



**Um sein Ziel zu erreichen,
benötigt man
Willen und Kampfgeist.**





REWAG.

Wir versorgen die Region.
Mit Zukunft. Mit Sicherheit.
Mit Energie.

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



Liebe Mitglieder der SG Post/Süd,

Das Jahr 2018 ist jetzt schon ein paar Wochen alt, trotzdem möchte ich noch Euch allen und Euren Familien ein erfolgreiches, gesundes und friedliches neues Jahr wünschen.

Wie jedes Mal zum Jahresende waren auch dieses Mal alle Abteilungsleiter mit ihren Vertretern zur letzten Ausschusssitzung, mit anschließendem Essen geladen. Es war sehr erfreulich, dass fast alle Abteilungen dabei vertreten waren und unsere Einladung nachgekommen sind.

Sehr gefreut hat uns auch, dass Naji Baghdadi, den wir ja für den Sparkassenbürgerpreis vorgeschlagen hatten, mit dem dritten Preis in der Kategorie Sport ausgezeichnet wurde. Am 22. 11. erhielt er für sein Engagement zur Integration von Flüchtlingen durch Sport im Aurelium Lappersdorf die mit 1000 € dotierte Auszeichnung.

Am Mittwoch 13. Dezember wurde ich durch den BLSV Kreis Regensburg zu einer außergewöhnlichen Feier eingeladen. Unser Mitglied in der Leichtathletikabteilung Ewald Limmer wurde, durch den Referent für Sportabzeichen Wolfgang Kessner, das „Goldene Sportabzeichen“ des BLSV für sein 50tes erfolgreiches abgelegtes Sportabzeichen ausgezeichnet. Im Namen des Präsidiums habe ich H. Ewald Limmer ebenfalls recht herzlich gratuliert.

Zwei positive Ereignisse zum Jahresende stimmen mich zwar optimistisch für neue Aufgaben 2018, doch schleppen wir auch Altlasten aus den letzten Jahren mit ins neue. So stehen dringend nötige und



durch den Jahn bereits zugesagte Reparaturarbeiten am Gelände und am Gebäude noch immer aus. Auch die Verhandlungen um die Betriebskosten haben noch zu keinem Ergebnis geführt und werden uns auch 2018 weiterhin beschäftigen.

Ein Termin, der mir sehr wichtig ist und den ich immer gerne wahrnehme, ist unser Jahresempfang, am 16. Februar. Ich freue mich wieder unsere erfolgreichen Sportler, verdienten Mitglieder und langjährige Vereinstreue bei dieser Veranstaltung auszeichnen zu dürfen.

Ein weiterer wichtiger Termin ist die Delegiertenversammlung, am 4. Mai, bei der in diesem Jahr wieder ein Präsidium gewählt wird. Der Großteil unseres Gremiums stellt sich wieder zur Wahl. Bei der Jugendleitung ist eine Veränderung geplant. Die Position des Schriftführers, oder Schriftführerin ist neu zu besetzen, da unsere Christine aus familiären Gründen leider nicht weitermachen kann. Ich würde mich freuen, wenn sich Jemand bei mir meldet, der dieses Amt gerne übernehmen möchte.

Gehen wir gemeinsam in ein neues Sportjahr, mit neuen Aufgaben und neuen Zielen.

Euer Präsident

Unsere Schriftführerin, Christine Zelzer, steht leider aus privaten Gründen nicht mehr für das Amt zur Verfügung. Daher suchen wir ein engagiertes Mitglied, das diese Aufgabe übernehmen möchte.

Wir suchen als Mitglied im erweiterten Präsidium eine/n **SCHRIFTFÜHRER/IN**

Die Aufgaben bestehen im Führen und Ausarbeiten der Sitzungsprotokolle, sowie Versand per Email. Daher ist Anwesenheit bei den monatlichen Präsidiumssitzungen, und den vierteljährlichen Ausschusssitzungen erforderlich.

Wer möchte sich in unser Team einbringen und als vollwertiges, stimmberechtigtes Mitglied des Präsidiums mithelfen, den Verein weiterhin erfolgreich zu führen.

Interessierte Mitglieder bitte bei der Geschäftsstelle melden: Tel.: 0941 9205210

INHALT

Das Präsidium berichtet	3
Herzlich willkommen	4
Wir gratulieren	4
Wir trauern	4
Badminton	5
Damengymnastik	6
Fitness	7
Handball	8
Kindersport	9
Leichtathletik	10
Rock 'n' Roll	12
Schach	13
Schützen	15
Senioren sport	16
Ski-Abteilung	18
Tennis	20
Tischtennis	23
Wandern	24
Gewinnspiel	26
Nichts Unwichtiges	27
Unsere Sportabteilungen	28



www.postsued-regensburg.de

Delegiertenversammlung der SG Post/Süd Regensburg e.V. mit Neuwahlen

Am **04. Mai, 2018, 19.00 Uhr** findet die satzungsgemäße Delegiertenversammlung im **Nebenzimmer der Gaststätte** statt.

Die gewählten Delegierten werden vier Wochen vorher schriftlich dazu eingeladen. Interessierte Mitglieder können an der Versammlung teilnehmen, sind jedoch nicht stimmberechtigt.

Anträge sind bis spätestens 20.4.18 an das Präsidium einzureichen.

Das Präsidium

Herzlich Willkommen bei der SG Post/Süd Regensburg

Abdellaoui Adam Amis	Maurer Magdalena
Arnold Regina	Maurer Susanne
Bauer Lilia	Mischereit Christian
Bauer Silas	Müller Jana
Baumeister Noa	Payer Anton
Berescakova Michelle	Payer Emil
Blüml Amelie	Pfnür Silvan
Brandl Theresa	Pockes Toni
Brandstädter Smilla	Rahimi Asma
Brzezina Inge	Raß Simone
Brzezina Heinz	Rau Marianne
Busch Veronika	Regnery Ella
Dietz Jencarlos	Regnery Jonah
Edelmann Simon	Riederer Julia
Ekorhi Leon	Riederer Sophie
Elekes Martin	Riederer Ludwig
Flieter Maria	Rockmann Luise
Frieß Maria	Ross Christian
Fuchs Thomas	Ruf Julia
Gnokam-Barat Jason	Rutz Jana
Guggenberger Undine	Stawowiak Leon
Haimerl Michael	Steininger Clara
Haimerl Sebastian	Steininger Julie
Hommel Ida Marie	Stieber Josepha
Hristova Veronika	Streibl Lisa
Hubert Grit	Tarnai-Vitalyos Katalin
Ilseher Elfriede	Tarnai-Vitalyos Daniel
Kalweit Victoria	Urbanek Doris
Karl Helena	Uwadiale Christabell
Kasper Mathilda	Wallisch Christian
Kerner Ethel	Walter Melina
Koch Jonathan	Wasöhrl Ferdinand Johann
Kölbl Marlene	Westphal Rebekka
Krockauer Hannah	Wiedmann Sebastian
Kühnlein Annemarie	Felix Vincent
Lahoda Annika	Winner Hannah
Legler Noa	Woll Tim
Martinez Carlos	Wydra Yara
Maurer Emma	

Wir trauern um unser Mitglied

Liselotte Faber
† 16.12.2017



Wir gratulieren
unseren Jubilaren

60 Jahre

Aronov Boris
Kunz Manfred
Stichel Rudolf

65 Jahre

Kretschmer-Luber Editha

70 Jahre

Becker Emma
Gritsch Peter
Hampel Hans-Jürgen
Luber Hans
Mandl Marianne
Siegl Franziska

75 Jahre

Kammermayer Christa
Engerer Heinz
Moser Hildegard
Schiller sen. Johann
Rau Marianne
Wiesbeck Ursula

80-97 Jahre

Cieplik Elisabeth
Dechant Rudolf
Eberwein Mathilde
Grabowski Martha
Graf Agnes
Grebien Gerlinde
Hack Rudolf
Heimann Charlotte
Hochmuth Arno
John Edith
Kamm Maria
Kleiner Peter
Lohwasser Herbert
Niklas Gisela
Paul Marlene
Penning Ruth
Plank Josef
Reisinger Maria
Simmel Erwin
Tafelmeier Maria
Wankel Irmgard
Wifling Edwin
Wolf Otto
Wühr Katharina



IN EIGENER SACHE:

Sie haben unsere Vereinszeitung gelesen? Ihnen gefallen die Beiträge und Sie möchten, dass Ihre Freunde, Bekannten oder Kollegen unseren Verein kennenlernen?

Dann geben Sie einfach die Zeitung weiter.
Die SG Post/Süd freut sich über jedes neue Mitglied.

Wir haben schließlich viel zu bieten:
Sport in 21 Abteilungen.

Vielen Dank!

