf der Bahn Anfang August in Neustadt und einer kurzen Sommerpause befindet sie sich mittlerweile schon wieder voll in der Aufbauphase für die kommende Saison. Nach der Saison ist eben vor der Saison und da Wettkämpfe stets das gewisse Etwas mitbringen, verzichtet Julia auch in der jetzigen Phase nicht darauf.

Am 13.11. stand der traditionelle Olympia Alm Cross vor toller Kulisse in München auf dem Programm. Die abwechslungsreiche und anspruchsvolle Strecke auf dem Olympiaberg war Julia bestens bekannt und sollte vor allem als Standortbestimmung dienen. Nach dem Sieg im letzten Jahr sprang diesmal der vierte Platz heraus. Dies ist allerdings aufgrund der starken Konkurrenz und den Rennverlaufs, der Julia zwang, große Teile der Strecke alleine zu laufen, keineswegs als Enttäuschung zu werten.

Knapp eine Woche später ging es beim Cross MeetIn in Ingolstadt schon wieder zur Sache. Die Strecke im Hindenburgpark zählt zu Julia absoluten Lieblingsstrecken und so ist es nicht verwunderlich, dass sie den Lauf gewinnen und die zweitplatzierte Läuferin Anne Wallebohr von der LAG Mittlere Isar um 20 Sekunden distanzieren konnte. Die flache Schlusspassage ist für die spurtstarke Julia einfach wie gemacht und sorgt unter anderem dafür, dass das Cross MeetIn weiterhin zu ihren liebsten Crossstrecken zählt. Zudem war schon wieder eine deutliche Steigerung bezüglich der Wettkampfhärte im Vergleich zum Münchner Saisoneinstieg zu erkennen.

Am 04.12. steht der alljährliche Nikolauslauf auf dem RT-Gelände in Regensburg an, bei der sich Julia vor allem mit der starken Konkurrenz im eigenen Verein messen kann.

(ak)

BLV – Fortbildung Kinderleichtathletik

Am Sonntag, 20.11. fand im Rahmen der BLV-Fortbildungsreihe Kinderleichtathletik 2016 /2017 der 1. Teil der Weiterbildung für C-Trainer Leichtathletik, Sportlehrer, Assistenztrainer und alle interessierten Vereinsmitarbeiter statt.

Unsere beiden Trainerinnen der Kinderleichtathletik Julia Kick und Gabi Reindl konnten dabei 20 hochmotivierte Teilnehmer aus ganz Bayern, sowie aus dem benachbarten Oberösterreich in der Sporthalle Königswiesen begrüßen.

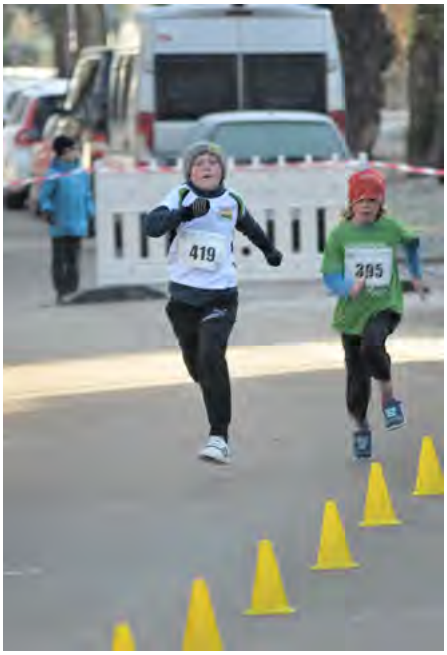
Die Fortbildung bestand aus den Blöcken: Kindgerechtes Aufwärmen, Kinder-Leichtathletik Sprint und Kinder-Leichtathletik Wurf, außerdem wurde das neue Wettkampfsystem der Kinderleichtathletik erläutert.

Der 2. Teil der Fortbildungsreihe Kinderleichtathletik (Sprung/Lauf) findet voraussichtlich im Frühjahr 2017 statt.

SG Post/Süd beim Nikolauslauf stark vertreten

Beim traditionellen Nikolauslauf konnten für die SG Post/Süd wieder tolle Erfolge erzielt werden. Julia Kick, unsere erfolgreichste Athletin, startete beim neu eingeführten Elitelauf über 5 km und durfte sich vor allem mit der Konkurrenz aus dem eigenen Lager in Person von Olympia-Teilnehmerin Anja Scherl sowie Cross-EM-Starterin und Telis Finanz-Neuzugang Miriam Dattke messen. Entgegen ihrer üblichen Renntaktik, ruhig anzugehen und sich sukzessive bis zum Endspurt zu steigern, ging Julia diesmal relativ flott auf die erste Runde und reihte sich vorerst auf dem dritten Rang ein. Aufgrund des hohen Anfangstempos konnte sie ihr Tempo jedoch nicht wie gewohnt steigern und

musste der Erstplatzierten Anja Scherl und der Zweiten Miriam Dattke knapp den Vortritt lassen. Da Miriam Dattke noch der Juniorinnen-Klasse angehört, steht am Ende ein hervorragender zweiter Rang für Julia. „Mit meinem Rennen bin ich sehr zufrieden. Es hat sich sehr gut angefühlt und meine Zeit war nur minimal langsamer als im letzten Jahr, ich bin also auf einem gutem Kurs in Richtung Sommer“, ließ Julia direkt nach Zieleinlauf verlauten und war zudem sehr glücklich über die lau-



ten Anfeuerungsrufe der Kinder aus ihrer Trainingsgruppe, die ihr jede Runde ein Lächeln ins Gesicht zauberten.

Dass die Kleinen nicht nur anfeuern, sondern auch selbst laufen können, stellten sie beim Schülerlauf über die Länge von 1,6 km unter Beweis. Von den 50 gemeldeten Teilnehmern waren 25 Kinder von der SG Post/Süd. Trotz der eisigen Temperaturen konnten durchweg positive Ergebnisse erzielt werden, vor allem vom Jahrgang 2006 bei den Jungs und vom Jahrgang 2008 bei den Mädels, die allesamt die ersten Plätze unter sich ausmachten.

Lauftreff-Leiter Andreas Krebs kam über die 10 km-Strecke auf einen zehnten Platz in der Altersklasse M 40 und konnte damit 29 Läufer hinter sich lassen.

Am Ende strahlten bei der Siegerehrung sowohl die Großen als auch die Kleinen über ihren obligatorischen Schoko-Nikolaus.

