

**sg
post
süd**
regensburg

kurier

Ausgabe 2 / 2018 April - Juni



**Für das Können
gibt es nur einen Beweis:**

DAS TUN.

Marie von Ebner-Eschenbach



INHALT

Das Präsidium berichtet	2
Herzlich willkommen	3
Wir gratulieren	3
Wir trauern	3
Badminton	4
Damengymnastik	5
Fitness	6
Floorball	7
Handball	8
HEMA	9
Kindersport	10
Krav Maga	13
Leichtathletik	14
Schützen	18
Seniorenport	20
Tennis	22
Tischtennis	23
Wandern	24
Nichts Unwichtiges	27
Unsere Sportabteilungen	28



www.postsued-regensburg.de

Liebe Mitglieder der SG Post/Süd,

Das Jahr ist schon wieder vier Monate alt und hat auch schon einige Neuerungen gebracht. So haben sich zwei Gruppen bei uns eingemietet, die ihren Sport bei uns ausführen möchten. Eine Brazilian JiuJitsu Gruppe und eine weitere Kampfsportgruppe, die beide in unserem Dojo trainieren werden. Die Kampfsportler nennen sich Learn2Fight, und üben sich in Selbstverteidigung. Dieses wirklich wichtige und interessante Training werden sie auch für unsere Mitglieder an einem Veranstaltungstag anbieten. Ich kann nur empfehlen, dieses kostenlose Angebot wahrzunehmen. Es wird von den Veranstaltern noch rechtzeitig ausgeschrieben werden. Eine weitere Kampfkunst wird ab Mai 2018 eine neue Abteilung der SG Post/Süd sein. Sie nennt sich HEMA und trainiert historischen Schwertkampf. Wer sich dafür interessiert, kann sich gerne beim neuen Abteilungsleiter informieren.

Einige Veränderungen gibt es auch bei unseren Abteilungen, nach den Neuwahlen. In einigen hat die Abteilungsleitung gewechselt, in den meisten arbeiten jedoch die bewährten Teams weiter. Beides sehe ich sehr positiv. Neue Abteilungsleiter zeigen, dass es doch immer wieder engagierte Leute gibt, die sich in den Verein einbringen. Langjährige Abteilungsleiter, die sich wieder zur Wahl stellen, bestätigen, dass Vereinsarbeit, neben Arbeit und Ärger, trotzdem Spaß machen kann.

Ärgerlich ist jedoch, dass es auch Abteilungen gibt, die es nicht für nötig finden, die satzungsgemäß nötigen Versammlungen, fristgerecht abzuhalten. Wenn man ein Amt übernimmt, ist dieses auch mit Verpflichtungen verbunden, dessen sollte man sich bewusst sein.



Auch im Präsidium, dass am 4.5.2018, bei der Delegiertenversammlung zeichnen sich Veränderungen ab. Ich freue mich aber sehr, dass wir auch hier wieder Mitglieder gefunden haben, die sich bereit erklären, in der Vereinsführung mitzuarbeiten und sich auch zur Wahl stellen werden.

Soviel zu den positiven Neuheiten. Die weniger positiven hängen natürlich wieder mit unserem „Partner“ SSV Jahn zusammen. Wie schon bekannt wurde im Urteil des Landgerichts Regensburg, dem Jahn zu ¾ Recht gegeben. Mit diesem Urteil konnten wir nicht einverstanden sein und sind daher, nach Präsidiumsbeschluss, in die Berufung gegangen. Ein Termin ist noch nicht bekannt. Die SG Post/Süd strebt eine langfristige Vereinbarung mit dem SSV Jahn an, um jährliche Prozesse über Betriebskostenabrechnungen zu vermeiden. Derzeit ist der Vertreter des SSV Jahn jedoch nicht bereit, darüber Gespräche zu führen. Es wird eine unserer großen Herausforderungen für die nächste Wahlperiode sein, dies für die Zukunft zu klären.

Neues Jahr, neue Aufgaben, wir werden unser Bestes tun.

Euer Präsident

Mitglieder

Herzlich Willkommen bei der SG Post/Süd Regensburg

Agenbach Carolina	Kotzbauer Karin
Amidzic Aleksandar	Kronner Martina
Appel John	Kurtz Marie
Ateya Michael	Kuz Enrique
Augustin Nicole	Libeld Alexander
Bach Theresa	Madanagopalan Padmanath
Baier Johanna	Mecking Ella
Berger Antonia	Moritz Johanna
Berger Elmar	Moschitz Jakob
Birsan Annamaria	Munter Charlotte
Blank Juliana	Nadsorow Mila
Can Emir	Neiva Camargo Luisa
Casut Rares Alexandru	Nidhilayam Nidhi
Cherches Rita	Nießbeck Brigitta
Ciomber Maria	Nodes Martha
Ciomber Maximilian	Obermeier Josephine
Delshad Kianush	Piemonte Emma
Doan Joachim	Pill Stefanie
Donev Anna-Sophia	Plyatskovsky Platon
Eberl Leo Maximilian	Pröll Malik
Ehrl Lea	Rajendran Kalidas
Eichner Finian	Reif Marianne
Elsaadani Wafaa	Riederer Johann
Erdinc Lukas	Rösl Franziska
Fink Martin	Rößner Michael
Finster Julius Emil	Ruf Alina
Fischer Sylva	Schaumberger Daniel
Frohnauer Mathea	Schellerer Paul
Galler Vincent	Schneider Luis
Gencarelli Francesco	Schyndzielorz Laurin
Greiner Martha Josefine	Seifert Daniel
Grimm Thomas	Sellmann Mara
Hausladen Bernhard	Setz Barbara
Herb Zarah	Shanmugam Tamilselvan
Heriba Mariam	Stangelmayer Amelie
Heriba Omar	Streibl Jakob
Houser Tom	Stürhof Anna
Hutchinson Riquelme Alexander	Stürhof Lena Maria
Hys Andrea	Tekin Valentina
Jackermeier Fiona	Tekin Leopold
Kastner Laura	Tolkmid Emilia
Kerecseryi Tamara	Wandinger Lothar
Kinas Katarina	Weiner Johannes
Kirchner Paula	Weingart Johann
Klemm Magdalena	Zakharov Alexander
Kolmer Elisabeth	Zeilhofer Magdalena
König Antonia	Zweck Simon
Kotalevsky Anna	

Wir gratulieren
unseren Jubilaren

60 Jahre	80 - 94 Jahre
Spreider Anita	Holderer Edeltraud
Mühlbauer Eva	Martin Helmut
Kramel Irmgard	Schelbert Hilde
Pohl-Kümmel Jens-Uwe	Fromm Ida
Schneller Karola	Hauser Hella
Gruber Monika	Duchardt Oskar
Kubala Renate	Wittkowsky Adolf
Brunner Siegfried	Ratzesberger Fritz
70 Jahre	Reitberger Josef
Hupf Elisabeth	Schluttenhofer
Martin Peter	Margarete
Mauerer Rudolf	Wittkowsky Franz
75 Jahre	Adlhoch Elfriede
Hois Monika	Adlhoch Johann
Gammel Rita	Meier Josef
Schmitz Rolf	Bothe Willi

Wir trauern um unser Mitglied

Johann Schiller
† 07.02.2018

Magarete Klingeis
† 23.02.2018



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!

Gelungener Saisonabschluss

Die 1. und 2. Mannschaft der SG Post/Süd Regensburg konnten sich jeweils über den dritten Platz in der Liga freuen.

Die 1. Mannschaft gewann mit 6:2 gegen den Post SV Landshut 3 und konnte so mit einem Sieg in die Sommerpause starten. Die 2. Mannschaft trat am letzten Spieltag gegen die SG TB 03 Roding/ FC Chamerau 1927 an und musste sich trotz umkämpften Spielen gegen den Aufsteiger der Bezirksliga mit 7:1 geschlagen geben. Das zweite Spiel gegen den TSV Bernhardswald ging 4:4 aus. Beide

Mannschaften erspielten sich in dieser Saison somit den dritten Platz und können damit wegen der vielen verletzungsbedingten Ausfälle sehr zufrieden sein.

Als Saisonziel für die kommende Saison wird die 2. Mannschaft den Aufstieg in die Bezirksliga anvisieren. Außerdem sollen auch Jugendspieler in die Erwachsenen Mannschaften integriert werden.

Spieler der SG Post/Süd Regensburg werden in der Sommerpause an mehreren Turnieren teilnehmen, wie beispiels-

weise an der 45. Landshuter Stadtmeisterschaft am 21./22. April oder auch am 31. Int. Pfingstturnier am 19./20. Mai.

Im Juli 2018 wird das jährliche Sommerfest stattfinden. Bei einer Grillparty wird nicht nur der sportliche Erfolg gefeiert, sondern auch die Gemeinschaft der Spieler gefördert.

Die Badminton-Abteilung wünscht eine schöne Sommerpause und eine gute Vorbereitung auf die kommende Saison.

Luisa Werner



HAUSMEISTER & GARTENSERVICE

Wir bieten Ihnen alle Dienst- und Serviceleistungen rund um Ihr Haus an.

Von Privat bis zu Bürogebäuden. Keine Aufgabe ist uns zu schwer.

100% SERVICE

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



EINLADUNG am Samstag, 18. August 2018 - Abfahrt 08.00 Uhr Luisenburgfestspiele mit Kulturprogramm

Programm:

- 11.00 Uhr Kulturprogramm
(noch offen, wird zeitnah bekannt gegeben)
- 12.30 Uhr Mittagessen
- 15.00 Uhr Luisenburg „Gräfin Mariza“

Treffpunkt: Abfahrt 08.00 Uhr - Sportgelände Kaulbachweg

Fahrtpreis, Frühstück,

Kulturprogramm und Konzertkarte: ca. Euro 49,00

Anmeldung: Spätestens bis 30.05.2018

Den Betrag bitten wir bis spätestens 30.05.2018 auf unser Konto

Roswitha Lehner / SG Post/Süd Regensburg

IBAN DE67 7502 0073 0008 4426 22, BIC: HYVEDEMM447 zu

überweisen. Alternativ Anzahlung 30 € sofort, Restzahlung im Bus.

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



Roswitha Lehner, Lutherstr. 19, 93105 Tegernheim

mit Anmeldeschein oder Tel. 09403/8349 bzw. 0176/72480608.

ANMELDUNG: (Die Reservierung erfolgt nach Eingangsdatum)
Ich nehme an der Fahrt nach Waldsassen und Luisenburg am 18.08.2018 teil.

Name / Vorname

Anschrift:

Telefon / e-mail

Ort / Datum

Unterschrift

SIE SUCHEN DAS KLEINGEDRUCKTE?

**DAS GEHALTSGIROKONTO
ZUM NULLTARIF.**



MEINE BANK.
Mein GiroDirekt

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



Mit bewährtem Team in die nächsten zwei Jahre

Die Mitgliederversammlung der Fitness-Abteilung, am 1. März 2018 hat nicht viel Neues ergeben.