Faszination Badminton

Eine Faszination im Badminton Spielen zu finden, kann wirklich jeder! Badminton stellt nicht nur hohe Ansprüche an Reflexe, Schnelligkeit und Kondition, sondern es erfordert auch Konzentrationsfähigkeit und taktisches Geschick. Zusätzlich macht es natürlich wahnsinnig viel Spaß!

Unsere Abteilung besteht bunt durchgemischt aus Jung und Alt, weiblich und männlich. Das Leistungsspektrum reicht vom Hobbyspieler bis hin zu unserer ersten Mannschaft, die momentan in der Bezirksoberliga antritt. In der aktuellen Saison 2017/2018 sind zwei Erwachsenen-Mannschaften und eine Jugendmannschaft gemeldet.

1. Mannschaft



v.l.n.r.: hinten: Winfried Mache, Matthias Müller, Jochen Turek
vorne: Elisa Güttinger, Konstantin Pöschl, Simone Raß

Nachdem in der vergangenen Saison der Wunsch des Aufstiegs in die Bayernliga knapp verfehlt wurde, heißt es diese Saison aufgrund einer Verletzung von Bernd Schwarz und des Wechsels der Punktegarantin Katharina Krassa erstmal im Mittelfeld bleiben. Wir konnten uns aber auch über gleich mehrere Neuzugänge freuen. Elisa Güttinger vom TV 1862 Dillingen, Simone Raß vom BCB Badmintonclub Bodenwöhr und Jochen Turek vom BC Freising wechselten zu uns und verstärken damit die erste Mannschaft in der BOL.

Die nächsten Heimspiele in der Liga:
17.02.2018, 14.00 – 20.00 Uhr gegen den BC Grün-Weiß Oberzell und den TSV Wolfstein

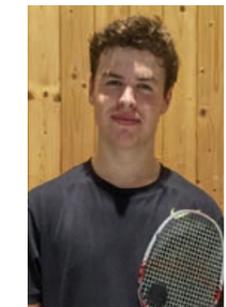
Über Unterstützung würden wir uns sehr freuen!

2. Mannschaft



v.l.n.r.: hinten: Joachim Kick, Günther Kaniber, Konstantin Pöschl
vorne: Sophie Müller und Luisa Werner

Konstantin Pöschl hat an der letzten Bezirksmeisterschaft wieder ordentlich abgeräumt. So konnte er sich über den 1. Platz im Doppel mit Daniel Krüger erkämpfen. Den 2. Platz erspielte er im Mixed mit Louisa Heigl und zudem noch den 3. Platz im Einzel. Mit dieser konstant starken Leistung auf der Bezirksmeisterschaft und den drei Ranglistenturnieren, ist er damit für die Bayerische Einzelmeisterschaft in allen drei Disziplinen qualifiziert.



Konstantin Pöschl

Die zweite Mannschaft tritt in der Bezirksliga Nord an. Das obere Mittelfeld wird als Saisonziel angepeilt. Die Herren erhalten hier Unterstützung von Sophie Müller und Luisa Werner, die beide auch schon Erfahrungen in der BOL haben.

Die nächsten Heimspiele in der Liga:
10.03.2018, 14.00 – 20.00 Uhr gegen den BC Bodenwöhr 2 und DJK SB Regensburg 3 in der Sporthalle Königswiesen, Klenzestr. 31, 93051 Regensburg

3. Jugendmannschaft

Bei den U19 - Jährigen sind wir durch unsere Jugendmannschaft in der Bezirksliga vertreten. Derzeit befindet sich die Mannschaft des SG Post/Süd Regensburg auf Platz 2 hinter dem TB 1861 Weiden.

In der U19 dürfen wir uns über ein Ausnahmetalent in der Abteilung freuen:

Unsere Trainingszeiten:

Di. und Mi. 19.30 - 21.30 Uhr für Mannschafts- und Hobbyspieler
Dienstags wird frei gespielt im Training.
Mittwochs werden unter Anleitung eines unserer Mannschaftsspieler wechselnde Schwerpunkte trainiert.
Mi. 16.30 - 18.00 Uhr für Schüler
Mi. 18.00 - 19.30 Uhr für Jugendliche
Unsere Schülern und Jugendlichen werden engagiert die wichtigsten Schlag- und Lauftechniken und die grundlegenden Regeln beigebracht. Der Spaß dabei darf natürlich nicht fehlen.
Wir freuen uns über neue Interessenten - Schaut doch einfach mal vorbei!

Als nächstes stehen mehrere Turniere an, worüber im nächsten Kurier berichtet wird.
Einen guten Auftakt in die Rückrunde wünscht die ganze Badminton Abteilung!

Weihnachtsfeier am 12.12.2017

Am 12.12.2017 feierte die Damengymnastik ihre Weihnachtsfeier.

Schon am Nachmittag wandelten einige fleißige Heinzelmännchen die Beachhütte in ein weihnachtliches Gewand.



In der geschmückten, mollig warmen Hütte wurde die Weihnachtsfeier dann mit einem besinnlichen Teil begonnen. Es wurden weihnachtliche Geschichten und Gedichte vorgelesen und zwischen-durch auch mal ein Weihnachtslied gesungen. Roswitha Lehner bedankte sich bei allen für die geleistete Arbeit das ganze Jahr über und auch für die fleißigen Besuche der Übungsstunden. Auch kleine Geschenke wurden verteilt.

Um 17.30 war es dann soweit. Obwohl alles für einen Glühweinempfang vor der Beachhütte vorbereitet war, wurde das ganz dann wegen der Witterung in die Hütte verlegt. Nur das offene Feuer vor der Hütte loderte einsam vor sich hin.



Zum Essen gab es nach der Anstrengung Salzbraten und verschiedene Salate, alles von fleißigen Damen vorbereitet und von allen verspeist. Bei selbstgebackenen Plätzchen, Stollen, Lebkuchen und natürlich alkoholischen und alkoholfreien Getränken wurde sich unterhalten und ein paar gemütliche Stunden zusammen verbracht.



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

Wir nehmen Abschied von unserer langjährigen Sportkameradin **Lieselotte Faber** die am Samstag 16.12.2017, verstorben ist.

„Lilo“ war seit 02.01.1975 Vereinsmitglied und hat sich in dieser Zeit Achtung und Anerkennung ihrer Sportkameraden und Sportkameradinnen erworben. Wir trauern um unsere sympathische, liebenswerte Lilo, werden oft und gerne an sie denken, sie in guter Erinnerung behalten und ihr ein ehrendes Andenken bewahren.

Damengymnastik (Roswitha Lehner Abtl. Ltg.)



Einladung zur Abteilungsversammlung

Sehr geehrtes Mitglied
der Damengymnastik,

Wir laden Sie recht herzlich ein
zur Abteilungsversammlung am

**Do., 22.02.2018, 16 Uhr
Sportgaststätte Kaulbachweg 31
(Konferenzraum)**

Tagesordnung:

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

Wir bitten unsere Mitglieder
um zahlreiche Teilnahme.

Mit freundlichen Grüßen
SG POST / SÜD REGENSBURG

Roswitha Lehner
Abteilungsleiterin

Christa Sturm
stellv. Abteilungsleiterin

Sigrid Bitomsky
Kassier

Alle Jahre wieder...

schließen die Mitglieder der Fitnessabteilung ihr Sportjahr mit einer fröhlichen Weihnachtsfeier ab.

Auch Ende 2017 trafen wir uns beim „Jahnwirt“ auf der Terrasse zum Glühweinempfang. Kurz zuvor hatte ein Schneesturm die Umgebung weiß eingefärbt, was die vorweihnachtliche Stimmung förderte. Auf diese Aufwärmphase im Freien, folgte der besinnliche Teil dieses Abends in der Gaststätte. Uschi Grundl hat mit lustigen Geschichten und besinnlichen Gedichten den Abend fortgesetzt. Wie Abteilungsleiterin Karin Gritsch bemerkte, ist eine Weihnachtsfeier ohne Bescherung nur halb so schön. Daher wurden die Übungsleiter der Abteilung für ihren Einsatz mit Gutscheinen belohnt. Diese wurden von den zwei abgesandten Praktikantenengeln, Karin und Peter, überreicht. Sie dankten den Damen und Herren in einem lustigen Dialog nochmals für ihre Arbeit in der Fitnessabteilung. Das anschließende Essen leitete den gemütlichen Teil ein, der sich beim harten Kern etwas länger gestaltete. Der alljährliche Besuch des Christkindlmarkts der Nordic-Walker ist dieses Jahr leider ins Wasser gefallen, bzw. das Wasser kam von oben. Bei Regen machte es den meisten keinen Spaß sich auf den Weg zu machen. Nur vier hartgesottene haben sich trotzdem zu

Knacker mit allem und Glühwein auf den Weg gemacht. Auch der Versuch es am nächsten Tag nachzuholen ist am Wetter gescheitert.