(ak)

INTEGRATION DURCH SPORT
DOSB
2016 Anerkannter Stützpunktverein

Patricia Weiß beim Sprintcup in Fürth erfolgreich

Als einzige Vertreterin der SG Post/Süd bzw. der LG Telis Finanz war Patricia zum Sprintcup nach Fürth gereist, um sich in den drei Disziplinen 30 m fliegend, 60 m und 150 m mit der starken Konkurrenz aus Bayern zu messen, bei der besonders Katrin Fehm, amtierende Deutsche Meisterin aus Amberg, herausragte.

Der spannende Sprint-Dreikampf begann für Patricia mit den 60 m und einer neuen persönlichen Bestzeit, der sie auf den 30 m fliegend gleich eine weitere Bestmarke folgen ließ, obwohl sie etwas mit der für sie zu kurzen Strecke haderte. Auf den abschließenden 150 m ging Patricia etwas zu

langsam an und war daher im Ziel nicht ganz zufrieden, erreichte jedoch erneut eine neue persönliche Bestzeit. Die Form stimmt und Patricia kann diesen Wettkampf, der ihre Zeit in der U 18 beschließt, als tollen Erfolg verbuchen, zumal man nicht vergessen sollte, dass der Schulstress in Zeiten des G 8 nicht spurlos an den sportlichen Leistungen vorüber geht. Diese hervorragenden Ergebnisse mitten im Aufbautraining lassen auf eine erfolgreiche Saison 2017 hoffen.

(ak)

Weihnachtstraining mit Vergabe der Mehrkampfabzeichen

14-mal Gold für Nachwuchssportler

Die Trainingsweisheit „Gute Leichtathleten werden im Winter gemacht“ ist auch den Post/Süd Leichtathleten nicht fremd. Seit Anfang September bereiten sich unsere Nachwuchsathleten auf die anstehende Hallensaison und den Sommer vor. Zirkeltraining, anstrengende Laufspiele, Sprungtraining und kleine Leistungstests prägen derzeit den Trainingsalltag.

Da waren die letzten Einheiten vor den Weihnachtsferien eine schöne und verdiente Abwechslung. Turnen, Trampolinspringen und Spiele standen auf dem Programm und sorgten für einen schönen Jahresabschluss.

Nach dem Training wartete Abteilungsleiter Josef Zweck im Eingangsbereich der Turnhalle mit Kinderpunsch und freute sich wie alle Athleten und Trainer auf die mitgebrachten Plätzchen.

Das Highlight des Tages war für viele aber mit Sicherheit die Vergabe der langersehnten Mehrkampfabzeichen. Für das Erlangen des DLV-Mehrkampfabzeichens müssen die Kinder die 3 Disziplinen Sprinten, Weitsprung und Schlagballwerfen absolvieren. Die erbrachten Leistungen werden über eine Punktetabelle umgerechnet und addiert. So kann am Ende das DLV-MK-Abzeichen in Gold, Silber oder Bronze verliehen werden. Insgesamt wurden 41 Mehrkampfabzeichen vergeben (14 x Gold, 21 x Silber und 6 x Bronze).

<u>Die besten Ergebnisse bei den Mädchen erzielten:</u>

Emily Pötke (2007) mit 892 Punkten
Klara Reindl (2006) mit 849 Punkten
Sara Church (2006) mit 822 Punkten

<u>Bei den Jungen:</u>

Vinzenz Reindl (2006) mit 766 Punkten
Leonard Zeilhofer (2008) mit 721 Punkten
Tobias Lohneisen (2008) mit 705 Punkten

Alle Jahre wieder...

Bereits drei Tage vor Heilig Abend konnten sich die Mitglieder und Freunde der Leichtathletik-Abteilung über tolle Geschenke in Form von leckeren Knackersemmeln und wohlig warmem Glühwein freuen. Rudi Graf stand den ganzen Abend am Grill und versorgte die Gäste mit frisch gebratenen Knackern, während Marga Graf stets für Nachschub bei den Beilagen sorgte. Die übrigen Gäste ließen es sich schmecken und stimmten sich so langsam auf die „staade Zeit" ein, die für alle ein wenig Zeit zum Durchatmen bietet.

Weihnachten ist auch immer die beste Gelegenheit, um „Danke" zu sagen. Natürlich der Familie Graf, die diesen Abend zum wiederholten Male organisiert und bestens gestaltet hat. Aber auch jedem Einzelnen, der im Verlauf des Jahres dazu beigetragen hat, dass man sich in dieser Gemeinschaft wohl und gut aufgehoben fühlen kann. Mit Freundschaft, Zusammenhalt und Geselligkeit kann man auch in unruhigen Zeiten positiv auf die Zukunft blicken.

In diesem Sinne wünscht die Leichtathletik-Abteilung allen ein gutes und gesundes Jahr 2017!

(ak)

Erfolgreicher Ausklang eines tollen Jahres

Ihren Silvesterurlaub im Allgäu nutzten Julia Kick und Dominik Wagner zu einem Abstecher beim Silvesterlauf in Kempten. Dabei nahmen die beiden bei schönstem Winterwetter die 5km gemeinsam in Angriff.

Nach dem Start vor mehr als 1000 Zuschauern staunte Julia, die den Lauf als hartes Training nutzen wollte, nicht schlecht, als der vermeintlich flache Parcours plötzlich in einen gut 500m langen Anstieg führte. Doch sie zeigte wie gewohnt Tempohärte und bewältigte letztlich die 5km in 17:24min souverän als Siegerin mit ca. 3 Minuten Vorsprung. Dabei musste sie außerdem nur 4 Männer vor sich das Ziel passieren lassen, darunter auch Dominik, der sich als ihr Tempomacher noch „nebenbei" in 17:18min den 2. Platz bei den Männern sicherte.

dw

DER GRIECHE
am
Herzogshof
Alter Kornmarkt 1 · 93047 Regensburg
Telefon: 0941-599 93 03
www.dergrieche-regensburg.de
Kein Ruhetag!
Öffnungszeiten: Tägl.: ab 17.30 Uhr
Sa, So, Feiertag 11.30-14
und ab 17.30 Uhr

INTEGRATION DURCH SPORT
DOSB
2016 Anerkannter Stützpunktverein

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 Belebung 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 hervorgetan. 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 Kötzting 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 Werfertag 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)

Abteilungsversammlung der Abteilung Leichtathletik.