Die Teilnehmerzahl war, trotz Verlegung auf einen Donnerstag, äußerst gering. Bei 115 Abteilungsmitgliedern ist eine Anwesenheit von 8 Personen sehr deprimierend. Viele Mitglieder unserer Abteilung sind eben nur an ihrem Sport interessiert. Wenn da alles zufriedenstellend läuft, sehen sie keine Veranlassung, einmal im Jahr an einer Abteilungsversammlung teilzunehmen. Damit aber die Sportstunden zufriedenstellend laufen, braucht es einige Leute, die sich ehrenamtlich

dafür einsetzen und Zeit und Energie investieren, um dieses Sportangebot zu organisieren. Sie stellen sich bei den satzungsgemäß vorgeschriebenen Wahlen zur Verfügung, für Ihre Abteilungsmglieder, diese Aufgaben, für zwei Jahre zu übernehmen. Da wäre es doch schön, wenn wenigstens ein paar Leute bei dieser Versammlung, mit ihrer Anwesenheit zeigen, dass sie diese Arbeit schätzen.

Trotz der wenigen Anwesenden, denen ich an dieser Stelle für ihren Besuch nochmal herzlich danken möchte, konnten die Neuwahlen durchgeführt werden. Die bisherige Abteilungsleitung

stellte sich wieder zur Wahl und wurde, natürlich ohne Konkurrenz, einstimmig wiedergewählt. Die Wahl der Delegierten gestaltete sich situationsbedingt schwieriger. Unsere Abteilung kann bei der Delegiertenversammlung am 4. Mai, mit 4 Delegierten vertreten sein. Leider konnten wir nur drei Delegierte wählen, sodass eine Stimme der Fitnessabteilung verloren geht. Ersatzdelegierte stehen keine zur Verfügung.

Abteilungsleitung: Karin Gritsch

Stellvertreterin: Dorle Kratzel

Kassier: Peter Ferstl

Beisitzerin: Doris Brandl-Janker

Ich bedanke mich bei meinem bewährten Team, dass sie, bis 2020, mit mir die Fitnessabteilung leiten werden. Dann werde ich für das Amt nicht mehr zur Verfügung stehen.

Karin Gritsch
Abteilungsleitung



Floorball-Abteilung feiert ihr 10-jähriges Bestehen mit einem Kleinfeld-Turnier am 02.06.2018

Wer einmal mit dem Floorballspielen angefangen hat, kann nur schwer wieder damit aufhören und möchte so oft wie möglich zum Schläger greifen um den Lochball im Tor zu versenken.

Genauso ging es ein paar Floorball-Begeisterten aus Regensburg und der Umgebung vor nunmehr zehn Jahren. Sie haben sich deshalb zusammengetan und im Sommer 2008 die Floorball-Abteilung der SG Post/Süd gegründet. Durch diese Entscheidung haben sie den Grundstein für die 10-jährige Erfolgsgeschichte der Panther Regensburg gelegt, welche hoffentlich noch viele Jahre andauern wird.

In den vergangenen 10 Jahren hat sich in der Abteilung viel getan. Nach anfänglichen Spielzeiten in der Kleinfeld-Verbandsliga Bayern (drei Feldspieler + Torwart) haben die Panther auch den nächsten Schritt gewagt und spielen nun seit mehreren Jahren auf dem Großfeld (fünf Feldspieler + Torwart) in der Regionalliga Bayern.

Nicht nur der Spielmodus, sondern auch die Mannschaft und ihre Trikots haben sich über die Jahre verändert. Die schwarzen Heimtrikots der Panther haben ein neues Design bekommen und die weißen Auswärtstrikots wurden dieses Jahr durch pinke ersetzt. Der Vergleich des Mannschaftsfotos aus der Anfangszeit (Bild 1) und den „Pink-Panther“ in Bild 2 zeigt, dass sich auch die Zusammensetzung der Mannschaft verändert hat.

Die Mannschaft bestand schon immer zum Großteil aus Studenten, welche oft nach ihrem Studium Regensburg wieder verlassen haben um in einer anderen Stadt zu arbeiten. Durch diesen Wechsel der Zusammensetzung kommt immer wieder frischer Wind in die Mannschaft und der bestehende Kern wird hervorragend ergänzt.

Bei Floorball handelt es sich um eine relativ junge Trendsportart, die zunehmend an Popularität und Beliebtheit gewinnt. Wahrscheinlich jeder Floorballspieler ist es gewohnt zu erklären, was Floorball eigentlich ist und wie es gespielt wird. Auch wir Panther werden regelmäßig auf Veranstaltungen der SG Post/Süd, wie z. B. der Nordic-Walking-Tour, darauf angesprochen und geben auch gerne dazu Auskunft.

Für alle, die sich unter Floorball nur schwer etwas vorstellen können oder einfach gerne mal ein Floorballspiel live

sehen möchten, ist unser **JUBILÄUMSTURNIER am 02.06.2018 in der Sporthalle Königswiesen (Klenzestraße 31 in Regensburg)** deshalb die optimale Gelegenheit unsere geliebte Sportart kennen zu lernen.



Vielleicht bekommt ja der eine oder andere Lust selber mal Floorball zu spielen. Wir freuen uns immer über neue Spieler,

egal ob für unsere Jugendabteilung oder die Erwachsenenmannschaft. Wir laden Sie/euch deshalb alle ganz herzlich ein uns am 02.06.2018 in der Sporthalle Königswiesen zu besuchen und mit uns das 10-jährige Bestehen der Floorball-Abteilung zu feiern.

Am Turniertag werden wir mit einem Buffet für Ihr/euer leibliches Wohl sorgen. In der nächsten Ausgabe wird es dann auch einen Bericht über unser Jubiläumsturnier geben.

Interessierte können gerne jederzeit an unseren Trainings in der Sporthalle Königswiesen teilnehmen und ausprobieren, ob Floorball auch was für sie ist.

Bei Fragen sind wir unter floorball@post-sued.de erreichbar.

Unsere Trainingszeiten:

Dienstags: 18:00 – 19:30 Uhr

Donnerstags: 19:30 – 21:00 Uhr



Mannschaftsfoto aus der Anfangszeit.



Die „Pink-Panther“ in pinken Auswärtstrikots.

Ende der Handballsaison 2017/2018

Ende 2017 kamen erfreulicherweise mehrere Jungen mit einem Alter bis 10 Jahren auf Grund unserer Kooperation mit der Grundschule Königswiesen ins Handballtraining. Wir haben deshalb für die zweite Hälfte der Saison 2017/18 statt einer weiblichen E-Jugend eine gemischte E-Jugend gemeldet. Diese hat an den Turnieren in Obertraubling und Bad Kötzing teilgenommen.

Im ersten Spiel, welches verloren ging, musste man erst noch die richtige Spielordnung finden. Die weiteren Spiele konnten dann erfolgreich bestritten werden.



Gemischte-E-Jugendmannschaft

Die weibliche D-Jugend, die Ende 2017 noch auf dem ersten Tabellenplatz stand, konnte wegen dem Fehlen von wichtigen Spielerinnen den ersten Platz nicht halten und erreichte am Ende der Saison Platz 4.



Weibl. C-Jugend mit Trainer Kurt Blaß und Aleksandar Amidzic

Wie bereits früher mitgeteilt, hatte unsere neu gestartete weibliche C-Jugend gegen die erfahrenen gegnerischen Mannschaften keine Chance, konnte aber von deren Spielweise lernen. Am Ende der Saison blieb nur der 8. und damit der letzte Platz.

Für die neue Saison 2018/19 rücken aus der weiblichen D-Jugend Spielerinnen nach und mit der Erfahrung von der letzten Saison kann es nur besser werden.

Am 15.04.2018 nahmen die weibliche E- und die weibliche D-Jugend am „Osterhasenturnier“ der SG Regensburg teil. Das Turnier wurde noch nach der Alters-einteilung der letzten Saison ausgetragen. Überraschender Weise zeigten sich unsere beiden Mannschaften sehr stark und konnten bei Zugrundelegung der Spielergebnisse jeweils den 2. Platz erreichen.

In der Altersklasse der E-Jugend nahmen 5 Mannschaften, bei der D-Jugend 4 Mannschaften am Turnier teil.

Beide Mannschaften unterlagen lediglich dem TSV Schleißheim, wobei unsere D-Jugendmannschaft nur knapp mit einem Tor Unterschied verlor.



Osterhasenturnier-E-Jugend, Spiel gegen SG Regensburg I

Seit den Osterferien wird unser Trainer Kurt Blaß im Training und Spielbetreuung der weiblichen D-Jugend von Herrn Aleksandar Amidzic unterstützt.

Ziel ist, dass Herr Amidzic in der kommenden Saison die weibliche D-Jugend allein trainiert und bei den Spielen betreut.

Was steht für die nächste Zeit an:

1. Anfang Juni Anmeldung der Mannschaften für die neue Saison 2018/19. Eine weibliche D- und C-Jugend kann sicherlich gemeldet werden. Ob eine weibliche E-Jugend, eine männliche E-Jugend oder eine gemischte E-Jugend gemeldet werden kann, hängt davon ab, wie viele weibliche und männliche E-Jugendliche im Training sind.
2. Bei gutem Wetter können wir wieder Handball auf unserer Beachanlage spielen. Möglicherweise werden wir auch Mannschaften von anderen Vereinen zu vergnüglichen Freundschaftsspielen einladen. Mal sehen, was das Wetter zulässt.

Anton Arnold



Osterhasenturnier-E-Jugend, Spiel gegen TSV Schleißheim



Osterhasenturnier-E-Jugend beim Erhalt der Medallien



Osterhasenturnier-D-Jugend mit den Medallien

Die Abteilung für HEMA stellt sich vor

Liebe Mitglieder der SG Post/Süd,

wir, die Abteilung für HEMA, freuen uns über die Möglichkeit uns in der neuen Ausgabe des Post/Süd-Kuriers vorstellen zu dürfen.

Doch first things first, was ist überhaupt dieses HEMA? HEMA ist eine Abkürzung für Historical European Martial Arts (oder übersetzt „historisch europäische Kampfkünste“). Es geht also um das Trainieren von Kampfkünsten, die im Laufe der Geschichte in Europa ausgeübt wurden, aber mit der Zeit in Vergessenheit geraten sind. Dazu gehört unter anderem das Fechten mit dem Schwert, dem Rapier oder dem Säbel. Als die HEMA-Szene sich in den letzten Jahren bildete, wurden z.B. alte Fechtbücher analysiert, um sich die Bewegungen und Techniken wieder anzueignen. Mittlerweile ist die Forschung soweit, dass wir uns in unserem Training fast ganz auf die bewegungstechnischen Aspekte der Kampfkunst konzentrieren können. Populär ist HEMA zugegeben noch nicht, aber es gibt ein weltweites Interesse daran und die Schulen und Vereine sind untereinander gut vernetzt. Die Szene lebt von zahlreichen Events, Workshops, Wochenendseminaren, internationalen Wettkämpfen und ihrer Gemeinschaft.

Auch wir sind international vernetzt und gehören zusätzlich dem HEMA-Verband namens INDES an. Dieser hat Standorte in Österreich und Deutschland und bietet viele Möglichkeiten sich auf Workshops und Seminaren intensiver mit dem Sport zu beschäftigen. Wer mehr über INDES und den Sport erfahren möchte,



kann sich auf der Homepage www.indes.at informieren.