Die ruhigen, faulen Tage sind jetzt vorbei und der Sportbetrieb ist wiederaufgenommen. Wir treffen uns wieder in den Turnhallen, auch um das ein oder andere Plätzchen wieder abzubauen. Nur die Nordic-Walker haben das nicht nötig, sie waren auch zwischen den Feiertagen auf Tour.

Das neue Jahr bringt auch wieder neue Aufgaben. Eine der ersten ist unsere Mitgliederversammlung, am 1. März, 17.30 Uhr im Konferenzzimmer. Dieses Jahr

stehen wieder Neuwahlen an. Doch nicht nur die Wahl der Abteilungsleitung, sondern auch der Erhalt von Informationen, sowie die Möglichkeit zu Anregungen oder auch Kritik, sind an diesem Tag ein Grund für interessierte Mitglieder an dieser Veranstaltung teilzunehmen. Die offiziellen Einladungen dazu werden rechtzeitig über die Übungsleiter weitergegeben.

Starten wir also gemeinsam in ein neues fittes und gesundes Jahr, mit neuen Aufgaben und Zielen. Alle, die ihre guten Vorsätze auch umsetzen wollen, lade ich herzlich ein an unseren Trainingsstunden teilzunehmen. Als Ansporn hier unser Sportangebot.

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

*Während der Winterzeit Treffpunkt 16.30 Uhr

Karin Gritsch



Halbzeit in der Handballsaison 2017/18

Die Halbzeit der Handballsaison endete kurz vor Weihnachten mit unterschiedlichen Ergebnissen für unsere verschiedenen Jugendmannschaften.

Die weibliche C-Jugend hatte seit Saisonbeginn den Weggang von 4 Spielerinnen zu verkraften. Deshalb mussten Spielerinnen von unserer D-Jugend aushelfen, um die angesetzten Spiele durchführen zu können.

Somit waren Siege gegen die zum Teil 3 Jahre älteren Spielerinnen bei den Gegnern nicht zu erringen. Man konnte aber sicherlich viel von der Spielweise der Gegner lernen, was unserer Mannschaft in der nächsten Saison zugutekommen wird.

Die weibliche D-Jugend konnte sich bei den Spielen der Bezirksklasse beweisen. Die anfänglichen Spielprobleme konnte man von Spiel zu Spiel abstellen. Am letzten Spieltag der Vorrunde erreichte die D-Jugend einen Sieg gegen den Tabellenführer SSG Metten. Somit belegten sie den zweiten Tabellenplatz, Punktgleich mit dem Tabellenführer. Lediglich wegen der Tordifferenz war nur der zweite Platz möglich. Für die Hauptrunde in der Bezirksliga wurden die besten Mannschaften von den Bezirksklassen aufgestellt. Am 14.01.2018 fanden die ersten Spiele in der Bezirksliga 1 in Metten statt. Auch hier konnte unsere weibliche D-Jugend erfolgreich punkten. Von der Spielstärke her dürfte

unsere Mannschaft auch in dieser Liga gut mitspielen.

Die weibliche E-Jugend hatte das Problem, dass aufgrund von privaten Terminen wichtige Spielerinnen nicht bei jedem Turnier anwesend waren. Deshalb konnten viele Spiele nicht wie zu erwarten, gestaltet werden. Spielergebnisse bzw. Tabellen dürfen in dieser Altersklasse nicht veröffentlicht werden. Wegen den Terminproblemen der Spielerinnen haben wir Anfang 2018 statt der weiblichen E-Jugend eine gemischte E-Jugend gemeldet. So können auch die im Training teilnehmenden Jungen bei den nächsten Spielen mitmachen und zeigen was sie gelernt haben.

Am 11.12.2017 fand die Weihnachtsfeier der Handballabteilung in der Beachhütte statt. Bei Glühwein (alkoholfrei), Plätzchen und anderem Gebäck entstand eine gute Stimmung bei den Jugendlichen und anwesenden Eltern. Höhepunkt war die Übergabe der Geschenke. Trainer Kurt Blaß und Abteilungsleiter Anton Arnold bedanken sich recht herzlich bei den Jugendlichen und Eltern für die Teilnahme an der Weihnachtsfeier.

Anton Arnold
Abteilungsleiter



Weibliche D-Jugend von SG Post/Süd in Metten



SG Post/Süd Abwehr gegen Angriff von HV Oberviechtach



Verteilung der Geschenke



Weihnachtsfeier der Handballabteilung

Eltern-Kind-Turnen

Zur Zeit bieten wir neun Gruppen vom Eltern-Kind-Turnen (3), Spiel und Sport (2) über Hallensport für Mädchen (2), „fit und flott“ sowie Leichtathletik an. Alle Gruppen sind ausgelastet. Nur noch Restplätze können vergeben werden.

Dank unserer engagierten Übungsleiter wird viel geleistet – geturnt, trainiert und gespielt. Die Kinder haben großen Spaß und in aller Regel verlassen sie die Turnhalle erschöpft und kommen das nächste Mal gerne wieder. In manchen Gruppen wird die Sportstunde vor den Faschingsferien sehr turbulent mit Kostümen und wilden Spielen. Dann kommt schon der Osterhase. So versuchen wir den Jahresablauf immer in unser Programm zu integrieren. Es soll ja nicht langweilig werden.



Was gibt es demnächst in der Kinder- und Jugendsportabteilung

- **24.02.2018 – Hallensportfest in Burglengelfeld**
Für die Mitglieder unserer Leichtathletik-Gruppe ist die Teilnahme fast Pflicht. Dort hat unsere U 8 schon viele Erfolge eingestrichelt und kann heuer wieder ihre Qualität unter Beweis stellen. Tommy wird rechtzeitig mit dem Training loslegen, damit bis dahin alle fit sind (mehr Infos auf der Homepage der Leichtathletik-Abteilung).
- **07.03.2018 – ist noch nicht ganz klar ob es eine „Kinderrevue“ wird oder ein kleines internes Sportfest.** Auf jeden Fall sind zu dieser Veranstaltung auch alle Eltern und Freunde eingeladen. Mehr bei den Übungsleitern in den Gruppen
- **12.05.2018 – Minimarathon**
Wie jedes Jahr wird auch heuer wieder eine stattliche Anzahl an Kindern beim Minimarathon mitlaufen. Organisatorischen bei den Übungsleitern in den Gruppen
- **01.07.2018 – KKH-Lauf**
Besonders für die Jüngeren ist dieser Lauf geeignet. Denn mit 300 m ist der Bambinilauf von all unseren Kindern zu schaffen und die 800 m für Schüler sind auch keine große Herausforderung.

Bei genügend Nachfrage kümmern wir uns auch um ein Lauftraining. Liebe Eltern spricht mit den Übungsleitern. Wer Lust hat, den Lauftreff mitzugestalten, sollte sich bei Maria Ludwig (Kontakt siehe unten) melden.

Wenn Sie/Ihr Fragen rund um den Kindersport haben, dann geht das am einfachsten per E-Mail: kindersport@postsued-regensburg.de oder per Telefon: 0941 9455889

Abteilung Kinder- und Jugendsport
Marion Hafner, Helmut Ludwig, Tommy Giese, Susanne Kalz-Schmidbauer und Maria Ludwig



An alle Eltern,
Übungsleiter und Helfer
der Abteilung Kinder- und Jugendsport



EINLADUNG

Am Mittwoch, den 22. März 2018
findet um 19.00 Uhr in der
Vereinsgaststätte am Kaulbachweg
die Jahresversammlung 2018
der Abteilung Kinder- und Jugendsport statt.

Folgende Tagesordnungspunkte werden behandelt:

1. Begrüßung
2. Bericht des/r Abteilungsleiters/in
3. Kassenbericht
4. Aussprache zu den Berichten
5. Entlastung der Vorstandschaft
6. Bestellung Wahlleitung
7. Wahlen
8. Anträge / Verschiedenes
9. Schlusswort der Abteilungsleitung

Es wäre sehr schön, wenn viele Eltern Ihr Interesse bekunden würden. Auf diese Art und Weise können Sie einmal im Jahr aktiv Einfluss auf die Inhalte oder die Zusammenstellungen der Stunden bzw. der Jahresplanung nehmen.

Unterstützung in welcher Form auch immer können wir dringend brauchen. Die Aufgaben sind vielfältig und nicht zuletzt zum Wohle der Kinder.

Ich freue mich sehr auf eine zahlreiche Beteiligung.
Schöne und sportliche Grüße

Maria Ludwig
Leitung der Abteilung Kinder- und Jugendsport
SG Post/Süd Regensburg



Cooler Auftritt und tolle Ergebnisse beim Nikolauslauf 2017

Mehr als 500 Läufer zwischen 6 und 73 Jahren gingen am Sonntag, 3.12. beim traditionellen Nikolauslauf der LG Telis Finanz an den Start. Darunter waren in diesem Jahr auch wieder einige eiserne Post-Süd Nachwuchsathleten. Sie trotzen dem kalten Winterwetter und nahmen die 1,66 km lange flache Laufrunde unter ihre flinken Laufbeine.