Mittwoch 22.3.2017 um 19.00 Uhr
Geräteraum am Kaulbachweg 31, 93051 Regensburg

Tagesordnung

TOP 1	**Begrüßung**
TOP 2	**Feststellung der ordnungsgemäßen Einladung und Beschlussfähigkeit**
TOP 3	**Bericht des Abteilungsleiter**
TOP 4	**Bericht der Fachwarte:**
	Rudi: Kasse
	Julia: KiLa
TOP 5	**Aussprache zu den Berichten**
TOP 6	**Trainingsbetrieb**
TOP 7	**Termine und Wettkämpfe**
	LG Termine: Rolf-Watter am 13. Mai
	Gala 10/11 Juni
	SG-Termine: 23. Juni Kila
	30. Juni 3 Disziplinen-Abendsportfest
	14. Oktober Pentlinger Kirchweihlauf
TOP 8	**Anträge / Verschiedenes**
	SG-Termine: 17.2 Jahresempfang
	***5.5* Delegiertenversammlung**
TOP 9	**Schlusswort des Abteilungsleiters**

Josef Zweck
SG Post/Süd Regensburg e. V.

Rock 'n' Roll

Eine Ära geht unschön zu Ende

In eigener Sache
Nach den Ereignissen in den letzten Wochen ist es wenigen Personen gelungen, dass ich mich nach 30 jähriger Tätigkeit entschieden habe als Abteilungsleiter zurückzutreten. Mein Gesundheitszustand und m.E. die fehlende Unterstützung des Präsidiums haben mich zu diesem Schritt bewogen. Im Sportbetrieb geht es wie gewohnt weiter, ansprechbar sind die jeweiligen Trainer.

Turniersaison unglücklich begonnen,
Das erste Turnier in Ulm ging für Mia und Manuel ordentlich schief, ca. 20 Kilometer vor Ulm wurde die Autobahn wegen einem schweren Unfall gesperrt. Nach 6 Stunden im Stau war das Turnier in Ulm auch ohne uns vorbei. Nach 10 stündiger Autofahrt waren alle froh wieder zu Hause zu sein.
Auch das 2. Turnier in Böblingen war endtäuschend für die Beiden, nach unverständlicher Wertung reichte es nur für den undankbaren 4. Platz.

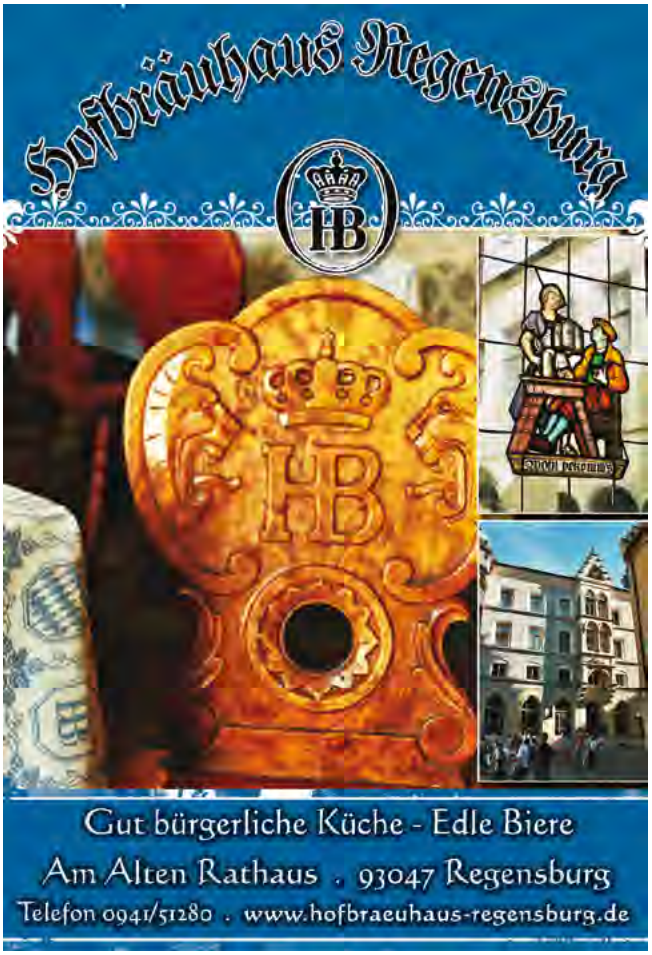
Miri und David auf den Siegertreppchen,
Beim Breitensportturnier in Neumarkt erreichten Miri und David einen hervorragenden 2. Platz, super eingestellt und vorbereitet von Trainerin Astrid tanzten sie fehlerfrei die Vor und Endrunde und nahmen voller Stolz den Pokal entgegen.

Chaotische Turnierplanung,
Die Turnierplanung für 2017 ist äußerst ungünstig für die Bayerischen Paare, ein einziges Turnier ist in Bayern am 18. März die Bayerische Meisterschaft in Amberg. 5 Turniere finden in Baden-Württemberg und drei in Worms statt. Es gilt durch die Trainer zu endscheiden ob 2017 überhaupt eine Teilnahme Sinnvoll erscheint.

Mit diesem, meinem letzten Bericht verabschiede ich mich bei Allen.

Mit rockigen Grüßen

Werner



Schützen

Stadtmeisterschaften im Sportschießen mit Luftdruckwaffen

Die Stadtmeisterschaften fanden vom 08. November bis zum 15. November beim Schützenverein „Stilles Tal Graß“ statt. die Postschützen beteiligten sich mit acht Startern. In jeder Disziplin und Klasse wurden ersten 5 Schützen geehrt. Die Luftpistolen-Mannschaft belegte einen gute 4.Platz. Beate Leja erzielte mit dem Luftgewehr in der Damenaltersklasse den 2. Platz. Schützenmeister Günter Leja gewann mit der Luftpistole-Auflage und wurde somit Stadtmeister 2016 in Regensburg. Die Preisverteilung fand am 20. November 2016 in der vollbesetzten Schießanlage des Schützenvereins „Stilles Tal Graß“ statt. Im Gegensatz zu den vergangenen Jahren war es den Verantwortlichen der Stadt Regensburg wahrscheinlich zu still, es war leider niemand anwesend.

Jahresend- und Königsschießen mit Weihnachtsfeier

Die Postschützen proklamierten ihre Würdenträger

Die Überraschung war groß, als 2. Schützenmeister Wolfgang Siegmar bei der Weihnachtsfeier die Könige für 2017 bekannt gab: Neumitglied Andreas Brunner wurde König der Luftgewehrschützen. Ihm zur Seite stehen Knackerkönig Tobias Bauer und Brezenkönig Armin Weidinger.

Auch in der Disziplin Luftpistole gab es einen neuen König. Hans Rester ist der neue Schützenkönig. Die Knackerkette ging an Ulrich Kemeter, die Brezenkette bekam sein Sohn Dominik Kemeter umgehängt. Die Kette der Sportpistolenschützen darf für ein Jahr Thomas Deininger tragen, begleitet von Knackerkönig Dietmar Lang und Brezenkönig Gerhard Böhm.