Wir legen den Fokus in unserem Training auf die sportlichen Aspekte und das **Fechten mit dem langen Schwert**. Das ist eine Waffe, die bei einer Länge von circa 130-140 cm mit 2 Händen geführt wird. Zunächst werden die Grundlagen und Techniken nach der Liechtenauer Tradition in Einzel-, aber auch Partnerübungen erlernt. Später wird sich dem freien Fechten mit spielerischen Übungen immer mehr angenähert (siehe auch Bilder). Da auch das Werfen, Hebeln und das Fixieren des Gegners am Boden zum Repertoire dieser Kampfkunst gehören, werden auch solche Techniken (ähnlich dem Judo) im Training geübt.

Da wir uns in erster Linie als bewegende Menschen und erst dann als Fechter sehen, ist es uns auch ein großes Anliegen, das Training für die **Bewegungsschu-**

lung zu nutzen. Kräftigungs- und Mobilitätsübungen sind daher fester Bestandteil jedes Trainings. Neben einer besseren Körperstruktur ist es das Ziel, sich damit auf die körperliche Belastung beim Fechten vorzubereiten.



Es wäre uns eine große Freude, unsere Leidenschaft mit anderen zu teilen. Daher ist jeder ab dem 18. Lebensjahr herzlich eingeladen im **Training** vorbeizuschauen (**Sonntag, 20.00 bis 21.30 Uhr in der Halle am Sportpark**).

Wer sich mit dem Fechten mit dem langen Schwert beschäftigt, den erwartet eine **Bewegungskunst**, die den **Körper stärkt**, höchste **Konzentration** erfordert und eine gute Möglichkeit bietet, um vom **Alltag abzuschalten**.

Wir freuen uns über jeden, der Lust hat diese Bewegungskunst mit uns auszuprobieren.

Sebastian Girg
(Abteilungsleiter)



Neuer Jugendrat

Seit 09. Februar gibt es wieder einen funktionsfähigen Jugendrat bei der SG Post/Süd.

Erfreulicherweise sind viele Jugendliche der Einladung von Jugendwart Maria Ludwig und Jugendsprecherin Patricia Weiß zur Jugendversammlung gefolgt.

Auch die Bayerische Sportjugend, Kreis Regensburg konnte begrüßt werden und hat mit wertvollen Informationen den Abend bereichert. So machte Hans Beltzky besonders auf die Förder- und Zuschussmöglichkeiten für Jugendarbeit im Verein hin. Patricia Schönberger stellte das aktuelle Programm vor. Exemplare der Ausschreibungen z.B. Berlinfahrt wurden ausgeteilt.

Ausführlich wurde der Zweck und die Aufgaben der Jugendversammlung, des Jugendrates, des/der Jugendsprecherin und der Beisitzer erläutert.

Die bisherige Jugendsprecherin Patricia Weiß berichtete, dass in den vergangenen 2 Jahren außer einer Besprechung keine Aktivität erfolgt ist, da nach kurzer Zeit 3 Mitglieder ausgeschieden sind und der Jugendrat nicht mehr funktionsfähig war. Die Jahresversammlung 2017 war so schlecht besucht, dass keine Wahlen

durchgeführt werden konnten.

Maria Ludwig wies auf die Jugendordnung des Vereins hin, wonach für den Jugendrat ein Vereinsjugendsprecher, der Kassenwart und bis zu vier weitere Mitglieder zu wählen sind. Die bisherige Vereinsjugendsprecherin Patricia Weiß wird sich bei der Delegiertenversammlung für das Amt des Vereinsjugendwartes zur Verfügung zu stellen.

Folgende Personen wurden gewählt und nahmen auch die Wahl an:

Jugendsprecherin:

Anna Stoelcker, Abt. Leichtathletik

Stellvertreterin:

Lina Seubert, Abt. Rock'n Roll

Beisitzerin:

Therese Reindl, Abt. Leichtathletik

Beisitzerin:

Sophie Maguire, Abt. Rock'n Roll

Beisitzer:

Jonathan, Maier, Abteilung Tennis

Kassier: Helmut Ludwig



Helmut Ludwig, Jonathan Meier, Sophie Maguire, Therese Reindl, Anna Stoelcker, Lina Seubert, Patricia Weiß

Maria Ludwig freut sich sehr, dass Patricia Weiß ihre Nachfolge antreten kann und mit Anna Stoelcker eine Jugendsprecherin gewählt wurde, die schon lange im Verein ist und beide ihre Aufgaben sehr optimistisch angehen.

Ein 1. Treffen hat bereits stattgefunden, bei dem die Arbeitsweise und die Möglichkeiten besprochen wurden. Zunächst will man sich kennenlernen, mit der Bayerischen Sportjugend zusammen arbeiten und evtl. zwanglose Treffen mit den Jugendlichen im Verein anbieten.

Maria Ludwig
Vereinsjugendwart

Jahresversammlung der Kinder- & Jugendsportabteilung

Am 21.03.2018 hat die Kinder- und Jugendsportabteilung ihre Jahresversammlung abgehalten. Erfreulicherweise konnte Abteilungsleiterin Maria Ludwig außer allen Übungsleitern auch viele Eltern begrüßen.

Maria Ludwig berichtete von den Aktivitäten im vergangenen Jahr und betonte, dass alle Gruppen gut besucht waren und die Qualität der Angebote gleichbleibend ist. Es bestehen aktuell 9 Gruppen, die alle gut eingeführt sind und ohne Ausfälle übers ganze Jahr betreut werden konnten.

Über das Projekt „Youngagement“ haben wir 3 Schüler/innen, die uns am Montag, Mittwoch und Donnerstag unterstützen.

Das Sportfest im Sommer 2017 musste wegen des schlechten Wetters in die Sporthalle des VMG verlegt werden. Bei über 70 teilnehmenden Kindern konnte es trotzdem erfolgreich über die Bühne gebracht werden.

Bei den Kleinen haben gruppenintern Weihnachts- und Faschingsfeiern stattgefunden. Die U 8 hat mehrmals erfolgreich an verschiedenen Kinderleichtathletik-Sportfesten teilgenommen. Diese Wettbewerbe werden auch künftig gefördert. Tommy bereitet die Teilnehmer jeweils gezielt vor.

Viele Kinder haben auch am MiniMarathon und am KKH-Lauf teilgenommen. Auch darauf wurden sie vorbereitet und vor Ort betreut.

Die „Woche der offenen Sportstunde“ wurde von den Eltern gut und gerne angenommen.

Da in diesem Jahr die turnusmäßigen Wahlen fällig waren, wurden die Kandidaten wie vorgeschlagen gewählt.

Abteilungsleiterin: Maria Ludwig

Stellvertreterin: Marion Hafner

Kassier: Helmut Ludwig

Schriftführerin: Susanne Kalz-Schmidbauer

Sportwart: Thomas Giese

Beisitzer: Evi Kalweit

Jugendwart: soll bei Bedarf kommissarisch durch Maria Ludwig vertreten werden



Helmut Ludwig, Susanne Kalz-Schmidbauer, Maria Ludwig, Marion Hafner, Tommy Giese

Schwierig wurde es bei der Wahl der Delegierten, da die meisten Mitglieder der Abteilung Kinder und Jugendliche sind und deshalb nicht wahlberechtigt. So konnte die volle Anzahl von 13 Delegierten nicht ausgeschöpft werden.

Für 2018/2019 wurden mehrere Aktivitäten in die Planung aufgenommen:

- Teilnahme an Sportfesten, Mini-Marathon, Altstadtlauf (ab heuer mit 800m und 1200 m für Kinder und Jugendliche) und KKH-Lauf
- Lauftreff für die Kleinen

- Anschaffung von Vereins-T-Shirt (wg. anstehender Läufe und Trikottag an den Schulen am 7. Juli).

- Die T-Shirts werden von der Abteilung bezuschusst. Anschaffungspreis 12 €, Zuschuss der Abteilung 5 €, Verkaufspreis 7 €. Der Verkauf der T-Shirts soll in den Sportstunden beworben werden.

- Sommer-Sportfest

- „Woche der offenen Sportstunde“ auch 2019

- Mitwirkung beim Sportfest der Mittelschule St. Wolfgangsschule am 06. Juli 2018

Die alte und neue Abteilungsleiterin Maria Ludwig bedankte sich bei allen Anwesenden und wies noch einmal auf die Erreichbarkeit der Abteilung hin:

Email:

kindersport@postsued-regensburg.de

Telefon: 0941 9455889

www.postsued-regensburg.de

Mit der Bayerischen Sportjugend in Berlin

Drei Mitglieder des neuen Jugendrates haben sich auf den Weg nach Berlin gemacht. Die Informationsfahrt der Bayerischen Sportjugend stand unter dem Motto „Geschichte und Politik“ hautnah erleben.

Mit drei Kleinbussen ging es vom 4. bis 8. April ab in die Hauptstadt. Untergebracht waren alle in einem Jugendhotel im Zentrum. Am Programm stand zunächst der Besuch des Bundestages. Alle Jugendlichen konnten auf den Zuschauerrängen des Bundestages Platz nehmen und einer sehr aufschlussreichen Führung folgen. Nach einem lockeren Gespräch mit MdB

Stefan Schmidt und einem ausgiebigen Mittagessen, konnte die Gruppe die gläserne Reichstagskuppel erobern.

Am 2. Tag stand die ehemalige Berliner Mauer auf dem Programm. Die Gruppe besuchte die Gedenkstätte Bernauer Straße und hörten anschließend im Besucherzentrum einer Zeitzeugin zu, die über ihre Erlebnisse auf der anderen Seite der Mauer berichtete. Der 3. Tag war der Topografie des Schreckens gewidmet. Da ging es um die Greueltaten des NS-Regimes.

Aber auch für Shoppen, Entspannung und Sightseeing war reichlich Zeit. Einige besuchten ein Eishockeyspiel oder machten einen Ausflug an den Müggelsee. Unsere Mädchen waren bei der Auf-

zeichnung der Sendung „aspekte“ im ZDF-Hauptstadtstudio dabei.

Besonders das gemeinsame Abendessen am letzten Abend bei einem Inder war ein Highlight. Aber auch die Original Berliner Currywurst oder ein Besuch im KaDeWe wird man so schnell nicht vergessen. Viel Platz war auch dem Kennenlernen und dem Erfahrungsaustausch gewidmet. Da auch das Wetter mitgespielt hat und meist die Sonne gelacht hat, sind alle mit Souvenirs und vielen schönen Erinnerungen wieder nach Hause gefahren.



Therese Reindl, Anna Stoelcker, Jonathan Meier



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

Die U8 beim Hallensportfest in Burglengelfeld

Kurzfristig war die Ankündigung, da zuvor mal wieder Ferien waren. Trotzdem ist es gelungen, ein Team der U8 für das Hallensportfest in Burglengelfeld zusammen zu stellen.