Schnellster der jungen Läufer war Philipp Krieg in der M10 mit der tollen Zeit von 6:39 min, er belegte damit den 2. Platz.

Erste Plätze gab es für Hannah Melczer in sehr guten 7:26 min. in der W9 und für Tobias Lohneisen (7:18 min) in der M9.

Einen sehr guten zweiten Platz in der W10 (8:47 min). erkämpfte sich Hannah Winner in ihrem ersten Wettkampf



für die SG Post/Süd. Ebenfalls Zweite wurden Vinzenz Reindl (M11/7:27 min.) und Anja Boß (W11/8:43 min.) Gute Ergebnisse erzielten auch Jan Konert (8:07 min./5.Platz M10), Marja Hake (9:40 min./4.Platz W9) und Moritz Köppelle (7:02 min./4.Platz M12)



Jüngste Teilnehmerin war die 7-jährige Marie Lohneisen, sie zeigte großen Kampfgeist und wurde mit dem zweiten Platz in der W8 belohnt. Strahlend nahm sie bei der Siegerehrung, wie auch alle anderen Kindern, den Schokonikolaus - von Intersport Tahedl gesponsert - in Empfang.



50 neue Polo-Shirts für die Leichtathleten

Rudi Graf freut sich über die neue Ausrüstung

Auf Vermittlung von Michael Weiß hin hat die Leichtathletik-Abteilung 50 neue Polo-Shirts erhalten.

Großzügige Spenderin ist die Valife GmbH, deren Expertenteam Menschen mit Verletzungen oder Beschwerden hilft, indem es eine umfassende Beratung und Produkte zu Training, Therapie und Sport bietet.

Wir sagen vielen Dank!
(ak)



50. Sportabzeichen für Ewald Limmer

Eine besondere Ehre wurde Ewald Limmer zuteil. In Anwesenheit von Präsident Peter Gritsch und Leichtathletik-Abteilungsleiter Josef Zweck überreichte ihm Sportabzeichen-Kreisreferent Wolfgang Kessner das 50. Goldene Deutsche Sportabzeichen. Ewald Limmer ist seit 1967 Vereinsmitglied und hat ohne Unterbrechung jedes Jahr die Prüfungen erfolgreich absolviert.



Traditionelle Einstimmung auf Weihnachten

Wer bisher noch nicht in Weihnachtsstimmung war, der ging spätestens nach dem traditionellen Knackeressen der Leichtathletikabteilung mit einem besinnlichen Gefühl nach Hause.

Bei Kerzenschein und Lagerfeuer genossen rund 30 Sportler, Trainer und Unterstützer leckere Knacker und heißen Glühwein. Neben den kulinarischen Genüssen hatten viele Besucher auch einmal wieder die Gelegenheit, sich ausgiebig zu unterhalten und gemeinsam zu lachen. Ein großer Dank gebührt natürlich Rudi Graf, Josef Zweck und Andy Krebs, die abwechselnd am Grill standen, sowie Marga Graf, die sich um alle Zutaten kümmerte, die für eine „Knacker mit allem“ wichtig sind.

Die Leichtathletikabteilung wünscht allen ein gutes Neues Jahr, das hoffentlich zahlreiche schöne Erlebnisse bereithält.
(ak)



Kleiner Ausblick auf die Wettkampfsaison 2018

Eifrig im Training sind unsere Athleten der U12/U14, um sich für bevorstehende Wettkampfsaison vorzubereiten.

Bereits am 11. März starten die Jahrgänge 2005 - 2011 mit einem Höhepunkt der Hallenwettbewerbe. Bei „Fun in athletics“ in Bad Kötzing, dem Sportfest der etwas anderen Art, wird der Spaßfaktor in Verbindung mit der sportlichen Bewegung groß geschrieben. In Vierer-Teams absolvieren sie verschiedene Disziplinen, wie Hindernissprint, Standweitsprung, Zielwurf, Ball-Verlege-Staffel Grand-Prix-Staffel, wo nicht nur Kraft und Schnelligkeit, sondern auch Geschicklichkeit und vor allem Teamgeist zählen.

Die Freiluft-Wettkampfsaison eröffnen wir am 21.4. mit der KM-Süd Wurf in Regensburg, wo unsere Athleten der U14 erstmals in den Disziplinen Kugelstoßen und Speerwerfen an den Start gehen dürfen.

Ihre Vielseitigkeit können unsere Athleten am 12. Mai. bei den Oberpfalzmeisterschaften in den Blockwettkämpfen

Sprint/Sprung, Wurf oder Lauf unter Beweis stellen.

Auch heuer gibt es wieder die Kreisschülerrunden in der Kinderleichtathletik (U8 bis U12), die vom TV Burglengenfeld (12.5.), dem SWC Regensburg (18.5.) und am 29.6. im heimischen Stadion am Kaulbachweg von der SG Post/Süd ausgetragen werden. Die Erstplatzierten Mannschaften dürfen dann am 29.9 beim Ostbayernfinale antreten.

Mittlerweile traditionell ist das 3-Disziplinen-Abendsportfest, welches die SG Post/Süd für den 6. Juli ausgeschrieben hat. Antreten können Athleten ab U14 bis zu den Senioren in den Disziplinen Weitsprung, Kugelstoßen und 800m-Lauf.

Ein Hinweis für alle Kinder, die einmal Körbchentäger bei der Leichtathletik-Gala im Unistadion Regensburg sein möchten. Dann merkt euch den 3. Juni vor. Dort könnt ihr hautnah dabei sein, wenn internationale Spitzensportler um die Medaillen kämpfen.

WIR SUCHEN DRINGEND

TRAINER (M/W)

zur Unterstützung des Trainer-Teams für unsere Sportler/innen in der U12/U14

Zeit: Donnerstag, 16:30 – 18:00 Uhr

Ort: Stadion am Kaulbachweg (Sommer) bzw. Turnhalle des VMG (Winter)

Übungsleiterschein ist von Vorteil, aber nicht zwingend nötig.

Komm doch einfach mal zum Schnuppern vorbei! Weitere Infos einfach erfragen per e-Mail an: Zweck@lg-regensburg.de



zeitconcept® leistet mehr für seine Mitarbeiter

Arbeiten Sie bei uns über Zeitarbeit und profitieren Sie von

- übertariflicher Bezahlung
- steuerfreien Zulagen
- **pünktlicher Lohnzahlung so wie es sich gehört!**

• EXTRA-BONUS:

z. B. Amazon Gutscheine, Eintrittskarten für Thermo Erding & CinemaxX Kinos, Tankgutscheine und vieles mehr unter

www.zeitconcept.de

EXTRA BONUS EXTRA SOZIAL

EXTRA KOHLE EXTRA SUPPORT

zeitconcept GmbH
Personaldienstleistungen
Ziegetsdorfer Str. 109
93051 Regensburg
Tel. 0941 / 63097-0
regensburg@zeitconcept.de

Ins neue Jahr mit ...

... den iDolls

Wir, die iDolls, starteten ins Jahr 2018 ausschließlich mit Konditions- bzw. Grundschritttraining, um für die folgende Saison in Form zu bleiben. In den kommenden Monaten stehen für uns unter anderem die bayrische und die deutsche Meisterschaft an.

Bei der letztjährigen Deutschen erreichten wir mit fehlerfreier Darbietung den 8. Platz, unter 12 Mannschaften, und verpassten somit leider ganz knapp die Endrunde. An diese Leistung möchten wir dieses Jahr selbstverständlich anknüpfen.

... Miri und David

Das Schülerpaar unserer Abteilung bereitet sich momentan auch fleißig für die kommende Saison vor. Neben kleinen Änderungen am Programm, schleifen auch diese beiden an ihrer Grundtechnik und Ausdauer.

Dank unseres Aufrufes in der letzten Vereinszeitung haben wir momentan einige Neuzugänge, was uns unheimlich freut. Weitere Tanzbegeisterte sind herzlich willkommen. Falls Interesse besteht, wollen wir bei Zeiten eine neue Anfängergruppe ins Leben rufen. Details bezüglich der Trainingszeiten findet ihr auf unserer Homepage.

Astrid & Lina



iDolls



... den Smarties

Unsere Nachwuchsformation darf dieses Jahr auch erstmals Turnierluft schnuppern. Deshalb heißt es seit September regelmäßig ins Training kommen und die neuen Tanzschritte schnell umsetzen.

Sowohl für Miri und David, als auch für die Smarties, steht im Februar der alljährliche Auftritt beim Jahresempfang bevor.

Schach

Heftige Attacken auf den König zum Jahreswechsel

Jugendschach

OSJ-Cup Lappersdorf

Mit knapp 100 Teilnehmern gab es am 11. November 2017 einen neuen Teilnehmerrekord beim 2.OSJ-Cup des Schachverbands Oberpfalz in Lappersdorf.