Heuer wurde wieder ein Jugendkönig ausgeschossen. Diese Königs würde errang ebenfalls ein Neumitglied, es wurde Anton Stiglmaier, Knackerkönig wurde Michael Siegmar.

Sektionsschützenmeister Wolfgang Stich sprach noch einige Worte des Dankes an die Postschützen und einen besonderen Glückwunsch an die Gewinner des Weihnachts-preisschießens. Den Schützenkönigen wünschte er eine schöne und freudige Regentschaft.

Die Gruppensieger 2016 mit den Sportwaffen Luftgewehr, Luftpistole, Mehrschüssige Luftpistole, Luftpistole- Auflage, sowie Sportpistole, cal. 357mag. 25 Meter, erhielten jeweils eine Urkunde überreicht.

Die Jahres – Blattlwertung 2016 gewann mit dem Luftgewehr Günter Leja vor Beate Leja und Andreas Brunner. Mit der Luftpistole war ebenfalls Günter Leja erfolgreich, hier wurde Jürgen Docekal Zweiter vor Ulrich Kemeter.

Die Weihnachtsscheibe – Luftgewehr gewann Tobias Bauer mit einem 21,4 Teiler vor Alfred Koppenwallner mit einem 23,4 Teiler und Schützenmeister Günter Leja mit einem 25,7 Teiler.

Die Weihnachtsscheibe – Luftpistole ging an Günter Leja mit einem 76,7 Teiler vor Gerhard Böhm mit einem 204,1 Teiler und Jürgen Docekal mit einem 207,4 Teiler.

Die Weihnachtsscheibe – Sportpistole gewann Gerhard Böhm vor Hans Kraus und Dietmar Lang. Der Gewinner des Wanderpokals von unserem Ehrenschützenmeister Willi Bäumler heißt Alfred Koppenwallner. Koppenwallner hat den Wanderpokal 5 Mal gewonnen mit einem 8,7 Teiler gewonnen und er geht nun in seinen Besitz über. Ehrenschützenmeister Willi Bäumler versprach sofort einen neuen Wanderpokal für die Postschützen. Den 2.Platz belegte Günter Leja mit einem 9,9 Teiler, dritter wurde Jürgen Docekal mit einem 44 Teiler vor Horst Köhlik mit einem 60,3 Teiler und Ulrich Kemeter mit einem 61,6 Teiler.

Seniorensport

Dass die Seniorenabteilung sich aktiv am Vereinsgeschehen beteiligt, ist hinlänglich bekannt. So sollte es auch wieder am 25. September 2016 der Fall sein bei der NWT, welche von der Fitnessabteilung organisiert wird. Wir hatten zugesagt, mit der Tanzgruppe im Rahmenprogramm aufzutreten und gleichzeitig den Grillstand für die Verköstigung der Teilnehmer zu sorgen. Mit unseren Tänzen „Boot scootin´ Boogie, Hacke Toone und Tennessee Wig Walk“ sorgten wir für Furore bei den Anwesenden. Seitens der Fitnessabteilung wurde schon angefragt, ob wir uns bei der NWT 2017 wieder aktiv beteiligen könnten. Sollten unsere Mitglieder dazu bereit sein, werden wir die Fitnessabteilung entsprechend informieren. Da auch der Wettergott an diesem Tag uns gnädig gestimmt war, war es insgesamt gesehen ein schöner Tag, wenn auch mit Anstrengungen für die Betreuer des Grillstandes. Allen Beteiligten nochmals ein herzliches Dankeschön für Euren Einsatz.

Am 21. Dezember 2016 war es dann soweit, dass wir uns von den Strapazen unserer Übungsstunden erholen sollten. Was ist dazu besser geeignet, als eine kleine Feier. Nach der letzten Tanzübungsstunde im Jahre 2016 trafen wir uns alle im Vereins-heim am Kaulbachweg. Unsere fleißigen „Heinzelmännchen Emma, Gabi, Ira, Irmgard, Adolf und Heinz“ hatten das Nebenzimmer in mühevoller Arbeit (mit dem von Gabi in stundenlanger Arbeit hergestellten Dekorationsmaterial) festlich geschmückt. Nach einem ausgezeichnetem Essen (Kritik war nicht zu hören) waren unsere „altbewährten“ Kräfte (Christa, Christine, Hedi, Marianne und Heinz wieder am Werk und trugen Gedichte und Geschichten dem Anlass entsprechend vor. Herzlichen Dank an alle Helferinnen, welche zum Gelingen der Feier beigetragen haben.

Das Grillteam in voller Aktion

Unsere nächsten Termine:

22. Februar 2017 Faschingsvergnügen

27.02.2017 - 03.03.2017 Faschingsferien, es finden keine Übungsstunden statt

09. März 2017 Abteilungsmitglieder Versammlung

10.04.2017 – 22.04.2017 Osterferien, es finden keine Übungsstunden statt

Heinz Engerer

Die Weihnachtsfeier war gut besucht

Die Weihnachtsfeier war gut besucht

Der Dank der Mitglieder wurde überreicht

Mit Trauer im Herzen teilen wir mit, dass unser Mitglied
Frau Anna-Maria Albert
am 29. November 2016 von uns gehen musste. Es war uns zwar bekannt, dass eine heimtückische Krankheit von Ihr Besitz ergriffen hatte, dennoch war die Nachricht von dem unerwarteten und plötzlichen Tod für uns unfassbar. Solange ihr Gesundheitszustand es erlaubte, war Sie eine eifrige Mittänzerin in unserer Senioren-Tanzgruppe.
Wir trauern mit Ihrer Familie und werden in Gedanken immer bei Ihr sein.

Die Seniorenabteilung

Sport ohne Altersgrenze

Am 2. April, 2017, 13.00 Uhr,

bietet die SG Post/Süd Regensburg e. V.
einen Sportnachmittag für Senioren an.

Zu diesem kostenlosen Angebot sind alle eingeladen,
die auch im Alter Spaß an der Bewegung
und Freude an Sport und Geselligkeit haben.

Egal ob Einsteiger, Wiedereinsteiger, oder bereits sportlich aktiv
Mitglied, oder Nichtmitglied
Mann, oder Frau,
jeder ist herzlich willkommen.

Unsere ausgebildeten Übungsleiter haben ein abwechslungsreiches Programm zusammengestellt.