Die Goldbärchen mit Emir Can, Eva Magas, Christian Ross, Valentina Teki, Leopold Teki und Magdalena Zeilhofer

Alle mussten früh aufstehen, denn um 10.00 Uhr war Start in der Dreifachturnhalle des Fischer-Gymnasiums. Maria Ludwig und Hanna Lippl betreuten die sechs aufgeregten Jungsportler und begleiteten sie zu den Wettkampfstationen. Als erstes mussten alle zum Hochweitsprung. Da staunte man nicht schlecht, als die Latte nicht fallen wollte. Hochzufrieden wartete man, bis man bei der 2. Station dran kam: Hindernis-Pendelstaffel. Gar nicht so einfach, da durch zu kommen. Immer abwechselnd eine Bahn mit dem Staffelstab über die Bananenkisten springen, um die Gruppe hinten herum, den Stab übergeben und der/die nächste musste auf der leeren Bahn so schnell wie möglich zurück sausen, wieder um die Gruppe herum, den Staffelstab übergeben und so fort, bis 3 Minuten vorbei waren. Das lief wirklich super für die Goldbärchen. Jetzt war

das ungeliebte Medizinball-Stoßen dran. Das war die schwächste Disziplin. Aber es kam noch die 4 x 100 Meter-Runde. Eva, Christian, Valentina und Leopold liefen, was das Zeug hielt und haben im Duell mit dem direkten Gegner auch gewonnen. Jetzt stieg die Spannung – wie geht es aus?

Da die Burglengelfelder mit einem sehr starken Team angetreten sind, haben wir schon gehaut, dass es für den 1. Platz nicht reichen wird. Aber ein guter 2. mit viel Abstand zum 3. und den Übrigen, ist schon eine tolle Leistung.

Jeder Teilnehmer erhielt eine Urkunde und eine Süßigkeit. Zusammen mit den Teams unserer Leichtathletik-Abteilung, die auch ordentlich abgeräumt haben, freuten sich alle und holten sich noch zusätzlich der mitgereisten Eltern und Geschwister ab.



Kinder- und Jugendsportabteilung



Tag	Zeit	Stunde	Alter	wo	Trainer
Montag	16.15 - 17.15	Spiel und Sport 1	4 - 5 Jahre	VMG	Maria+Helmut
Montag	17.15 - 18.15	Spiel und Sport 2	5 - 6 Jahre	VMG	Maria+Helmut
Montag	16.30 - 18.00	fit und flott 2	11 - 14 Jahre	VMG	Tommy
Dienstag	16.00 - 17.00	Eltern-Kind	2 - 3 Jahre	VMG	Maria
Dienstag	17.00 - 18.00	Eltern-Kind	2 - 3 Jahre	VMG	Maria
Mittwoch	16.00 - 17.00	Mädchenturnen	5 - 7 Jahre	VMG	Marion
Mittwoch	17.00 - 18.00	girls indoor	7 - 10 Jahre	VMG	Marion
Mittwoch	16.30 - 18.00	fit und flott	8 - 11 Jahre	VMG	Tommy
Donnerstag	09.00 - 10.00	Eltern-Kind	2 - 3 Jahre	VMG	Susanne
Donnerstag	16.30 - 18.00	U 8	6 - 8 Jahre	VMG	Tommy
Freitag	16.00	Lauftraining	ab 5 Jahre	SPK	Maria
Freitag	16.00 - 17.00	Powerturnen f. Mädchen	ab 9 Jahre	VMG	Sabrina

Wo: VMG = Sporthalle des von-Müller-Gymnasium, Erzbischof-Buchberger-Straße
SPK = Sportpark am Kaulbachweg - großes Stadion

Wir sind zu erreichen: Email: kindersport@postsued-regensburg.de
Telefon: 0941 9455889 - www.postsued-regensburg.de

Das Trainerteam: Maria Ludwig, Marion Hafner, Helmut Ludwig, Tommy Giese, Susanne Kalz-Schmidbauer, Sabrina Horvat

Lauftreff für Kinder:

Vorbereitung auf den Mini-Marathon, den KKH-Lauf und den Altstadtlauf

Wer kann mitmachen?

Alle Kinder im Verein, die Lust zum Laufen haben.

Wann?

Jeden Freitag am Sportplatz am Kaulbachweg (großes Stadion) um 16 Uhr



Wie lange und wo wird gelaufen?

Wir steigern uns - zuerst noch sehr langsam und höchstens 30 Minuten lang und dazwischen machen wir Pausen oder Spiele. Später kann es länger werden. Wir laufen mal am Sportgelände von Post-Süd, im Karl-Freitag-Park und vielleicht auch mal im Königswiesener Park.

Was brauche ich?

Das Wichtigste sind gute Laufschuhe. Sie dürfen auf keinen Fall zu klein, aber auch nicht zu groß sein, sollten einen guten Halt und wenn möglich eine Dämpfung in der Sohle haben.

Die Kleidung sollte der Witterung angepasst sein. Bitte bedenken, dass es beim Laufen von selbst sehr warm wird. Nach dem Laufen sollte man eine Jacke überziehen, damit man nicht auskühlt.

Schaffe ich das?

Wenn Du ein bisschen Geduld hast und nicht immer die /der Erste sein willst, ganz bestimmt und gemeinsam macht sowieso alles viel mehr Spaß.

Wann geht's los?

Am Besten kommst Du gleich diesen Freitag !!



Krav Maga externes Sportangebot

Selbstverteidigung für jedermann

Das Ziel von Krav Maga ist, dass jeder sich selbst und andere schnell und effektiv schützen kann.

Ursprünglich wurde Krav Maga 1948 in Israel für das Militär entwickelt, heute ist es für den Zivilbereich angepasst, unabhängig von Alter oder Geschlecht. Der Begründer Imrich Lichtenfeld trainierte selbst Boxen und Ringen und sammelte aus unterschiedlichen Kampfsportarten die besten Techniken gegen Übergriffe auf der Straße zusammen. Krav Maga ist daher keine Kampfkunst, sondern ein System, das rein für den Selbstschutz außerhalb der Trainingsräume entwickelt wurde - dort, wo man mit allem rechnen muss und keine Regeln erwarten darf.



Krav Maga ist darauf ausgelegt, dass es Lösungen gegen jede erdenkliche Art von Gewalt auf der Straße vermittelt. Das oberste Ziel ist es, nicht verletzt zu werden („Don't get hurt!“).

Optimalerweise können dadurch potentielle Gefahrensituationen im Vorfeld durch verbale Deeskalation oder z.B. den Wechsel der Straßenseite vermieden werden. Für den Fall, dass die Situation unvermeidbar ist, werden Techniken gegen

Schläge, Tritte, Würge- und Haltegriffe, aber auch gegen Waffen wie Pistole, Messer und Stock trainiert. Abschließend wird geübt wie man sich am Besten in der Situation nach dem Angriff verhält. Je nach Situation kann dies bedeuten, dass man sich selbst oder Dritte in Sicherheit bringt, seine Position verbessert oder sich ggf. um eine Erstversorgung von Verletzten kümmert.

Das Besondere an Krav Maga ist, dass es verschiedene Prinzipien nutzt, um bei Übergriffen auch körperlich unterlegenen Personen die Chance zu geben unbeschadet aus gefährlichen Situationen zu entkommen.

so auch Alltagsgegenstände, wie z.B. der Rucksack, als Schild benutzt werden.

Unser Krav Maga-Training ist so aufgebaut, dass am Anfang der Stunde immer ein Warm-up stattfindet und danach Techniken zur Selbstverteidigung trainiert werden. Hauptinhalte sind neben der Selbstverteidigung auch der Schutz Dritter (z.B. Familie oder Freunde) und auch Fighting. Zum Abschluss absolvieren wir ein Fitnesstraining in Kombination mit Drills zum Einüben der Techniken unter Stress. Dies ist ein zentraler Bestandteil unseres Trainings, um körperlich und mental stärker zu werden. Dadurch bekommt man mehr Selbstvertrauen und fühlt sich im Alltag zunehmend sicherer.

Wenn Sie Lust bekommen haben Krav Maga selbst auszuprobieren, schauen Sie doch zum kostenlosen Probetraining vorbei!

Wir trainieren montags im Mattenraum der SG Post/Süd, dienstags, donnerstags und samstags sind wir im Fitness First am Europakanal.

Ein Anmeldeformular sowie weitere Informationen finden Sie unter www.learn2fight.de.

Bei weiteren Fragen rufen Sie gerne an unter Telefon 0157/86648102.

Eine weitere Möglichkeit Krav Maga kennenzulernen ist das Intro-Seminar in der Sporthalle am Kaulbachweg 31 am 27.5. von 13 - 16 Uhr. Hier werden bereits erste Grundlagen geschaffen und es ist kostenfrei für alle Mitglieder des Post SV Süd.

Wir freuen uns auf euch!
Euer L2F Team Regensburg



Trainer Matthias Kating



Trainer Jan Meese



Trainer Florian Spohr

Intensive Diskussionen bei der Abteilungsversammlung

Die diesjährige Versammlung der Leichtathleten beinhaltete neben Neuwahlen auch zahlreiche weitere interessante Programmpunkte. Gut zwei Stunden wurde über verschiedene Dinge debattiert, zu dem berichteten die Funktionäre von ihren Tätigkeiten.

Kassenwart Rudolf Graf konnte ein überaus positives Fazit ziehen. Durch den Zuschuss vom Hauptverein, die Einnahme von Startgeldern und einige großzügige Spenden unter anderem von Michael Weiß und Maria Ludwig ist die Abteilung in der Lage, einige längst geplante Investitionen zu tätigen. Die dringend benötigte Abdeckung für die Hochsprungmatte wurde bereits vorfinanziert. Inwiefern sich die Stadt an den Kosten beteiligt, ist derzeit noch fraglich.

Darüber hinaus sind für den Kraftraum, der auch von anderen Abteilungen der SG Post/Süd und weiteren Vereinen genutzt wird, neue Spiegel und die Verlegung eines neuen Bodenbelags geplant. Um die Kinder langfristig an den Hürdenlauf heranzuführen, werden spezielle Pendelhürden angeschafft, die flexibel auf Berührung reagieren und optimal für Anfänger geeignet sind. Eine Kugelrollbahn für das Kugelstoßen wird in den nächsten Wochen ebenfalls aufgebaut. Wichtig war allen Beteiligten außerdem, die Außenanlagen rund um den Geräte-raum zu verschönern. Hierzu zählen die Bepflanzung der Blumenkästen und die Renovierung des Treppenabgangs. Dafür sind jedoch Absprachen mit der Stadt und dem SSV Jahn Regensburg 2000 nötig, sodass diese Pläne noch nicht sofort in Angriff genommen werden können.

Der Bericht von Julia Kick, die sich viele Jahre hauptverantwortlich um die Kinderleichtathletik kümmerte, fiel ebenfalls positiv aus. Besonders hervorzuheben ist das Engagement von Gabi Reindl und Katalin Melczer. Da Julia Kick mittlerweile beruflich sehr eingespannt ist, haben die beiden viele Tätigkeiten übernommen und dafür gesorgt, dass die Organisation der Leichtathletik weiterhin hervorragend läuft.