Zum ersten Mal nahm auch ein grosses Aufgebot der SG Post-Süd teil. Moritz, Kristian, Oliver, Ngoc Chau, Felicia, Violeta, Jason, Josh und Konstantin traten in den Altersklassen U8, U10, U12 und U14 an und spielten dabei teilweise ihr erstes Turnier auf Vereinsebene. Der Modus bestand aus 7 bzw. 9 Runden Schnellschach, ein für die jüngeren sehr anspruchsvoller und ereignisreicher Nachmittag.

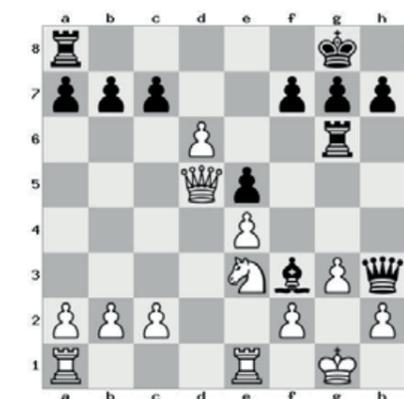


Immer ein Lächeln auf den Lippen – in der U10 stach die Leistung von Josh hervor, der - obwohl noch im jüngeren Jahrgang - einen ausgezeichneten 8.Platz belegte.



Der Turnierverlauf war teilweise sehr bewegt und hielt für alle sowohl Licht wie auch Schatten bereit.

Die Nerven der Betreuer Roland&Roland wurden dabei stark auf die Probe gestellt, zum Beispiel schon in der ersten Runde der AK U12:



Möbius – Sotirov: Schwarz am Zug

Eine von Anfang an umkämpfte Partie neigt sich auf die Seite Kristiyans, der mit Schwarz zum entscheidenden Angriff am Königsflügel angesetzt hat.

Es folgte spektakulär: 1...Tg6xg3+ !!!!!

Ein brutales Turmopfer, bei der Schwarz mit 2.h2xg3 Dh3-h1 matt rechnete; die Ausrufezeichen stehen für den Mut, die Fragezeichen für den objektiven Wert

des Zuges, der durch 2.f2xg3 und Turmgewinn widerlegt werden konnte. Stattdessen reagierte der völlig überrumpelte Weiße mit dem Panikzug

2. Se3-g2??, wonach die Nerven bei knapper Zeit beiderseits blank lagen.

Es ging weiter mit: 2.....Lf3xg2?? (besser Dh3xg2! matt)

3. d6-d7?? (besser f2xg3! mit weißem Vorteil) Lg2-f3+!

4.f2xg3 Dh3-g2! matt und einem adrenalingeladenen Sieg für Kristijan.

Eine kleine Aufgabe für die Leser:

Was ist der in der Ausgangsstellung anstelle von Txg3 der sehr schöne und kraftvolle Weg zum Sieg? (Tipp: Beginnend mit einem Damenzug ist es Matt in 3)



www.kuno-ostbayern.de



Nikolausturnier

Am 8.12. spielten wir intern unserer kleines Adventsturnier, bei dem sich die Mannschaft um Sid, Kristiyan und Konstantin den ersten Platz sicherte.

Als dann die Siegerehrung begann, erschien plötzlich ein großer Schatten in der Türder leibhaftige Nikolausweihnachtsmann!

Er hatte tatsächlich für jeden eine Kleinigkeit im Sack, nur der charmanteniederbayerische Dialekt ließ manche rätseln...



Heute im Stadion

Belo Horizonte, 8.Juli 2014

...und das Spiel läuft! Khedira zu Schweinsteiger, Schweinsteiger auf Kroos, Kroos auf Mueller...

Am Ende steht es 7:1.

Regensburg, 10. Dezember 2017

...und das Spiel läuft! Philipp auf Werner, Werner zu Gruber, Gruber auf Jens-“Uuuwe“...

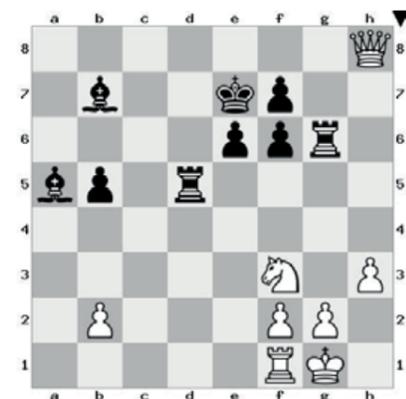
Am Ende steht es 7:1.

Mit einer grandiosen Vorstellung und einem außergewöhnlichen 7:1-Heimsieg gegen den Ligakonkurrenten SK Schweinfurt hat sich die 1. Mannschaft der SG Post-Süd in die Winterpause verabschiedet und platziert sich im Mittelfeld der Oberliga.

Beispielhaft das Finale von Roland Schmid am Spitzenbrett gegen den

Schweinfurter Golda, seit Jahren einer der stärksten Spieler Nordbayerns. Mit Schwarz zündete er auf dem Brett ein leuchtendes Feuerwerk zum Jahresausklang:

Golda – Schmid: Schwarz am Zug



1...Tg6xg2+ !!

2. Kg1xg2 Td5-g5+

3. Kg2-h2 La5-c7+

4. Sf3-e5 Lc7xe5+

5. f2-f4 Tg5-g2+!

Und das Abzugsschach nach 6.Kh2-h1 Tg2-g8+ wollte der Weiße nicht mehr sehen und gab auf.

0:1

Lösung von Seite 13: 1...Dh3xh2+!!
2.Kg1xh2 Tg6-h6+ 3.Kh2-g1 Th6-h1 matt!

KUNO
www.KINDERUNIKLINIK-OSTBAYERN.de

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

BEST CARWASH
Servicepark KM200
93051 Regensburg | Kirchmeierstraße 20
Tel. 0941 / 383 000
www.BEST-R.de

Die reinste Freude
BEST CARWASH

Günter Leja ist neuer (alter) Abteilungsleiter der Schützenabteilung

Bei der Abteilungsversammlung am 6. Januar wurden alle Vorstandsmitglieder neu gewählt.

Günter Leja, nunmehr in seinem 41. Jahr als 1. Schützenmeister, wird vertreten vom zweiten Schützenmeister Wolfgang Siegmar. Kassier ist Alfred Koppenwallner, dritter Schützenmeister ist Armin Weidinger.

Alfred Koppenwallner fungiert außerdem als Sportleiter Luftgewehr. Wolfgang Gans ist der Sportleiter Luftpistole, Johann Rester ist der Sportleiter Sportpistole und Schriftführer. Fahnenträger ist Wolfgang Siegmar, Beisitzer sind Johann Appel, Gerhard Böhm und Ulrich Kemeter.

Alle bisherigen Mitglieder der Abteilungsleitung hatten sich bei der Abteilungsversammlung für die Wiederwahl bereiterklärt und wurden einstimmig gewählt.



90 Jahre Postschützen

In diesem Jahr jährt sich zum 90. Mal das Bestehen der Schützenabteilung. Gegründet am 10. Mai 1928 und nach dem Krieg 1953 wieder gegründet, ist die Schützenabteilung seit jeher ein fester Bestandteil des Postsportvereins bzw. der SG Post/Süd. Der Tradition und dem Brauchtum verbunden, sind die Schützen bei der SG Post/Süd damit eine der ältesten Abteilungen.

Die Schützenabteilung begeht dieses stolze Jubiläum am 10. Mai dieses Jahres mit einer internen Feier.

Das Bild zeigt Josef Stuber, Gründungsmitglied am 10. Mai 1928, Wiedergründungsmitglied am 07. März 1953, 1.Schützenmeister 1933-1938, Ehrenschiitzenmeister seit 1954, Ehrenmitglied des Post Sportverein Regensburg e.V. seit 1954, Schützenkönig LG 1957, verstorben am 24.08.1973



Die Schützenabteilung des Post-Sportvereins Regensburg im Gründungsjahr 1928: obere Reihe: Maier, Lichtinger, Gutherr, Moser, Höhbauer, Kolb; untere Reihe: Seidel, Lang, Stuber, Wagner sen., Wagner jun.

Die Gründungsmitglieder der Schützenabteilung 1928



Die Schützenabteilung des Postsport-Vereins 1934



Vereinswappen im Wandel der Zeiten

Seniorenbericht 1. Quartal 2018

Nachdem unsere letzte Aktivität schon einige Monate (NWT-Tour) zurückliegt wurde es langsam Zeit, dass sich bei den Senioren wieder etwas bewegt. Und was ist dafür bestens geeignet? Ein kleines Fest muss her. Und so machte sich der Vergnügungsausschuss Gedanken, wie er eine kleine Weihnachtsfeier auf die Beine stellen kann. Als Termin legten wir den 20. Dezember 2017 fest. Nach der letzten Tanzübungsstunde sollte unsere Feier beim Vereinswirt am Kaulbachweg stattfinden.