13.00 Uhr	**Seniorengymnastik**	Übungen zur Mobilisation
13.30 Uhr	**Gymnastik mit Kleingeräten**	Kräftigungsübungen
14.00 Uhr	**Gymnastik im Sitzen (Stuhl)**	Seniorengerechtes Übungsprogramm
14.30 Uhr	**Kaffeepause**	Ein kostenloser Imbiss steht bereit
15.00 Uhr	**Body and Mind**	Mobilisations- und Koordinationstraining
15.30 Uhr	**CardioDrums**	Spaß an Bewegung und Rhythmus
16.00 Uhr	**Seniorentanz**	Konzentrations- und Koordinationsschulung

Bitte bequeme Kleidung und Turnschuhe mitbringen,
dann steht einem sportlichen Nachmittag in netter Gesellschaft nichts mehr im Weg.

Wir freuen uns auf Euren Besuch, in der Vereinshalle am Kaulbachweg 31.
Die Seniorenabteilung der SG Post/Süd

Weitere Info: Gabi Engerer, Telefon: 0941 7058760, Email: heinzengerer@aol.com

Ski

Der Winter ist wieder da!!!!!

Auftaktfahrt ins Stubaital: Den Meldungen entgegen, das die Winter immer milder werden, hatten wir auch dieses Jahr wieder einen glücklichen Saisonauftakt mit unserer bewährten

Fahrt vom 11 bis 13.11.2016 ins Stubaital. Die Teilnehmer konnten bei bestem Wetter die Produkte aller Hersteller der neuen Saison testen. Die Gletscherbahn hat erst kurz vor der Auftaktfahrt die neue Gletscher Eisgratbahn in Betrieb genommen. Mit einer Investition von 64 Million Euro wird die Fahrzeit zum Gletscher in 12 Minuten bewältigt. Vorteil der neuen Bahn ist die doppelte Seilführung der Gondel. Diese kann nun auch bei stärkeren Windlasten in Betrieb bleiben. Ohne Wartezeiten ging es somit direkt auf den Gletscher. Am Berg wurde die Gruppe von 21 Personen mit über 15 cm Neuschnee belohnt. So macht Skifahrten richtig Spaß. Vor allem aber das Testen der unterschiedlichen Ski hat manche Teilnehmer wieder erstaunt was mit der heutigen Technik alles möglich ist.

Adventfeier in der Theresienkirche: Wie jedes Jahr wurde auch 2016 die Weihnachtzeit wieder zu einer besinnlichen Stunde in die Theresienkirche eingeladen. In der hektischen Zeit war das vielleicht der Einstieg sich auf Weihnachten vorzubereiten. Die Texte und Gedanken über die Weihnachtszeit wurden von dem Gospelchor JohannesSingers musikalisch umrahmt.

SKIKURS am Geisskopf

Der Winter ist zurück. Das konnten wir auch dieses Jahr beim Skikurs sagen. Durch die stabile Großwetterlage war kein Zittern vorhanden ob der Skikurs stattfindet oder doch wieder verschoben werden muss. Nur der Sturm EGON hatte am Freitag noch ein bisschen seine Kräfte gezeigt. Was uns aber dadurch viel Neuschnee brachte. Mit der Meldung alle Lifte und Pisten in Betrieb starteten wir am 14 Januar pünktlich um 7:15 am Vereinsheim. An den Liftstationen war kaum eine Wartezeit vorhanden. Mehr Infos gibt es im nächsten Kurier.

Jahreshauptversammlung

Skiabteilung:
Am 16.März findet die Jahreshauptversammlung der Skiabteilung statt. Wir bitten um zahlreiche Teilnahme.

Einladung zur Jahreshauptversammlung der Ski- und Snowboardabteilung SG Post /Süd Regensburg

Geplante Termine : 16.03.2017
Jugendversammlung : 19:00 Uhr
Abteilungsversammlung: 19:30 Uhr
Sportpark SG/Post Süd Regensburg,

Jugendversammlung:

1. Begrüßung
2. Berichte
3. Vorschau 2017
4. Sonstiges

Abteilungsversammlung:

1. Begrüßung
2. Feststellung der ordnungsgemäßen Einladung und Beschlussfähigkeit
3. Bericht des/r Abteilungsleiters/in
4. Kassenbericht
5. Aussprache zu den Berichten
6. Entlastung der Vorstandschaft)
7. Bestellung Wahlleitung
8. Wahlen
9. Anträge / Verschiedenes
10. Schlusswort des/r Abteilungsleiters/in

Wir bitten um zahlreiches Erscheinen.
Ihre Skiabteilung SG Post/Süd Regensburg

Skiabteilung
Januar 2017

Tennis

Liebe Mitglieder der Tennisabteilung,

alle Vorstandsmitglieder der Tennisabteilung hoffen, dass Sie einen perfekten Start in das neue Jahr hatten und wünschen Ihnen für 2017 Zufriedenheit, Gesundheit sowie sportlichen Erfolg!

Das vergangene Jahr brachte auch der Tennisabteilung überwiegend viel Gutes und das trifft nicht nur auf die sportlichen Erfolge der zahlreichen Mannschaften unserer Abteilung zu. Auch der Mitgliederbestand hat sich sehr erfreulich entwickelt.

Aktuell verzeichnet die Tennisabteilung etwas mehr als 200 Mitglieder - so viel, wie schon lange nicht mehr, ein Drittel davon sind erfreulicherweise Kinder und jugendlich - unser Nachwuchs!

Im Jahr 2017 wird die Tennisabteilung voraussichtlich 12 Mannschaften in den sportlichen Vergleichswettkampf melden:

Kleinfeld U9
MidCourt U10
Bambini 12 (2 Mannschaften)
Mädchen 14
Knaben 14
Mädchen 16
Junioren 18
Herren
Damen 40
Herren 65
Herren 75

Die gelbe Filzkugel ruht auch im Winter nicht!

Gerne geben wir an dieser Stelle die Trainingszeiten für die Jugendabteilung bekannt:

das Kindertraining und Jugendtraining für Anfänger findet jeweils freitags ab 15.00 statt, im Winter in der Turnhalle von Von-Müller-Gymnasium. Ein Schnuppertraining ist jeder Zeit möglich.

Das Mannschaftstraining für alle anderen Kinder und Jugendliche findet im Winter in der MEGA-Sporthalle Obertraubling am Sonntag statt.

Anmeldung und Auskünfte erhalten alle Interessenten telefonisch unter0941 / 52 983
bei Helena Caniparoli (Jugendwart).