Während der Zulauf in der U 12 ungebrochen hoch ist und auch die U 14 erstmals eine gute Leistungsdichte ausweist, ist die U 10 derzeit zahlenmäßig etwas

schwächer besetzt. Um die Flaute zu beheben und mehr Kinder für die Leichtathletik zu begeistern, ist eine Flyeraktion an Grundschulen geplant.

Abteilungsleiter Josef Zweck gab einen kurzen Bericht zu den vergangenen Wettkämpfen ab und reichte das Lob, das von Kreis- und Bezirksverband kam, an die anwesenden Organisatoren und Helfer weiter. Zu den bereits etablierten und gut angenommenen Veranstaltungen kommt eventuell noch ein Mehrkampf-Sportfest hinzu. Auch ein reiner Sprintwettkampf ist eine Option, die sich die Verantwortlichen vorgemerkt haben, um wieder mehr Sportfeste in der Stadt und der Region anzubieten.

Aufgrund der erfolgreichen Zusammenarbeit und des starken Zusammenhalts innerhalb der Abteilung wurden alle Funktionäre in ihren Ämtern bestätigt und einstimmig wiedergewählt. Josef Zweck steht als Abteilungsleiter weiter an der Spitze und wird von seiner Stellvertreterin Julia Kick unterstützt. Kassenwart bleibt weiterhin Rudolf Graf, während Andreas Krebs die Aufgabe des Schriftführers von Michaela Zweck, die nicht mehr angetreten ist, übernimmt. Zudem ist der Laufreffleier nun auch Sportwart der Abteilung. Siebenkämpferin Patricia Weiß wurde außerdem zur Jugendsprecherin gewählt.

Für den Lauftreff der SG Post/Süd und alle Freunde der Abteilung sind der Landkreislaf und der 6-Stunden-Lauf in Kelheim wie-

der als feste Termine eingeplant, um gemeinsam schöne Erfolge zu erzielen.

Hier noch einige Rahmendaten für das Jahr 2018:

- 16.02.2018:
Jahresempfang der SG Post/Süd Regensburg
- 04.05.2018:
Delegiertenversammlung der SG Post/Süd Regensburg
- 13.05.2018:
Rolf-Watter-Sportfest im Uni-Stadion
- 02.06.2018:
Laufnacht im Uni-Stadion
- 03.06.2018:
Leichtathletik-Gala im Uni-Stadion
- 29.06.2018:
Kinderleichtathletik-Sportfest im Stadion am Kaulbachweg
- 06.07.2018:
3-Disziplinen-Abendsportfest im Stadion am Kaulbachweg

(ak)



Spitzenplätze beim Hallensportfest in Burglengenfeld am 22. Februar 2018

Die Sportler der SG Post/Süd gingen mit drei hochmotivierten Mannschaften in den Altersklassen U10 und U12 an den Start.

Zu absolvieren waren die Disziplinen Medizinball-Stoßen, Hindernis-Sprint-Staffel, Hochsprung (U12) bzw. Hochweitsprung (U10) und die abschließende 4x1-Runde-Staffel. Sie gaben alles und haben als Team gut zusammengehalten und gekämpft. Madita Fröbel knackte mit übersprungenen 0,95 m ihren Rekord im Hochsprung und Philipp Krieg schaffte hier trotz Verletzung glänzende 1,25 m. Beim Medizinball-Stoßen überzeugten besonders Alexander und Philipp und erzielten mit dem besten Wurf jeweils 14 Punkte.

Richtig stolz konnten wir am Ende auf die Platzierungen der Mannschaften sein: In der U12 gewannen die „Wellenreiter“ (Leander Lübke, Emil Androsic, Marja Hake, Leandro Nzau, Hannah Melczer, Selma Reintjes und Leonard Zeilhofer)

bei den 10-Jährigen und die „Gipfelstürmer“ (Madita Fröbel, Alexander Ross, Philipp Krieg, Valentin Köppelle und Selma Gründig) belegten in der AK 11 den zweiten Platz. In der Altersklasse U10 siegten unsere „Rennsemmeln“ mit Pauline Rösl, Justus Reintjes, John Appel und Julian Höfl überlegen, sie konnte in allen vier Disziplinen das beste Ergebnis erzielen und ließen ihren Gegnern keine Chance. Besonders erwähnenswert hier die gute Leistung in der Hindernisstaffel und die weiten Stöße von Justus im Medizinball-Stoßen mit 15 Punkten.



Podestplätze für die SG Post/Süd bei der Cross-Oberpfalzmeisterschaft am 10. März 2018

Auch wenn die Bahnsaison noch nicht eröffnet ist, gibt es für hartgesottene Leichtathleten immer die Möglichkeit, beim Crosslauf ihre Fähigkeiten unter Beweis zu stellen. Zu den Oberpfalzmeisterschaften in Parsberg machte sich somit eine kleine, aber feine Truppe der SG Post/Süd auf und konnte erfreuliche Erfolge erzielen.

Bei schwierigen Bedingungen mit leichtem Nieselregen und teils stark schlammigen Streckenabschnitten hieß es für die Athleten sich durchzubeißen und sich auf die unterschiedlichen Streckenvarianten einzulassen. Im Rahmenprogramm der Meisterschaft ging Bettina Staiger für die „Kumpfmühl Runners“ an den Start. Sie konnte in Ihrer Altersklasse den ersten und im Frauenfeld der W20-W70 den dritten Platz mit starken 22:35 min auf 5000m erlaufen. Valentin Köppele erreichte im Feld der männlichen U12 mit 4:26 min auf 1000m einen hervorragenden dritten Platz.

Bereits im Trikot der LG Telis Finanz gingen Moritz Köppele und Andi Krebs an den Start. Moritz startete in der männlichen Jugend U14 und musste sich im Ziel mit dem vierten Platz und einer Sekunde Abstand auf Platz 3 begnügen. Dennoch sind 8:17 min auf 1900 m ein tolles Ergebnis, auf das der junge Athlet stolz sein und auf das man im Hinblick auf die anstehende Saison gut aufbauen kann.

Zum Schluss ging Altmeister Andi Krebs noch auf die Langstrecke über 7.000 m, in der vier Runden mit knackigen Anstiegen zu laufen waren. Mit einer Zeit von 31:53 min konnte er sich in der Gesamtwertung der M20-M55 den 20. Platz und in der Oberpfalzmeisterschaft der Altersklasse M45 den dritten Platz sichern.



Fun in athletics 2018

Jede Menge Spaß am Sport hatten unsere Athleten beim traditionellen Hallenwettbewerb „Fun in athletics“ am 11. März in Bad Kötzing.

35 Mannschaften waren insgesamt am Start. In neun zu absolvierenden Wett-



bewerben stellen sie ihre Geschicklichkeit und Ausdauer bei der Ball-Verlege-Staffel, den Hindernis-Sprints und der Grand-Prix-Staffel unter Beweis. Im Standweitsprung, Speedbounce und Dreierhop war dagegen die Sprungkraft der Athleten gefragt. Nicht zu vergessen sind Treffsicherheit und Armkraft, die bei Zielwurf, Medizinball-Frontal-Stoß sowie Stand-Flutterballwurf gefordert waren.

Die beiden Teams der SG Post/Süd schlugen sich bravourös und konnten in der Fungruppe 2 (Jahrgang 2007/2008) mit den „Gipfelstürmern“ (Madita Fröbel, Phillip Krieg, Hannah Melczer und Selma Reintjes) einen hervorragenden zweiten Platz mit 136 Punkten erkämpfen. Die „Wellenreiter“ (Marja Hake,



Justus Reindl, Leandro Nzau, Valenin Köppele) belegten mit 89 Punkten in der selben Altersklasse den 12. Platz mit sehr guten Einzelleistungen der Sportler. Am meisten freuten sich natürlich alle über die gewonnenen Urkunden, den Schochhasen und über die tolle Medaillen bzw Anhänger.



Leckere Ostern

Da der Osterhase genau wie die Leichtathleten gerne springt und läuft, war er natürlich auch dieses Jahr wieder bei der SG Post/Süd zu Gast. Im „Kammerl“ am Kaulbachweg versammelten sich rund 20 Athleten, Trainer und Freunde der Leichtathletikabteilung zur traditionellen Osterbrotzeit, die wie immer liebevoll von Rudi und Marga Graf hergerichtet wurde. Bei bunt gefärbten Eiern, Osterbrot, Schinken und süffigen Getränken nutzte auch der Präsident der LG Telis Finanz, Norbert Lieske, die Gelegenheit, ein paar Worte über die Wichtigkeit solcher kleiner Veranstaltungen, welche die Geselligkeit und den sozialen Aspekt

im Verein nicht zu kurz kommen lassen, anzubringen. Am Ende überreichte er jedem Athleten, den Trainern und weiteren Anwesenden einen Schoko-Osterhasen im Namen der LG und wünschte allen eine schöne Osterzeit. Weil es gemeinsam schneller geht und bei den Leichtathleten immer alle zusammenhelfen, wurde

noch schnell aufgeräumt, sodass keiner alleine mit der Arbeit dastand.



Oster-Trainingslager der U14

Zu einem Trainingslager in den Osterferien trafen sich auch heuer wieder einige junge Sportler aus der U14.

War das Wetter in der ersten Ferienwoche noch recht kühl und launisch, so ließ sich in der zweiten Woche die Sonne doch recht häufig blicken und so wurden speziell die Disziplinen trainiert, die im Winter immer etwas zu kurz kommen.

Viel Hürdentechnik, Kugelstoßen, Speerwerfen, aber auch Hoch- und Weitsprung und viele Intervallläufe standen auf dem Programm. Die fleißigsten der jungen Sportler brachten es auf beachtliche 7 Trainingseinheiten. Vor allem in den Technikdisziplinen waren schnell die Erfolge des verstärkten Trainings zu erkennen. Am

Ende stand ein gemeinsames Ostereiersuchen, sowie ein Besuch im Westbad auf dem Programm, so daß auch der Spaß und der Teamgeist nicht zu kurz kamen. Da das Trainingslager heuer so intensiv angenommen wurde, wird es sicherlich auch wieder an Ostern 2019 stattfinden.



Ostereiersuchen



Osterfeier der Schützen

Mit 30 Personen war dieses Mal die Osterfeier der Schützen am 30. März wieder sehr gut besucht.

Beate Leja hatte mit ihrer Geburtstagsspende für das leibliche Wohl in Form von Schinken, Eiern und gutem Bauernbrot gesorgt.



Günter Leja verkündete anschließend die Rangliste der Gewinner des am selben Abend stattgefundenen traditionellen Osterpreisschießens.

In bewährter Weise hatte dazu Wolfgang Siegmar den Osterbaum mit Plastikeiern gefertigt, auf die gezielt wurde.

Jedes Ei enthält eine Nummer, welche die Reihenfolge bestimmt, nach der die Schützen sich ihre mit allerlei Gutem gefüllten Osternester aussuchen dürfen.

Ein ständig wiederkehrender Gag ist es auch, dass irgend jemand einen Schwan aus Porzellan (gut getarnt und verpackt) spendet. Dieses Mal gebührte Tobias Bauer das große Glück, ihn in Empfang zu nehmen.