Vorher musste jedoch erst noch das schmucklose Nebenzimmer festlich dekoriert werden. Der Vergnügungsausschuss (Gabi und Heinz) war – am Montagabend ab 17 Uhr – überwältigt von der Bereitschaft von Anneliese, Brigitte, Christine, Heidi, Inge B., Inge I und Margriet, sowie Heinz B. aktiv beim festlichen ausschmücken des Nebenzimmers mit zu wirken. So ging das Ganze „Ratzfatz“ über die Bühne und in einer Stunde erstrahlte das Nebenzimmer im „festlichen“ Glanz.



Die „Dekorateur“ nach getaner Arbeit



Bis auf den letzten Platz gefüllt

Am Mittwoch nach der Tanzstunde war es dann soweit. Die Gymnastik- und Tanzsenioren strömten in das Nebenzimmer bis es schließlich mit 56 Anwesenden gut gefüllt war. Nach einem ausgezeichneten Essen (ein Lob an den Vereinswirt und sein Team), welches zügig gebracht wurde – es hat allen gemundet denn Kritik wurde nicht geäußert – konnten wir pünktlich unser kleines Programm starten.



Gabi bedankt sich bei Frau Ebnet

Zuerst bedanke sich Gabi noch bei Frau Ebnet für die ganzjährige Unterstützung dafür, dass unsere Übungsstunden in einer geheizten (Winter) bzw. gekühlten (Sommer) Halle stattfinden können, mit einem kleinen Geschenk.

Anschließend überreichte Gabi im Namen der gesamten Abteilung das Weihnachtsgeschenk an unsere Gymnastikübungsleiterin Elisabeth und unseren Tanzlehrer Reiner und bedankte sich dafür, dass sie uns das ganze Jahr „sportlich auf Trab“ halten.

Ebenso bedankte sich Gabi mit einem kleinen Präsent bei Angela, Christine, Elisabeth, Hanni, Heidi, Monika, Olga, Renate und Heinz für ihr aktives Mitwirken in verschiedenen Positionen der Seniorenabteilung.

Nach einem gemeinsam gesungenen Weihnachtslied waren dann wieder unsere altbewährten Gedichte- und Geschichtserzähler Christa, Christine, Hedi, Inge, Marianne und Heinz aktiv und gestalteten mit ihren Beiträgen unsere Feierlichkeit.



Das Nebenzimmer füllt sich zusehends



Zum Abschluss noch ein gemeinsam gesungenes Weihnachtslied und wir ließen mit Kaffee- und Stollen anschließend das Fest ausklingen. Alle die dabei waren schwärmten von der schönen Feier. Fazit: die nicht Anwesenden haben etwas versäumt.

Zwischenzeitlich fanden die nachstehenden Termine statt:

- 07. Februar 2018
gemeinsame Faschingsfeier
- 16. Februar 2018
Jahresempfang des HV.
Auftritt der Seniorentanzgruppe
Ehrung für langjährige Mitglieder unserer Abteilung
- 08. März 2018
Abteilungsmitglieder Versammlung mit Neuwahlen

Ausführliche Berichte hierzu im nächsten Kurier.

Heinz Engerer

Sport OHNE ALTERSGRENZE

am 8. April 2018
13.00 Uhr

bietet die SG Post/Süd Regensburg e.V.
für Interessierte einen

SPORT-NACHMITTAG

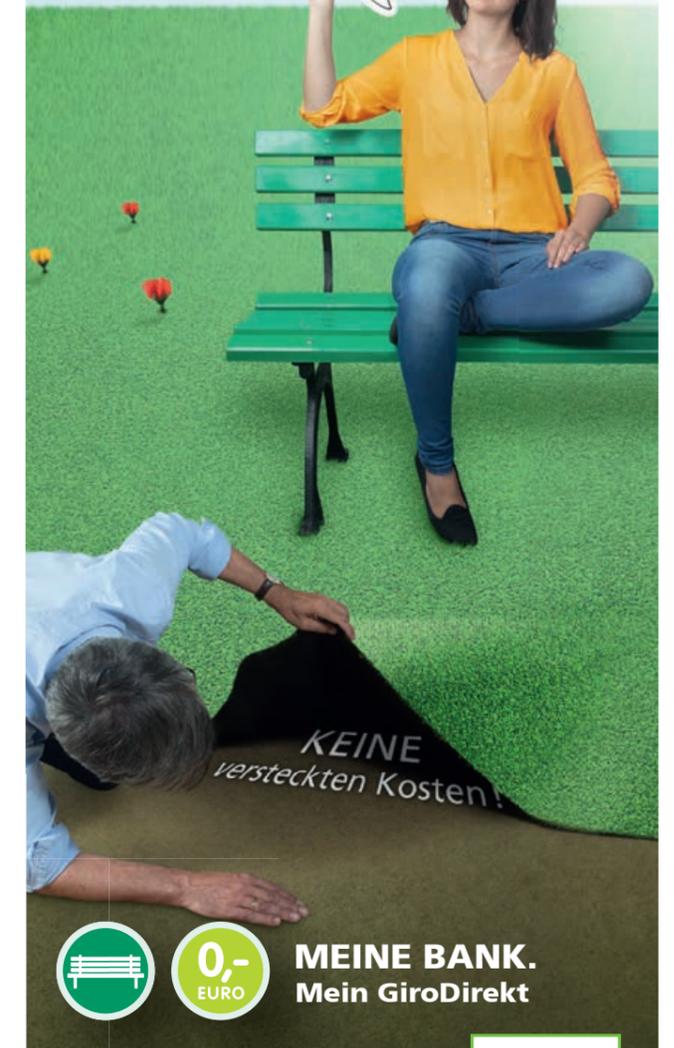
Zu diesem **kostenlosen Angebot** sind alle eingeladen, die auch im Alter **Spaß an der Bewegung und Freude an Sport und Geselligkeit** haben.

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

Wir freuen uns, wenn Mitglieder zahlreiche Freunde und Bekannte zum Mitkommen/-machen animieren. Unsere ausgebildeten Übungsleiter haben ein **abwechslungsreiches Programm** zusammengestellt.

SIE SUCHEN DAS KLEINGEDRUCKTE?

DAS GEHALTSGIROKONTO ZUM NULLTARIF.



MEINE BANK.
Mein GiroDirekt



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

Abwechslungsreiche Kurstage für die Skiprofis von morgen

Eisige Abfahrten, Tiefschnee, Buckelpisten: Dieses Jahr konnten sich die Schüler des Skikurses am Geißkopf in jedem Gelände versuchen.

Während es am ersten Wochenende eher an Schnee mangelte, schneite es die Woche danach umso mehr. Doch die Kinder meisterten alle Geländearten perfekt und auch die Anfänger beherrschten am letzten Tag sichere und elegante Kurven an etwas steileren Hängen.

Die Übungsleiter nutzen die Pistenbedingungen für ihren Unterricht und zeigten, dass man auch bei nicht perfekt präparierten Abfahrten viel Spaß haben kann. 18 Skischüler verbesserten so an insgesamt zwei Wochenenden ihre Technik und in allen vier Gruppen waren die Fortschritte jedes Einzelnen gut sichtbar.

Um als erstes am Lift zu sein, fuhr der Bus auch dieses Jahr wieder um 7:15 Uhr am Vereinsgelände in Regensburg los, so hatten die Skikurse die ersten Pistenabfahrten für sich alleine.

Nach drei erfolgreichen Skitagen zeigten alle am letzten Tag im Abschlussrennen ihr Können und rasten angefeuert von ihren Eltern und weiteren Zuschauern durch die gesteckten Tore. Danach wurden im Vereinsheim die Sieger gekürt. Hier war es teils schwer, die Gewin-

ner zu bestimmen, da sich die Zeiten manchmal um nur wenige Millisekunden unterschieden. Mit Blick auf Haltung und Skistellung können wir aber jedem der Kursteilnehmer zu seinem Erfolg beglückwünschen.



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

2017 Anerkannter Stützpunktverein



Im März fährt die Skiabteilung noch auf die Familienfahrt zum Wilden Kaiser – diese ist bereits ausgebucht. Für alle, die Lust auf mehr Pistenkilometer haben, werden wir auch im nächsten Jahr wieder attraktive Wochenendfahrten anbieten.

Wir Skilehrer möchten uns bei den teilnehmenden Kindern, ihren Eltern und den Mitfahren herzlich für ihre engagierte Teilnahme bedanken. Uns hat der Skikurs auch dieses Jahr wieder viel Spaß gemacht.

Wir freuen uns auf euch – und hoffentlich ein paar neue Gesichter – im nächsten Jahr und wünschen allen noch eine erfolgreiche Skisaison!