Wir bitten um Beachtung bezüglich der Neuerungen aus der Regelwelt des BTV für die Saison 2017 (Auszüge ohne Gewähr, Stand 12.2016):

§ 15 MELDUNG IN MEHREREN ALTERSKLASSEN

1. Spieler dürfen in einer Spielzeit in zwei Erwachsenen-Altersklassen eines Vereins unter Beachtung von § 1 Ziffer 1 gemeldet und unbegrenzt eingesetzt werden.
2. Jugendliche dürfen in verschiedenen Altersklassen eines Vereins unbegrenzt gemeldet und eingesetzt werden, sofern sie die altersmäßigen Voraussetzungen erfüllen.

§ 19 ZÄHLWEISE

Bei allen Wettspielen entscheidet der Gewinn von zwei Sätzen. In den ersten beiden Sätzen wird bei einem Spielstand von 6:6 ein Tiebreak (bis 7 Punkte) gespielt. Bei einem Spielstand von 1:1 Sätzen wird in allen Einzel- und Doppelbegegnungen anstatt des dritten Satzes ein Match-Tiebreak bis 10 Punkte entsprechend den ITF Tennisregeln „Alternative Zählweisen" gespielt. In Tiebreaks werden jeweils nach sechs Punkten die Seiten gewechselt.

§ 42 PUNKTWERTUNG, TABELLEN

1. In allen Spielklassen gilt Punktwertung der Mannschaftswettkämpfe. Jede Mannschaft erhält für einen Sieg zwei Tabellenpunkte und für ein unentschiedenes Ergebnis einen Tabellenpunkt. Jede Mannschaft erhält für einen Sieg pro Einzel und Doppel je einen Machtpunkt.
2. Für den Stand der Tabellen in den einzelnen Gruppen ist die Differenz der Tabellenpunkte maßgebend. Haben in einer Gruppe zwei oder mehrere Mannschaften die gleiche Tabellenpunkte-Differenz, so entscheidet über die bessere Platzierung in der Tabelle erst die bessere Differenz der Match-punkte, dann der Sätze; dann der Spiele; dabei entscheidet jeweils zunächst die Differenz der gewonnenen und verlorenen Zähler, dann die Zahl der gewonnenen Zähler in gleicher Reihenfolge. Sind dann noch zwei oder mehrere Mannschaften punktgleich, wird das direkte Spielergebnis gewertet.

Alle Mannschaftsführer werden gebeten, sich auf der Homepage des Bayerischen Tennisverbandes zu informieren und alle Mannschaftsspieler über die Neuerungen aufzuklären!

Vorausschau:
alle Jahre müssen die Tennisplätze für die neue Saison hergerichtet werden und wie immer werden hierzu alle - Erwachsene wie Jugendliche - sehr herzlich eingeladen, dabei mitzuwirken! Ein entsprechender Aushang kann zu gegebener Zeit am Tennishäusl eingesehen werden! Die Vorstandschaft dankt im Namen aller Mitglieder für den hoffentlich zahlreichen Einsatz!

Januar 2017
v.i.S.d.Pg
Reiner Gruber

Bericht des Jugendwarts

Nach dem erfolgreichen Abschluss der Sommersaison 2016, in der von unseren sechs Kinder- und Jugendmannschaften drei den zweiten Platz und zwei den dritten Platz in ihrer jeweiligen Altersklasse erreichten, stellten sich die Trainer auf einen ruhigen Herbst ein. Zur großen Überraschung erschienen jedoch gleich am ersten Trainingstag im September vierzig Kinder und trainierten mit unvermindertem Elan genauso fleißig wie vor den Ferien. Daher haben wir für die besonders Fleißigen drei Termine pro Woche zusätzlich angeboten, die auch regen Zuspruch fanden. Auch das Wetter hat es mit uns, wie alle Jahre wieder, gut gemeint, und so konnten wir auch heuer die Plätze im Freien bis Anfang November nutzen.

An drei aufeinanderfolgenden Wochenenden im Oktober haben wir jeweils für eine Altersgruppe ein Spaßturnier veranstaltet. Das Ziel war, wie schon der Name sagt, vor allem Spaß für Kinder und Eltern. Daher war jedes Turnier so organisiert, dass alle mitmachen konnten. Gleichzeitig freuten wir uns auch, dass sich auch die Familienangehörigen einmal treffen und kennenlernen konnten, was ja für die Bildung von neuen Mannschaften und die Zusammenarbeit zwischen Mannschaftsbetreuern und Eltern sehr wichtig ist. Letztere haben zum guten Gelingen der Turniere durch Kuchen-, Getränke- oder Geldspenden wesentlich beigetragen. Vielen Dank dafür!

Alle Kinder unter 10 Jahren gingen am 8.Oktober beim ersten Spaßturnier an den Start. Zwei Kids waren erst 6 Jahre alt. Daher gab es zwei Gruppen. Die Größeren, nämlich Annamarie, Emmanuelle, Alexander, Angelos, Ioannis, Jordan und Max, haben auf Midcourt mit den orangen Bällen gespielt. Es ging nicht nur um den Sieg, trotzdem muss man erwähnen, dass besonders Max und Alexander viele Spiele gewonnen haben. Insgesamt haben alle mit viel Elan gespielt und wirklich gut gekämpft. Die Kleineren, Viktoria, Ermis, Mathias und Yuxi, spielten auf Kleinfeld mit den roten Bällen. Dazu gab es mehrere Disziplinen im Bereich Geschicklichkeit mit dem Ball, z.B. Slalom oder auf das Tor schießen. Hier „siegten" natürlich alle teilnehmenden Kinder. Anschließend folgte die Königsdisziplin für alle: Doppel Vater + Kind auf Kleinfeld mit den roten Bällen, jeder gegen jeden im Fünfminutentakt. Der Spaß für Mitwirkende und Zuschauer war garantiert.

Eine Woche später war die zahlenmäßig stärkste Gruppe der unter Zwölfjährigen an der Reihe.
Es durften auch ein paar jüngere Geschwister mitmachen, obwohl hier schon auf ganzes Feld gespielt wurde. Am Start waren Ioana, Magdalena, Lara, Lisa, Lucia, Pamela, Paula, Valentina, Constantin, Julian, Paul, Sebastian, Yannick sowie nochmals Annamarie, Emmanuelle, Angelos und Ioannis. In der Hauptrunde gab es ein starkes Finale zwischen Constantin und Paul. In der Trostrunde gewann Magdalena knapp gegen Valentina, die eine der jüngsten auf dem Platz war.

Am letzten Oktoberwochenende kamen dann die Ältesten an die Reihe, die über Vierzehnjährigen plus deren jüngere Geschwister. Es spielten Annie, Lisa, Masha, Enrico, Jonathan, Konstantin, Niko, Paul und Quirin. Aufgrund der Altersunterschiede gab es zwei Gruppen und jeweils einen Vorsprung von 15:0 oder 30:0 für die Jüngeren, damit die Matches möglichst ausgeglichen verliefen. Die meisten Spiele gewannen Jonathan und Annie. Leider haben die meisten Teilnehmer keine Eltern mitgenommen und so haben sie die abschließenden Doppel nur untereinander spielen können.