Vereinsmeisterschaften in Sportschießen 2018

Die Vereinsmeisterschaften in Sportschießen 2018 werden mit folgenden Sportwaffen und Kalibern ausgeschossen:

Luftgewehr; Luftgewehr Auflage
Luftpistole; Luftpistole Auflage
Mehrschüssige Luftpistole

Sportpistole cal. .22 lfb

Gebrauchspistole cal. 9mm Para;
cal. .45 ACP

Gebrauchsrevolver cal. .38 / 357mag

Unterhebelreptiergewehr C
cal. .22 lfb

Alle Disziplinen müssen an den regulären Schießabenden unter Aufsicht geschossen werden.

Montag:

04. Juni, 11. Juni, 18. Juni und 25. Juni
jeweils ab 18.00 Uhr

Dienstag:

05. Juni, 12. Juni, 19. Juni und 26. Juni
jeweils ab 19.00 Uhr

Donnerstag:

07. Juni, 14. Juni, 21. Juni und 28. Juni
jeweils ab 19.00 Uhr

Die Abteilungsleitung

Sommerpreisschießen

Zum diesjährigen Sommerpreisschießen laden wir herzlich ein

Schießtage: Sportpistole KK / GK

Montag, 02. und 09. Juli, ab 19.00 Uhr
Dienstag, 03. und 10. Juli, ab 19.00 Uhr

Einlage KK / GK

5 Schuß Sommerpreis
5 Schuß Königsscheibe gesamt 4,00 €

Nachkauf unbeschränkt

5 Schuß Sommerpreis 1,00 €
5 Schuß Königsscheibe 1,00 €

Schießtage LG / LP
Einlage LG / LP je

Donnerstag 05. und 12. Juli, ab 19.00 Uhr
5 Schuß Gedächtnisscheibe Bernd Häusler
5 Schuß Königsscheibe
5 Schuß 90- Jahr- Scheibe gesamt 6,00 €

Nachkauf unbeschränkt

5 Schuß je Scheibe 1,00 €

Schüler und Jugend bezahlen die Hälfte.

Sommerfest 2018

Die Preisverteilung des Sommerpreisschießens findet wieder im Rahmen des Sommerfestes am Samstag, dem 28. Juli, Beginn 16.00 Uhr, auf der Terrasse unserer Vereinsgaststätte statt.

Es sind alle Mitglieder der Schützenabteilung eingeladen. Für den schmackhaften Braten haben sich einige Spender gefunden, die Getränke müssen beim Wirt bezahlt werden.

Wir bitten alle Teilnehmer, sich verbindlich in die Gästeliste einzutragen.

Gäste und Schützen, die nicht am Preisschießen teilnehmen wollen, bitten wir um eine freiwillige Geldspende.

Nur wer sich in die Gästeliste eingetragen hat, kann beim Essen berücksichtigt werden!

Die Fahne der Schützenabteilung

Die erste Fahne aus dem Jahre 1935 wurde nach dem Krieg von den Amerikanern verbrannt. Am 15. Juni 1958 wurde die heutige Fahne in Begleitung der Fahnenmutter, Frau Else Wülk, zahlreicher Mitglieder der Schützenabteilung, dem Patenverein Post SV Nürnberg und 26 weiteren Schützenvereinen und -gesellschaften im Dom zu St. Peter in Regensburg geweiht.



Seniorenbericht 2. Quartal 2018

Viele Hände machen schnell ein Ende. Dieses Sprichwort hat sich am 5. Februar dieses Jahres auch wieder bewahrheitet, als es darum ging, das Nebenzimmer des Vereinswirtes für unsere Faschingsfeier am 7. Februar dem Anlass entsprechend zu dekorieren.

Innerhalb von 1 ½ Stunden war das Nebenzimmer nicht mehr zu erkennen. So konnte die Seniorenabteilung den „zwangsweise vorverlegten unsinnigen Donnerstag“ schon am Mittwoch ausgiebig feiern. Das Partyvolk strömte ab 11 Uhr die Räumlichkeiten. Nach einem wieder ausgiebigen Essen konnte unser DJ seines Amtes walten und eine Platte nach der anderen auflegen. Die „Tanzwütigen“ Senioren legten eine Kette Sohle nach der anderen auf das Parkett und mancher klagte abends über einen leichten Muskelkater.

Um den Tänzern zwischendurch eine kleine Verschnaufpause zu gönnen, waren unsere altbekannten Gedichte- und Geschichtenerzähler Christa, Christine und Heinz auch wieder am Werk und konnten bei den Zuhörern so manche Lachsalve auslösen.



Eine telefonische Fahrkartenbestellung hat ihre Tücken

Der Höhepunkt war jedoch wieder der Auftritt unseres fernsehreifen Balletts nach der Choreografie unserer Übungsleiterin Elisabeth. Die „Müllmaschinen“ mussten zweimal aktiv werden bis das Partyvolk zufrieden gestellt war und hatten sich ihre „Ölung“ redlich verdient.



Christa plaudert die Geheimnisse der Tanzgruppe aus



Die „Müllmaschinen“ sind am rotieren

Der nächste Höhepunkt folgte nur eine knappe Woche später. Der Jahresempfang des HV stand an. Am Freitag, 16. Februar 2018 sollte es soweit sein. Um auch hier jedoch einen feierlichen Rahmen (sprich die Sporthalle) zu haben, waren die Seniorinnen Elisabeth, Gabi, Gerlinde, Hanni, Waltraud und Heinz morgens um 10 Uhr schon mit anderen aktiv, um den Raum feierlich zu dekorieren. Herzlichen Dank dafür allen Helferinnen. Die Seniorenabteilung war abends mit 38 Personen sehr gut vertreten, um ihre Jubilare Angela und Irene (für 10 Jahre), Hildegard, Irmgard (leider nicht anwesend) und Rosemarie (für 40 Jahre) sowie Maria (für unglaubliche 65 Jahre) zu ehren.



Die 10 Jahre Jubilare



Die 40 Jahre Jubilare



Unglaubliche 65 Jahre Jubilarin

Außerdem gestaltete unsere Tanzgruppe das Rahmenprogramm mit. Schon langsam kann man von Routine sprechen, wie die teilnehmenden Tänzer gekonnt die Tänze La Verzaschina und Alatonilco (Mexiko) aufs Parkett legten. Allen die sich hierfür die Zeit genommen haben herzlichen Dank dafür. Als Überraschung sollten die Tänzer einen Piccolo zum Befeuchten der vor Aufregung ausgetrockneten Kehlen erhalten. Leider hatte der „Fehlerteufel“ seine Hand im Spiel, denn das Schloss des Schrankes widersetzte sich dem Schlüssel und ließ sich partout nicht öffnen. Verspätet erhielten daher die teilnehmenden Tänzerinnen und Tänzer dann am folgenden Mittwoch bei der Übungsstunde ihren verdienten „Lohn“, nachdem es Heinz am Dienstag gelungen war, wie ein „Einbrecher“ das Schloss zu „knacken“

Sport OHNE ALTERSGRENZE

Eine Veranstaltung jagt die andere – kann die Seniorenabteilung – dieses Mal vermehren. Am 8. April fand zum 2. Mal der Schnuppertag „Sport ohne Altersgrenze“ für Interessierte (ob Mitglied oder Nichtmitglied) statt. Und vor Beginn war noch Improvisationstalent gefragt, da die Halle durch die Tischtennisabteilung für ein Punktespiel belegt war. Irgendwo und irgendwie war der Terminkalender durch einander geraten. Aber mit vereinten Kräften wurde der Mattenraum entsprechend für die Erfordernisse zur Durchführung der Gymnastikübungen und für das Stepbrett umfunktioniert. Die restlichen Programmpunkte konnten dann wie geplant in der Halle durchgeführt werden. Über den Nachmittag verteilt waren – trotz sommerlicher Temperaturen und über vollem Parkplatz (die Jahnjugend trug diverse Spiele aus) ca. 40 Interessierte anwesend, um das von unseren Übungsleitern zusammengestellte Programm kennen zu lernen und teilweise aktiv mit zu machen.



La Verzaschina wird gekonnt dargeboten

Etwas ernster ging es dann am Donnerstag, 8. März 2018 nach der Gymnastik Übungsstunde zu. Stand doch die Abteilungsmitglieder Versammlung mit Neuwahlen an. Da sich alle bisherigen Amtsinhaber (mit Ausnahme einer Delegierten) wieder für ihr Amt zur Verfügung stellten, ging die Neuwahl zügig von statten. Für die nächsten zwei Jahre wurden gewählt:



Unser Team für die nächsten zwei Jahre.

Abteilungsleiterin: Gabi Engerer
stv. Abteilungsleiterin: Heidi Kießl
Kassiererin: Monika Hois
Schriftführer: Heinz Engerer
Delegierte: Judith Bachleitner, Christine Stich, Hanni Rohrmüller
stv. Delegierte: Elisabeth Crusius, Angela Stark, Monika Hois
Gerätewart: Angela Stark
stv. Gerätewart: Renate Konvalin
Vergnügungsausschuss: Gabi und Heinz



„schweißtreibend“ das Stepbrett



Aufstellung zur ersten Tanzanweisung



Einfach lecker diese Häppchen

Herzlichen Dank an unseren „Partyservice“ bestehend aus Elisabeth, Heidi, Monika, Roswitha und Heinz die mit ihren Kuchen und Häppchen zur Verköstigung der Anwesenden bei getragen haben.

Heinz Engerer



Von Null auf Hundert

Das Neueste aus der Tennis-Jugendabteilung

Anfang März erreichte uns die freudige Nachricht, dass unsere Tennis-Jugendabteilung, die erst vor sechs Jahren neu ins Leben gerufen wurde, auf die stolze Anzahl von einhundert Kinder und Jugendliche herangewachsen ist.

Zu diesem feierlichen Anlass veröffentlichen wir ein exklusives Interview mit dem zukünftigen Tennisstar.

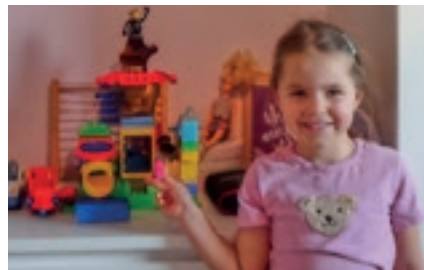
Willkommen Anna-Sophia, unser hundertste Mitglied!



Kaum sind wir bei Anna-Sophia angekommen, werden wir stürmisch begrüßt von ihrem Hund Joshi, einem jungen Border-Collie. Bis wir ein Foto mit den beiden im Garten machen können, hat Joshi schon eine Narzisse gegessen.

Anna-Sophia geht gerne mit Joshi spazieren, aber mit Papa: „Papa muss ihn halten, weil der Joshi, wenn er zieht, dann fällt ich rum!“ Allerdings entdecken wir bald, dass das kleine Mädchen mindestens genauso viel Energie hat.

Auf der Tür des Zimmers, wohin uns Anna-Sophia sofort entführt, steht ihr Namen bunt geschrieben, geschmückt mit vielen Kolibris. Wir treten in ein rosa Boudoir ein, das für eine kleine Prinzessin eingerichtet ist. „Das habe ich mit Jordan gebaut“, zeigt sie uns stolz eine fantasievolle Lego-Burg und erklärt alle Einzelheiten der Konstruktion. Auch die Kuscheltiere werden uns alle vorgestellt, zum Glück heißen sie oft Anna oder Sophia, sonst könnte man sich so viele Namen nicht merken.