KUNO
KINDER
UNI
KLINIK
OSTBAYERN

www.kuno-ostbayern.de

PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE

Sabine Morgenroth
Irmgard Edenhofer



Tel. 0941/ 97 111 oder 999 111

Lilienthalstraße 8 Parkplätze: vorm Haus und Tiefgarage 93049 Regensburg

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

HAUS- UND HEIMBESUCHE

Tennis-Jugendabteilung präsentiert:

Bilder aus dem KÖNIG-DES-DOPPELS-TURNIER, in Erinnerung an den schönen Abschluss der vergangenen Saison und als Vorgeschmack auf die kommende Saison 2018.



Angetreten sind Tennisspieler aus sechs Ländern, drei verschiedenen Kontinenten, jung, noch jünger und noch jung gebliebene, jeder gegen jeden.



In Aktion.



In aller Freundschaft.



Die Pokale, Sachpreise und der übliche Blumentopf wurden von der Jugendabteilung gesponsert. (Der Blumentopf ist schon wieder liegen geblieben! Er kann dann wieder 2018 gewonnen werden.)



Die „Prinzessin des Doppels“, Lucia.



Rechts der frischgekrönte „König des Doppels“ Hans Luber, der sich als erster angemeldet hat und auch wohlverdient erster geworden ist! Links der „Vizekönig“ Michael Knogler.



Und nochmals alle zusammen: die sechzehn tapferen Spielerinnen und Spieler, von Hunde ganz zu schweigen.

Bericht Tennis Sommersaison 2017

Damen 40 Bayernliga Nord

Sehr erfolgreich verlief die diesjährige Sommersaison für die Damen 40! Wir konnten uns - wie schon 2016 - die Vizemeisterschaft in der Bayernliga Nord sichern! Nur gegen die Mannschaft des TC Rückersdorf, den Wiederaufsteiger in die Regionalliga, mussten wir uns am letzten Spieltag geschlagen geben, bis dahin hatten wir alle Begegnungen gewinnen können.

Hervorzuheben sind dabei unsere Spielerinnen Helena Caniparoli, die an Position 1 alle Einzel für sich entscheiden konnte, sowie Ute Heitzer und Ursula Langer, die jeweils 6 Einzel gewannen. Auch alle anderen Spielerinnen (Sigrun Wieand, Irmgard Kramel, Marianne Mandl und Edeltraud Islinger) trugen mit mehreren Siegen zu dem Erfolg bei.

Wir freuen uns schon auf die kommende Saison, in der wir wieder gemeinsam viele schöne Trainingseinheiten und Punktspiele bestreiten werden!!!



v.l.n.r. Irmgard Kramel, Helena Caniparoli, Ute Heitzer, Ursula Langer, Marianne Mandl, Edeltraud Islinger, Sigrun Wieand

Turniersieg für Ute Heitzer!



In der letzten Dezemberwoche gelang Ute Heitzer ein herausragender Turniersieg in Nürnberg.

In dem hochkarätig besetzten S 2 Turnier (zweithöchste Kategorie der Seniorentour) besiegte die Post Süd Spielerin in einem spannenden und hochklassigen Finale der Damen 40 die aktuell an Nr. 8 in der deutschen Seniorenrangliste geführte Petra Kurz vom STK Garching. Gratulation Ute!

Tennisabteilung

Auch in der Saison 2017 waren viele Arbeiten an der Anlage erledigt. Um Plätze, Heim und Umfeld pflegen zu können sind zusätzliche Helfer nötig.

Bisher lasten die Arbeiten auf den Schultern weniger. Wie wir das organisieren können, wollen wir unter Punkt 10 der Mitgliederversammlung besprechen.

Die Abteilungsleitung braucht dringend Verstärkung.

Es fehlen: Schriftführer, Elternvertreter, Sportwart, Breitensportwart...

Niemand wird gedrängt, jede/jeder der mitarbeiten kann, ist willkommen.

Einen Wechsel in der Abteilungsleitung würde ich sehr begrüßen.

Robert Wingerter
(Abteilungsleiter)



Einladung zur Mitgliederversammlung der Tennisabteilung

Termin:
Freitag, 09. März 2018, 18.00 Uhr
Sportgaststätte Kaulbachweg
(„Zum Jahnwirt“)

Tagesordnung:

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

Anträge sind schriftlich bei der Abteilungsleitung einzureichen, können aber auch mündlich nach Top 10 gestellt werden.

Wir bitten um rege Teilnahme!

R. Wingerter

Robert Wingerter
(Abteilungsleiter)

Die 1. ist Top!

Halbzeitbilanz der 1. Mannschaft: Einfach Spitze!

Die Herbstmeisterschaft konnte bereits in der vorletzten Partie gegen den ärgsten Verfolger, den SV DJK Sulzbürg, mit einem souveränen 9:2 gesichert werden.

In der 2. Bezirksliga belegt sie derzeit mit 17:3 Punkten den 1. Platz; die beiden folgenden Mannschaften stehen mit je 6 Minuspunkten in Lauerstellung. Alle Spieler haben eine positive Bilanz.

Alles Gute für die Rückrunde!

Nicht annähernd so gut geht es der 2. Mannschaft, die eine Liga darunter agiert. Mit 6:12 Punkten belegt man den 8. Platz. Von Platz 6 bis 10 beträgt der Abstand nur 2 Punkte; da kann also noch viel passieren. Wegen tlw. schlechter Einzelbilanzen musste eine Ranglistenänderung vorgenommen werden. So halten wir auch hier den Daumen für den Nichtabstieg!

Noch schlechter sieht es für die 3. Mannschaft aus, die mit 3:15 Punkten in der 1. Kreisliga den letzten Tabellenplatz einnimmt. Die beiden Mitkonkurrenten um die zwei Abstiegsplätze haben einen bzw. zwei Pluspunkte mehr auf dem Konto.

Das Motto für die Rückrunde muss lauten: Nicht aufgeben! Auch hier war eine Ranglistenänderung nötig. Der einzige Spieler mit einer positiven Bilanz (8:1) war Ulrich Jacob.

Zu einer sehr „unterkühlten“ Weihnachtsfeier (die Heizung war ohne Funktion) fanden leider nur zehn Mitglieder den Weg ins Sportheim; so fingen wir den Abend gleich mit heißen Würstchen an. Bei der anschließenden Vorrundenabschlussbesprechung wurden keine hitzigen Debatten geführt, deshalb ging man sehr schnell zum Hauptpunkt über: Der Feuerzangenbowle. Somit wurde es den meisten Teilnehmern dann doch etwas wärmer...

Die Abteilung plant, nochmals zwei Tischtennistische der Marke Butterfly anzuschaffen. Einer der Gründe dafür ist, dass in der 2. Bezirksliga die sogenannten Einspieltische (zum Warmspielen vor einem Mannschaftskampf) den Punktspieltischen entsprechen sollten. Auch hält man sich damit die Option offen, an drei (anstatt wie normal an zwei) Tischen Punktspiele zu bestreiten. Die Regeln

schreiben nämlich vor, dass alle Tische, die für einen Mannschaftskampf verwendet werden, identisch sein müssen.

Bitte beachten: *Netzgarnituren, die aus einer Schachtel entnommen wurden, sollen auch wieder in diese Schachtel zurückgelegt werden!*

Nicht vergessen:



Jahreshauptversammlung mit Neuwahlen

am Montag, den 12. März 2018
um 19:30 Uhr im Konferenzraum

Das Amt des 2. Abteilungsleiters ist neu zu besetzen, da der bisherige Amtsinhaber, Robert Weck, nicht mehr zur Verfügung steht.

Eine verletzungsfreie und erfolgreiche Spielrunde wünschen Euch Jürgen Scholze und Robert Weck!

Jürgen Scholze

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

Dr.-Bruno-Sahliger-Str. 20d
Köfering · Telefon : 09406 / 284660
www.hausmeisterservice-zink.de

Kartoffelwanderung Samstag 21. Oktober 2017

Um 14.15h waren alle Wanderlustigen, es waren etwa 25, mit dem Zug am Bahnhof Etterzhausen eingetroffen. Das Wetter war trübe aber trocken. Nach einer kurzen Begrüßung marschierten wir los.

Nach der Überquerung der belebten Straße und der Naab ging es durch den Wald auf den Goldberg hinauf auf die Höhe. Die Wege waren nass und durch das schon abgefallene Laub teilweise glitschig. Nach einer kurzen Pause wanderten wir ein Stück relativ eben. Über das Rigokreuz, das zum Andenken an die verstorbenen Postwanderer errichtet wurde, gelangten wir

ins Tal zur Donau nach Maria-Ort hinunter. Auf der Fußgängerbrücke kamen wir über die Naab und auf der Eisenbahnbrücke über die Donau.

Um 16.30h erreichten wir in Großprüfening den Gasthof Goldener Hirsch. Dort warteten schon einige Nichtwanderer und die neuen Kartoffeln auf uns. Dazu gab es 3 verschiedene Dips, mit rote Bete und Paprika, Schnittlauch sowie einen Obazdn. Alle schmeckten sehr gut. Bei netter Unterhaltung und Geselligkeitklang der Nachmittag aus.