Die positive Resonanz auf die Turniere spornt uns an, im neuen Jahr wieder ähnliche Veranstaltungen zu organisieren. Bis dahin empfehlen wir allen Anfängern die Teilnahme am Hallenturnier in Neutraubling voraussichtlich am Ende der Faschingsferien und den erfahrenen jungen Mannschaftsspielern die Teilnahme an den LK-Turnieren in der Umgebung.
Alle Mannschaftsspieler sind mittlerweile bei Mybigpoint registriert und wissen, wie man sich zu einem Turnier anmeldet. Bei Bedarf können sie sich auch jederzeit an die Trainer wenden und sich beraten lassen.

Zum Ende des Jahres 2016 haben sich ein paar Kinder abgemeldet und drei Jugendliche sind 18 geworden, weshalb sie nicht mehr in der Jugendklasse starten dürfen. Diese Abgänge wurden durch die Neu-

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

anmeldungen während der zweiten Jahreshälfte kompensiert, weshalb eine insgesamt positive Bilanz des vergangenen Jahres zu ziehen ist:

Am Ende der Saison 2016 verzeichnet die Tennisabteilung 76 Kinder und Jugendliche.

In der kommenden Spielsaison 2017 werden wir zusätzlich zu den sechs bestehenden Mannschaften U10, U12/1, U12/2, U14M, U16W und U18M zwei neue bilden, und zwar U14 Mädchen und U9 Kleinfeld. U18M bleibt eine Spielgemeinschaft mit TC Blau-Weiß Großberg und auch bei U9 bzw. U10 möchten drei Kinder aus Großberg mitmachen. Ziel der Spielgemeinschaft ist es nicht nur, unsere Reihen zu verstärken, sondern auch Kindern aus einem kleineren Verein, der keine eigene Mannschaften aufstellen kann, die Möglichkeit zu geben, sich mit Gleichaltrigen zu messen.

Bis zur Wiedereröffnung der Tennisplätze im April trainieren die Anfänger und die Kleineren freitags ab 15.00 Uhr in der Turnhalle des Von-Müller-Gymnasiums, die U10, U12, U14 und U16 sonntags im Mega-Sports Obertraubling. Zusätzliche Anmeldungen sind jederzeit möglich. Sobald das Wetter schöner wird, startet wieder das Konditions- und Koordinationstraining mit Herr Cutazzo, an dem alle Interessierten gerne teilnehmen dürfen.

Helena Caniparoli
Jugendwart

Wandern

Kartoffelwanderung
Samstag 23.10.2016

Die traditionelle Kartoffelwanderung fand trotz des trüben Wetters guten Zuspruch. Etwa 25 – 30 Personen hatten sich um 13.00h auf dem Parkplatz der Bundesbahnschule im Regensburger Westen eingefunden. Nach einer kurzen Begrüßung durch den Leiter der Veranstaltung überquerten wir auf der Mariaorter Eisenbahnbrücke die Donau und stiegen die Stufen hinauf zur Marienhöhe. Oben angelangt wanderten wir eine Zeitlang relativ eben auf feuchten Wegen durch den Wald. Als es dann zur Naab hinunter ging mussten wir auf dem nassen Laub schon aufpassen um nicht zu rutschen. Durch die Eisenbahnunterführung erreichten wir die Landstraße. Ein kurzer Marsch auf dem Asphalt und wir konnten beim Stockschützenhaus Etterzhausen eine Schnapspause ausrufen. Da nun die Zeit schon etwas fortgeschritten war beschloss der Führen anstatt wie ursprünglich geplant über den Goldberg zu gehen den ebenen Weg der Naab entlang zu nehmen. Die Gruppe war einverstanden. Über Waltenhofen und Mariaort gelangten wir zur Eisenbahnbrücke und somit nach Großprüfening. Um 16.30h erreichten wir genau zur angesagten Zeit das Gasthaus, den „Goldenen Hirsch". Dort warteten schon einige Nichtwanderer, die mit dem Auto oder Bus gekommen waren.

Zu den neuen frisch gekochten Pellkartoffeln gigantischer Größe hatte der Wirt 3 verschiedene Dippvariattionen sowie einen Obazdn zubereitet. Alles schmeckte vorzüglich. In geselliger Runde klang der Tag aus.

Wanderung von Bernhardswald nach Erlbach
Samstag 19. November 2016

Das Wetter erwies sich an diesem Tag novemberlich. Trotz des Regens hatten sich 7 Mutige um 10.00h in Bernhardswald am Rathausplatz eingefunden. Sie waren mit den Autos gekommen. In voller Regenausrüstung zogen wir los. In dem hügeligen Gelände marschierten wir auf sehr nassen und auch rutschigen Wald- und Wiesenwegen mal rauf und

mal runter. Am Wolferzwinger Weiher machten wir zuerst die Spuren des Bibers aus. Einige Meter weiter fanden wir Biberfallen. Da traf es sich gut, dass unser Biberexperte dabei war. Er erklärte uns einiges über dieses streng geschützte Tier. Er erläuterte uns auch die Art und Weise wie sie gefangen werden dürfen wenn sie an an bestimmten Stellen größeren Schaden anrichten.

Um 12.00h erreichten wir in Erlbach den Gasthof Gassner. Es gab Brotzeiten und die vorausbestellten Schnitzel mit Kartoffelsalat und einem Salatteller dazu. Die Schnitzel hatten ein XXXL-Ausmaß und auch die Brotzeiten waren überreichlich. Es schmeckte alles sehr gut. Wer wollte trank anschließend noch einen Kaffee.

Um 13.30h wurde zum Rückmarsch aufgerufen. Leider dauerte der Regen an. Es ging wieder auf nassem Boden bergauf und bergab. Ohne Ausrutscher kamen wir um 15.45h in Bernhardswald bei den Autos an. Der Tag wird uns unter dem Motto „es gibt kein schlechtes Wetter, nur unpassende Kleidung" in Erinnerung bleiben.