Die kleine Prinzessin sammelt natürlich Ringe und Haarspangen: „Ich habe fünf Ringe und eine Haarspange mit Glitzer. Oder zwei.“

Im Wohnzimmer erwartet uns ein leckerer luftiger Kuchen und wir lernen weitere Haustiere kennen, ein Pärchen Wellensittiche, die im Hintergrund fröhlich zwitschern, während Anna-Sophia erzählt: „Der blaue heißt Jack und die gelbe heißt Maja. Einmal hat sie Papa rausgelassen zum Fliegen, dann ist der Jack runtergefallen und dann hat ihn Joshi fast aufgeessen. Und dann hat Jordan geschreit nein nein nein!“

Unser zukünftiger Tennisstar, dessen Familie aus dem sonnigen Bulgarien kommt, erzählt uns von ihren Kindergartenfreunden: „Lavi (es soll Larry heißen) ist mein bester Freund, er ist fünf, er geht in Deutschkurs, ich bin auch fünf aber ich bin noch kein Froschschulkind (lies: Vorschulkinder)“. Mohammed und Deko (eigentlich Diego), Selin und Lena, Ahmad, Alessa... Es geht sehr international zu, eigentlich genau wie in unserer Tennis-Jugendabteilung.

„Zu Hause spreche ich bulgarisch, im Kindergarten deutsch, da muss man deutsch. Die Lehrerin kann nicht bulgarisch sprechen, nur deutsch. Aber Leonid redet mit seinem Bruder russisch. Leonardo spricht auch bulgarisch und ein Maulwurfkind spricht auch bulgarisch“. Wir wundern uns sehr, dass auch Maulwürfe in den Kindergarten gehen dürfen, und erfahren unter viel Gelächter, dass es sich um ein Kind aus der Maulwurfgruppe handelt, während Anna-Sophia passenderweise in die Marienkäfergruppe geht.

Im Kindergarten läuft ein strammes Programm: „Zuerst spielen wir, dann essen wir Brotzeit und dann gehen wir in Garten, dann essen wir Mittagessen. Dann gehen die Vierjährigen schlafen und die Fünfjährigen, die noch keine Froschschulkinder sind, auch. Wenn die Schlafenszeit vorbei ist, dann gehen wir wieder runter, dann sind wir abgeholt. Wenn wir spielen, machen wir Puzzle und Lernaufgaben, das ist ein großes schweres Puzzle. Zu Ostern haben wir Ostereier gemalt und einen Osterhasen, noch Blumen, Sonne, Wolken und ein Nest für den Osterhasen. Danach haben wir ein Pinguin gebastelt.“ „Das Wetter hat gepasst“, bemerkt der Papa.



Seit langem war es schon Anna-Sophias großer Wunsch beim Tennis-Kindertraining mitzumachen. Wie oft hat sie schon ihrem großen Bruder Jordan beim Training zugeschaut und fleißig die Bälle gesammelt! Sie kann ja auch schon bis dreißig zählen. Nur noch bis vierzig und schon kann man auch Tennispunkte zählen.

Jordan spielt schon seit einigen Jahren und war in der vorigen Saison der Kapitän der U10-Mannschafts, während er heuer Kapitän der Bambini U12 wird.

Die ganze Familie schaut oft und gerne Tennis im Fernsehen und feuert natürlich ihren besten Landsmann Григор Димитров (Grigor Dimitrow) an, der letztes Jahr sogar als dritter auf der Weltrangliste platziert war.

Obwohl man viel redet, verschwindet der Kuchen in rasendem Tempo. Die Mutter entschuldigt sich, der Kuchen sei nicht gelungen. Wir sind verblüfft: wie hätte er geschmeckt, wenn er gelungen wäre? Wie auch immer, am Ende bleibt nur ein einziges Stück übrig – anstandshalber. Die Insider wissen es schon: es ist nämlich das wichtigste Kriterium für die Wahl des Mannschaftskapitäns: die Mama muss gut backen können.

Der kleine Kolibri flattert wieder in sein Zimmer. Natürlich hat Jordan seiner Schwester schon einige Tennisschläge beigebracht: sie will uns unbedingt den Aufschlag vorführen, wir fürchten um den großen Spiegel und das ganze schöne Spielzeug.

Wir zweifeln nicht, dass mit so viel Energie unsere kleine Anna-Sophia ein großer Tennisstar wird, genauso wie ihre Freundinnen und Freunde vom Freitagstraining: Zarah, Mariam, Maksimilian, Elisabeth, Clara, Lennart, Emily, Anna, Anamaria, Ermis, Shahed, Annamaria, Alexander und Omar.

Viel Spaß und viel Erfolg wünschen Euch Helena und Enrico (Jugendwart und Teamsportwart)

Bericht von Helena Caniparoli

Viel Neues in der kommenden Saison in der Tischtennisabteilung

Auch heuer war die Tischtennisabteilung Ausrichter des Schülerranglistenturniers des Kreises Regensburg. Dieses konnte unter der Mithilfe von R. Weck, Ulrich Jacob, Carsten Breitreutz und Jürgen Scholze reibungslos durchgeführt werden. Vielen Dank an die Sportkameraden. Immerhin brachte die Veranstaltung 51,-- € in die Abteilungskasse.

Am Montag, den 12. März, wurde im Konferenzraum die diesjährige Jahreshauptversammlung mit Neuwahlen abgehalten. Nicht mehr zur Verfügung stellten sich Robert Weck als 2. Abteilungsleiter und Andreas Bäuml als Kassenwart. Für die langjährige Zusammenarbeit möchte ich mich recht herzlich bedanken!

Den Wahlausschuss übernahm Heiner Brömmel. Abgestimmt wurde per Handzeichen. Zunächst wurde die Abteilungsleitung entlastet.

Die Neuwahlen brachten folgende Ergebnisse:

Abteilungsleiter:
Jürgen Scholze (wie bisher)

Stellvertretender Abteilungsleiter:
Ulrich Jacob (neu im Amt)

Kassenwart:
Carsten Breitreutz (neu im Amt)

Schriftführer:
Carsten Breitreutz (wie bisher)

Als Delegierte wurden Alexander Paulus und Michael Grießer benannt, Ersatzdelegierte wurden Christoph Bäuml und Robert Weck.

Alle nahmen die Wahl an.

Unserem neuen stv. Abteilungsleiter Ulrich Jacob, der die Administration in Verbindung mit dem Bayerischen Tischtennisverband (BTTV) übernehmen wird, wünsche ich ebenso alles Gute wie dem Kassenwart Carsten Breitreutz. Ich bin überzeugt, dass sie ihre Sache gut machen werden; umso mehr, weil sie sich freiwillig zur Verfügung stellten.

Die Versammlung wurde gegen 21:00 Uhr beendet.

Wie angekündigt, wurden zwei neue Tische beschafft; hierbei half ein Zuschuss des Hauptvereins. Dafür bedanken wir uns recht herzlich!

Mittlerweile sind fast alle Punktspiele beendet. Unsere 1. Mannschaft hat den Meistertitel in der 2. Bezirksliga perfekt gemacht! Respekt und herzlichen Glückwunsch!

Die Bilanzen:

Alexander Paulus 9:7, Martin Hammerl 11:3, Dimitrij Zuks 6:5, Ulrich Meschütz 6:5, Christoph Bäuml 11:1(!), Alexander Mosch 5:1 und Carsten Breitreutz 5:2.

Leider muss Martin Hammerl unsere Abteilung aus privaten Gründen verlassen. Wir wünschen ihm alles Gute und bedanken uns für eine schöne Zeit. Immerhin hat er einen großen Teil dazu beigetragen, dass sich die 1. Mannschaft die Meisterschaft sichern konnte!

Nicht so gut erging es den beiden anderen Mannschaften; sie wurden in ihren Ligen jeweils Tabellenletzte und müssen absteigen. Insbesondere die 3. Mannschaft litt unter der Tatsache, dass man selten komplett antreten konnte und sogar einige Spiele kampflos abgeben musste.

Trotzdem wird man auch in der kommenden Saison weiterkämpfen und den Wiederaufstieg versuchen. Hierzu ist anzumerken, dass im Bereich des Bayerischen Tischtennisverbandes derzeit eine Strukturreform stattfindet. Die bisherigen Bezirke und Kreise werden aufgelöst und in neue Bezirke

umgewandelt. Deshalb wird die 1. Mannschaft nicht in der Oberpfalzliga, sondern voraussichtlich in der neuzugründenden Landesliga Ost-südost antreten. Die 2. und 3. Mannschaft werden in den ebenfalls neuen Bezirksklassen spielen; Kreisligen wird es bis auf weiteres nicht mehr geben.

Was steht noch an?

Die Ranglistenbesprechung für die neue Saison und die Vereinsmeisterschaft. Die Einladungen hierzu erfolgen per Ausgang in der Halle bzw. per Email.

Zuletzt noch einen besonderen Dank an unseren Sportkameraden Thomas Schuster für die Beschaffung von Getränken für die Abteilung!

Allen eine verletzungsfreie und gesunde Sommerzeit bei eitel Sonnenschein wünschen Jürgen Scholze und Ulrich Jacob.



Sich was gönnen ist einfach.

Wenn der Finanzpartner spontan mit einem Kredit helfen kann.

Erfüllen Sie sich Ihre Wünsche. Mit dem Sparkassen-Privatkredit.

Günstige Zinsen. Schnelle Zusage. Flexible Laufzeiten.

sparkasse-regensburg.de/privatkredit

Sparkasse Regensburg



Die Wanderabteilung der SG Post/Süd informiert über das

Jahresprogramm 2018

Wandern in der engeren Heimat	Wanderführer
Januar	
Sa. 06. Dreikönigswanderung	Willi Bäumler
Februar	
Sa. 03. Faschingswanderung	Herbert Schindler
März	
Sa. 17. Naabtal - Pielenhofen	Hermann Grötsch
April	
Sa. 21. Vorwald	Hubert Pfister
Mai	
Sa. 26. Nittendorf - Eichhofen	Erwin Kubala
Juni	
Sa. 09. Tegernheim - Donaustauf	Willi Bäumler
Juli	
Sa. 21. Beratzhausen - Rudlhof	Hermann Grötsch
August	
Sa. 25. - Route liegt noch nicht fest - Erwin Kubala	
- Wanderwoche, s.u. -	
Oktober	
Sa. 06. Kartoffelwanderung	Martin Daimer
November	
Sa. 10. -Route liegt noch nicht fest- Martin Daimer	
Dezember	
Sa. 08. Adventswanderung	Bitomsky/Grötsch/Daimer
Wanderwoche:	
01. – 08.09.2018 Söll am Wilden Kaiser Hubert Pfister	



Die Wanderabteilung der SG Post/Süd lädt freundlich ein zur

Wanderwoche Söll am Wilden Kaiser 01.09. bis 08.09.2018

Unterkunft:	Ferienhotel Fuchs Pirchmoos 36; A-6306 Söll Tel.-Nr.: 0043-5333-527 ferienhotel-fuchs.at
Reservierung:	DZ mit Dusche/Bad/ WC € 46.00 EZ mit Dusche/Bad/WC € 56.00
Leistungen:	- 7 Übernachtungen mit Frühstücksbuffet - Abends: 4-Gang Wahlmenü mit Salatbuffet - Sauna/Solarium/Dampfbad/Infrarotkabine
Sommerkarte:	Alpen-Sommer-Card; € 70.00 6 Tage mit Bus-Benutzung Bus Kaiserjet mit Gästekarte kostenlos
Anzahlung:	Hotel pro Person € 100.00 bis spätestens 08. Juli 2018 auf das Konto Hubert Pfister Sparkasse Regensburg IBAN: DE 08 7505 0000 0000 7666 42 Zweck: Wanderwoche Söll
Anmeldung:	ab sofort bis spätestens 08. Juli 2018 bei Hubert Pfister Tel.Nr.: 0941/95426 bzw. E-Mail an hubert.pfister@web.de

Stornierung:
bis 8 Wochen vor Anreise kostenlos
Es gilt das Österreichische Hotelreglement
Empfehlung für den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung
Auf eine schöne erholsame Wanderwoche!