Wanderung Undorf – Deuerling – Undorf Samstag 18. November 2017



Es war ein trüber grauer Novembertag. Da es aber trocken war hatten sich immerhin 21 Wanderlustige am Bahnhof Undorf eingefunden.

Die meisten waren mit den Autos gekommen, ein paar hatten den Zug genommen. Dieser hatte wenige Minuten Verspätung und so konnten wir nach einer kurzen Begrüßung etwas später als vorgesehen um 10.25h losziehen. Nach einem Marsch durch das Dorf ging es auf feuchten Feld- und Wiesenwegen hinauf zur Pfarrerrplatte. Hier hielten wir an und genossen trotz des nicht optimalen Wetters die Aussicht ins Tal. Die weitere Route führte uns hinunter nach Deuerling. Beim Brauereigasthof Goss waren wir zum Mittagessen angemeldet.

Als wir um 12.00h dort ankamen erwarteten uns schon einige Nachfahrer. Der Schweinebraten und das Schnitzel schmeckten sehr gut. Auch für einen Kaffee nachher war noch Zeit.

Um 13.30h traten wir den Rückweg an. Er brachte wie schon am Vormittag nasse Wege. Über den Bahnhof Deuerling erreichten wir um 14.30h den Bahnhof Undorf. Der Zug nach Regensburg kam einige Minuten später. Allerdings hatte niemand den Fahrplan im Kopf. Da sich die Gruppe weit auseinander gezogen hatte erwischten nur die ersten den Zug. Die Autofahrer nahmen aber die wenigen welche vorher mit dem Zug gekommen waren in ihren Wägen mit. So kamen alle nach einem erfolgreichen Wandertag gut nach Regensburg zurück.

Adventswanderung Samstag 2. Dezember 2017

Am Samstag den 2. Dezember 2017 waren alle Mitglieder der Wanderabteilung zur traditionellen Adventswanderung und Jahresgeburtstagsfeier für 2017 eingeladen.

Um 10.00h trafen sich die Wanderer am Golfplatz am Minoritenweg bei Sinzing. Die meisten Leute kamen mit ihren Autos, wie immer in Fahrgemeinschaften. Nichtwanderer hatten die Möglichkeit bis Gundelshausen mit dem Zug zu fahren und die kurze Strecke nach Lohstadt zu laufen. Das Wetter zeigte sich recht trübe in Grau. Leichter Raureif lag auf den Wiesen. Die Temperatur betrug um die 0 Grad.

Die Wanderlustigen marschierten am Anfang eben der Donau entlang. Bald musste die Entscheidung getroffen werden weiter im Tal zu bleiben oder auf die Mattinger Hänge zu steigen.

Wir bildeten 2 Gruppen, eine ging herunter, die andere oben. Über Bergmatting und den Rosengarten nahmen die Berg-

wanderer den Weg nach Lohstadt. Im Wald lag viel Laub am Boden und wir mussten schon Acht geben nicht ins Rutschen zu kommen. Besonders die letzte Stelle zur Straße hinunter war sehr steil. Doch alle kamen heil unten an. Der restliche Weg auf der Straße war kein Problem mehr.

Gegen 11.30h trafen wir in Lohstadt bei Gasthaus Perzl ein. Hier warteten schon die Kameradinnen und Kameraden, die mit Auto direkt gekommen waren. Diese hatten auch den Transport der von den Geburtstagsjubilaren gebackenen Kuchen übernommen. Auch die Kurzwanderer aus Gundelshausen waren bald da. Die Tische hatten fleißige Hände weihnachtlich geschmückt. Nach einem kurzen Gedenken an die im zu Ende gehenden Jahr verstorbenen Mitglieder und einem Rückblick auf die Unternehmungen dieses Jahres war das Mittagessen angesagt. Wir konnten aus der Karte wählen. Im Anschluss dankten wir den Wanderführern und anderen Personen

welche für die Abteilung tätig waren mit einer Geschenktüte. Der Inhalt war überwiegend zum Vernaschen und Trinken. Die Geburtstagsler erhielten neben der Gratulation ebenso eine Tüte.

Zum besinnlichen Teil trug diesmal eine Musikergruppe bei. Vor allem die Harfe stimmte uns weihnachtlich ein. Nach einigen Wortbeiträgen aus unseren Reihen und gemeinsam gesungenen Liedern wurde das Kuchenbuffet eröffnet. Es gab wieder eine große Auswahl an leckeren Angeboten. Bei netter Unterhaltung saßen wir noch eine Weile zusammen.

Gegen 15.45h löste sich die Gesellschaft langsam auf. Die Autofahrer konnten direkt vor Lokal ihre Wägen besteigen. Die anderen wanderten der Donau entlang zum Minoritenhof. Bei Anbruch der Dunkelheit erreichten wir gegen 17.00h den Parkplatz. Mit guten Wünschen für Weihnachten und das neue Jahr gingen wir auseinander und schlossen das erlebnisreiche Wanderjahr 2017 ab.

Dreikönigswanderung Samstag 6. Januar 2018

Zu dieser 53. Dreikönigswanderung der SG Post/Süd war auch der Waldverein Regensburg wieder eingeladen. Etwa 55 Wanderer beider Vereine hatten nach den Feiertag wieder Lust auf frische Luft und Natur. Das Wetter war nach dem vielen Regen endlich mal trocken, aber die Wolkendecke hing grau am Himmel.

Die Fahrt zum Treffpunkt in Prüfening konnte mit dem Bus erfolgen, für die Autofahrer stand der Parkplatz der Bundesbahnschule zur Verfügung.

Um 10.30h zogen wir los. Es ging über die Mariaorter Eisenbahnbrücke über die Donau zur Marienhöhe hinauf und weiter auf dem Pfarrersteig nach Eilsbrunn. Die Wege im Wald waren sehr nass und rutschig. Auf die Baumwurzeln und das am Boden liegende Laub mussten wir schon Acht geben. Teilweise wichen wir den Pfützen außerhalb der Wege aus. Bei einer Pause gab es Schnaps und Knabberlein. Um 12.15h erreichten wir genau wie vorgesehen den Gasthof Erber in Eilsbrunn.

Dort herrschte reger Betrieb. So dauerte es etwas mit dem Essen. Nachdem einige noch einen Kaffee tranken und auch das Bezahlen Zeit in Anspruch nahm brachen wir um 14.15h zum Rückmarsch auf. Der führte und wieder auf sehr feuchten Pfaden am Waldhäusl vorbei nach Riegling und über die Sinzinger Eisenbahnbrücke zum Ausgangspunkt nach Prüfening, wo wir gegen 15.45h ankamen. Mit dem Auto oder dem Bus strebten die Leute ihrem Zuhause zu. Ein schöner Tag in netter Gesellschaft lag hinter uns.



**Bequem
ist einfach.**



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



UNSER SPORTANGEBOT

AIKIDO Stefan Weinzierl ☎ 01525 3688544	BADMINTON Bernd Schwarz ☎ 0151 / 40344667 09405 / 609871	BASKETBALL Robert Grundl ☎ 0941 / 999986	DAMEN- GYMNASTIK Roswitha Lehner ☎ 09403 / 8349	FITNESS Karin Gritsch ☎ 0941 / 99667
FLOORBALL Karlis Bubins ☎ 0174 / 7043146	HANDBALL Arnold Anton ☎ 0170 / 5647154	KEGELN Christa Schuster ☎ 09402 / 8596	KINDER- SPORT Maria Ludwig ☎ 0941 / 999666	KORONAR- SPORT Kurt Rudner ☎ 0941 / 48936
LEICHTATHLETIK Josef Zweck ☎ 0941 / 998529	NINJUTSU Rudolf Forster ☎ 0160 / 94928200	ROCK `N` ROLL Astrid Schönhütl ☎ 0941 / 90234	SCHACH Ralf Smekal ☎ 09482 / 959593	SCHÜTZEN Günter Leja ☎ 0171 / 9340851
SENIOREN- SPORT Gabriele Engerer ☎ 0941 / 7058760	SKI Alexander Busch ☎ 09493 / 9528452	TENNIS Robert Wingerter ☎ 0941 / 97289		
TISCHTENNIS Jürgen Scholze ☎ 0941 / 999466	VOLLEYBALL Björn Kuchenmüller ☎ 0171 / 6160953	WANDERN Siegrid Bitomsky ☎ 09498 / 8389		

Hier trainieren wir:

Sportpark SG Post/Süd
 Kaulbachweg 31
 93051 Regensburg

3LSV
 BAYERISCHER LANDES-SPORTVERBAND e.V.



- 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 & neu (Halle 1 u. 2),
Brentanostraße / Theodor-Storm-Straße
- Grundschule Prüfening, Killermannstraße 49