Adventswanderung
Samstag, den 3. Dezember 2016

Mit dem Auto hatten sich die Wanderer um 9,45h am Minoritenhof bei Sinzing eingefunden. Bei nebeligem Winterwetter zogen wir entlang der Donau los Richtung Matting. Beim Bahnübergang teilte sich die Gruppe. Der eine Teil blieb auf dem bequemen Talweg, der andere Teil erstieg durch den Wald die Mattinger Hänge. Am Schwarzfelsen vorbei ging es zum Rosengarten. Die mit Raureif behangenen Bäume und die leicht weißen Wiesen ergaben unter dem nun fast blauem Himmel und Sonnenschein ein herrliches Bild. Die Wege waren allerdings durch die Feuchtigkeit rutschig und wir mussten schon aufpassen auf dem auf dem am Boden liegenden Laub nicht auszurutschen. Kurz vor dem Abstieg zur Donau warfen wir noch einen Blick ins Tal auf den Strom und Matting. Dann hatten wir noch die Strecke auf der Straße vor uns. Als wir um 11.30h beim Gasthof Perzl in Lohstadt ankamen waren die Talgeher schon dort schon eingetroffen. Die Autofahrer waren auch schon da und bald kamen auch die Zugfahrer. Diese waren von Gundelshausen her gewandert. Die Tische waren nett dekoriert. Wir wählten unser Essen aus und ließen es uns schmecken.

Danach gedachten wir kurz der Verstorbenen des zu Ende gehenden Jahres. Wir gratulierten den Geburtstagskindern mit einer Geschenktüte. Ein Geburtstagskind konnte auf 95 Jahre zurückblicken. Wan-

derführer und sonst für die Abteilung Tätigen erhielten ein Lob und als Anerkennung ihrer Mühe ebenso ein Geschenk. Auch unser Bastler hatte sich wieder eine Kleinigkeit ausgedacht.
Anschließend folgte der besinnliche Teil mit Gesang und Textbeiträgen. Dann wurde das von den Jubilaren vorbereitete Kuchenbuffet eröffnet. Die leckeren Torten und Kuchen sowie Kleingebäck fanden reichen Zuspruch. Dafür und für den Zuschuss zum Mittagessen danken wir ihnen herzlich.
Gegen 15.30h klang die gesellige Kaffeerunde langsam aus. Die Autofahrer konnten direkt los starten, die Wanderer machten sich auf den Weg der Donau entlang zum Minoritenhof. Es war schon etwas dämmrig als wir dort gegen 16.45h ankamen. Wir verabschiedeten uns mit den besten Wünschen für die Feiertage und das neue Jahr. Wir freuen uns auf viele schöne Wanderungen im nächsten Jahr.

52. Dreikönigswanderung
Freitag, 6. Januar 2017

21 Wanderfreunde hatten sich um 10.00h auf dem Parkplatz der Bundesbahnschule eingefunden.
Nachdem seit einigen Jahren immer der Waldverein mit eingeladen war, stand die diesjährige Wanderung unter der alleinigen Verantwortung der SG Post/Süd. Daher rührt die relativ geringe Teilnehmerzahl. Die Anfahrt erfolgte überwiegend mit den Autos, es war aber auch die Anfahrt mit dem Bus der Linie 1 möglich. Um 10.15h zogen wir los. Das Wetter zeigte sich wunderbar. Die Tage zuvor hatte es zum ersten Mal in diesem Winter geschneit. Doch nun lachte nach einer knackig kalten Nacht mit etwa – 13 Grad, so kalt war es in diesem Winter noch nie, die Sonne von einem strahlend blauen Himmel. Natürlich hatten wir uns warm eingepackt und viele hatten auch ihre Wanderstöcke dabei. Auf der Mariaorter Eisenbahnbrücke überquerten wir die Donau. Auf der Treppe zur Marienhöhe hinauf mussten wir sehr aufpassen um nicht auszurutschen. Die Stufen waren zwar geräumt und gestreut, aber es lagen doch einige Schneereste und nasse Blätter auf ihnen. Nachdem alle heil oben angekommen waren konnten wir auf dem weiteren Weg die Winterlandschaft so richtig genießen. Die Wiesen und Felder waren schneebedeckt und auch auf den Bäumen lag die weiße Pracht. Auf dem Pfarrersteig strebten wir Richtung Eilsbrunn. Das Stapfen durch den Schnee auf zum Teil unebenen Waldwegen strengte schon etwas an. Kurz bevor wir aus dem Wald herauskamen hatte sich unter dem Schnee sogar Eis gebildet und es hieß erneut gut aufzupassen.
Um 11.45h erreichten wir unser Mittagsziel den Gasthof Erber in Eilsbrunn. Dort war der Tisch schon für uns reserviert. Nach den ca. 2 Stunden in der Kälte waren wir froh ins Warme zu kommen und ließen uns das Essen schmecken. Es war nämlich im Schatten immer noch sehr kalt, nur an sonnigen Stellen hielten wir kurz an um auf die langsameren Geher oder Fotografen zu warten.
Als wir uns so gestärkt hatten rief unser Wanderführer zum Rückmarsch auf. Dafür hatte er die Route vorbei am Waldhäusl ausgewählt. Wir freuten uns weiterhin am herrlichen Winterwald. Es war nun ein paar Grade wärmer geworden. Das letzte steile Stück zur Straße nach Riegling hinunter stellte nochmals ein kleine Herausforderung dar. Doch auch sie wurde von allen gemeistert. Der restliche Weg über die Donau auf der Sinzinger Eisenbahnbrücke und durch Großprüfening war kein Problem mehr. Um 15.00h gelangten wir zum Parkplatz an der Bundesbahnschule. Das Wanderjahr hat mit einer Superwanderung begonnen. So kann es gerne weitergehen.

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

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

Geschäftstelle 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	Schatz-meister	Jugend-wartin	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, Großgeräte-beschaffung, Finanz-Haushaltsplan Kontenführung Budgetierung Abteilungen	Leiten des Jugendrates, Ansprechpartner für alle Jugendwarte der Abteilungen **Jugend-sprecher** Patricia Weiß ☎ p 0941 893904	Schriftführung Sitzungs-vorbereitung, Sitzungs-einladungen, Sitzungs-protokolle.	Verbindungen zu Stadt und SSV Jahn, Aufbau von Netzwerken aus Wirtschaft und Medien	Marketing, Werbung, Breiten-, Familien- und Freizeitsport.	Administrator, Homepage-verwaltung
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 Bornschlegl	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	- Brentanostraße/Theodor-Storm-Straße
Wolfgangsschule, neu (Halle 1 u. 2)	- Brentanostraße/Theodor-Storm-Straße
Grundschule Prüfening	- Killermannstraße 49

BLSV
BAYERISCHER LANDES-SPORTVERBAND e.V.

BAYERISCHER SPORTSCHÜTZENBUND

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** Siegrid Bitomsky Tel. 09498 8389			