Wanderführer:
Hubert Pfister

Faschingswanderung Samstag 3. Februar 2018

Treffpunkt für diese Wanderung war der Bahnhof Obertraubling. Die Anfahrt konnte mit dem Bus, Zug oder Auto erfolgen. Das Wetter war recht trübe, die Temperatur lag leicht über dem Gefrierpunkt. Um 9.30h hatten sich 23 Personen in Obertraubling eingefunden. Die meisten waren mit bunten Hüten oder dgl. ausgestattet. Nach einer dem Fasching angepassten Begrüßung durch den Wanderführer zogen wir los. Dieser leitete uns auf relativ ebenen Pfaden durch die Fluren Richtung Köfering. Nach einer Schnapspause beim Flugplatz ging es an einem kleinen Bach entlang, wo wir die Spuren des Bibers sehen konnten. Die Wege waren sehr nass. So erreichten wir mit schmutzigen Schuhen Das Gasthaus zur Post in Köfering. Einige Nachfahrer warteten schon auf uns. Das Mittagessen wählten wir aus der Karte aus.

Um 13.45h hieß es aufbrechen zum Rückmarsch. Dieser führte uns fast immer an der Bahnlinie entlang. Es war überall so nass wie beim Hinweg. Als wir bereits Obertraubling erreicht hatten erwischte uns ein leichter Schneeschauer. Doch darauf waren wir mit Kapuze und Schirm

vorbereitet. Um 15.45h gelangten wir wieder zum Bahnhof Obertraubling. Es war gerade rechtzeitig für den Zug nach Regensburg. Die Autofahrer nahmen in ihren Wagen Kurs Richtung Heimat nach Regensburg. Es war wieder ein schöner Wandertag.



Wanderung Adlersberg – Pielenhofen – Adlersberg Samstag 17. März 2018



Um 9.30h hatten sich 16 Personen auf dem Parkplatz beim Prößlbräu in Adlersberg eingefunden. Wie immer hatten sie sich in Fahrgemeinschaften zusammen getan. Das Wetter war sehr trübe. Durch die vorausgegangenen frühlinghaften Temperaturen war überall der Schnee weg geschmolzen. Doch nun hatte sich ein Tiefdruckgebiet breit gemacht und es wehte ein eisiger Wind.

So fühlte es sich noch kälter an als es wirklich war. Gut dass wir winterlich ausgerüstet waren. Nach einer kurzen Begrüßung zogen wir über Hummelsberg

los. Es ging bergab und bergauf, meistens über freie Felder und Wiesen, eine kurze Strecke durch den Wald. Da war es etwas windgeschützt.

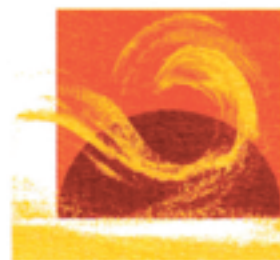
Die Wege waren natürlich sehr nass und wir mussten teilweise einen Zickzackkurs einlegen um den allergrößten Dreck zu vermeiden.

Kurz nach 12.15h erreichten wir die Klosterwirtschaft in Pielenhofen. Einige Nachfahrer warteten schon auf uns. Das Essen suchten wir aus der Karte aus.

Nach der Mittagspause rief der Wanderführer zum Rückmarsch auf. Ein kurzes Stück liefen wir auf dem Fahrrad- und Wanderweg der Naab entlang Richtung Distelhausen. Doch dann ging es wieder bergauf nach Adlersberg. Diese Strecke war von der Nässe her nicht besser als der Hinweg. Es ging wieder über die Felder und durch den Wald. Mit schmutzigen Schuhen gelangten wir gegen 15.30h auf dem Parkplatz in Adlersberg an. Wir hatten einen schönen Wandertag, viel Arbeit Zuhause beim Säubern der Schuhe. Der angekündigte Schnee kam erst am Abend.

PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE

Sabine Morgenroth
Irmgard Edenhofer



Tel. 0941/ 97 111 oder 999 111
Dr. Gessler-Straße 2 Eingang: Friedrich-Ebert-Straße 93051 Regensburg

HAUS- UND HEIMBESUCHE

Herzlichen Glückwunsch unseren Gewinnern!

„Motivation“ war das Lösungswort bei dem Gewinnspiel in unserer letzten Ausgabe.

Aus allen richtigen Einsendungen haben wir **zwei Gewinner von je 1 Tageskarten für Saunawelt & Thermalbad** und **1 Eintrittskarten für die Totes-Meer-Salzgrotte** gezogen. Wir wünschen ganz viel Spaß und Erholung beim Einlösen der Gutscheine.

Ganz herzlich möchten wir uns bei dem Sponsor des Preises, der Kaiser Therme® in Bad Abbach und bei Frau Natascha Haid bedanken.



Thomas Schuster
aus der Tischtennis-Abteilung



Stellvertretend für unsere zweite Gewinnerin *Julia Bota* nahm ihre Mama den Gewinn entgegen.



KALENDER 2019

**Wir suchen MOTIVE
von Eurem SPORTJAHR
2018!**

Wir möchten noch einmal einen Aufruf für unsere Wandkalender-Aktion starten, den wir aus den schönsten Motiven der verschiedenen Abteilungen unseres Vereins gestalten.

**Haltet die Kamera bereit und fotografiert
z.B. Eure Teamkollegen und/oder Trainer
bei Wettkämpfen, beim Training,
bei Ausflügen, bei Veranstaltungen usw.**

**Sendet Eure Schnappschüsse
bis 15. September an:
redaktion@postsued-regensburg.de**

Den Kalender könnt Ihr dann im Herbst bei uns kaufen. Der Erlös wird an ein soziales Projekt gespendet.

Weitere Infos erhaltet Ihr im nächsten Kurier.

IMPRESSUM

Herausgeber:
Sportgemeinschaft Post/Süd
Regensburg e.V.
Kaulbachweg 31
93051 Regensburg

Redaktion:
Edwin Wifling
Katalin Melczer
Peter Gritsch

Anzeigen / Werbung:
SG Post/Süd-Redaktion „PSK“
kurier@postsued-regensburg.de

Bankverbindung:
Sparkasse Regensburg
IBAN DE37 7505 0000 0000 1414 40
BIC BYLADEM1RBG

HINWEISE DER REDAKTION

Der Post/Süd Kurier erscheint vierteljährlich zur Quartalsmitte. Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten. Bitte reichen Sie Berichte per E-Mail an:

redaktion@postsued-regensburg.de

Texte als Word-Dokument (Arial 10 pt) und Bilder in gängigen Grafikformaten separat einsenden. Bitte nicht im Dokument platzieren. Vermerken Sie die Bildnummer im Text.

**Anzeigen- und Redaktionsschluss für Ausgabe 2/2018
15. Juli 2018**

GESCHÄFTSSTELLE

Organisation + Mitgliederbetreuung

Margit Ebnet
Telefon: 0941 / 92052-10
Fax: 0941 / 92052-15
ebnet@postsued-regensburg.de

Geschäftsstelle allgemein

Öffnungszeiten: Mo - Fr 10 - 12 Uhr

Telefon: 0941 / 92052-0
Fax: 0941 / 92052-15
sg@postsued-regensburg.de
www.postsued-regensburg.de

Geschäftsverteilungsplan der SG Post/Süd Regensburg e.V. (Stand 05/2017)

Präsident	Peter Gritsch, Tel. 0160/98929925 - Vertreter Heinrich Brömmel 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
Vizepräsident	Heinrich Brömmel, Tel. 0171/3320296 - Vertreter Peter Gritsch Ansprechpartner für Abteilungs- und Übungsleiter, Integrationsbeauftragter (IDS), Mitgliederverwaltung CVP, Ehrungen, Geburtstage, Betreuung der Geschäftsstelle, Mitglied der Schiedsstelle Karin Gritsch, Tel. 0175/4105997 - Vertreter Roswitha Lehner Breiten-, Familien- und Freizeitsport, Marketing, Werbung, Öffentlichkeitsarbeit, Koordination Veranstaltungen, Inventarverwaltung Roswitha Lehner, Tel. 09403 / 8349 (p) - Vertreter Karin Gritsch Hallenbelegungen, Betreuung der Sportstätten, Führung der Vereinschronik
Schatzmeister	Norbert Bambl, Tel. 0941 / 98122 (p) - Vertreter P. Gritsch, H. Brömmel Finanzen aller Art, Zahlungsverkehr, Beantragung v. Zuschüssen der Stadt und BLSV, Übungsleitervergütung, Großgerätebeschaffung, Finanz-Haushaltsplan, Kontenführung, Budgetierung Abteilungen
Jugendwartin	Maria Ludwig, Tel. 0941 / 999666 (p) - Vertreter Stefania Moor Leiterin des Jugendrates, Ansprechpartner für alle Jugendwarte der Abteilungen
Jugendsprecher	Anna Stoelcker, e-Mail: Jugendsprecher@postsued-regensburg.de - Vertreter Lina Seubert
Mitglied des erweiterten Präsidiums	Christine Zelzer, Tel. 0160 / 6141872 - Vertretung Geschäftsstelle Schriftführung, Sitzungsvorbereitung, Sitzungseinladung, Sitzungsprotokolle Dr. Thomas Burger, Tel. 0941 / 6988411 (g) Verbindungen zu Stadt und SSV Jahn, Aufbau von Netzwerken aus Wirtschaft und Medien Joachim Wolbergs, Tel. 0941 / 5071010 Marketing, Werbung, Breiten-, Familien- und Freizeitsport
Ehrenrat	
Vorsitzender	Gerhard Bornschlegel, Tel. 0941 / 45678
Beisitzer	Sturmhart Schindler, Tel. 0941 / 998545 und Siegrid Bitomsky, Tel. 09498 / 8389



UNSER SPORTANGEBOT

AIKIDO Stefan Weinzierl ☎ 01525 3688544	BADMINTON Bernd Schwarz ☎ 0151 / 40344667 09405 / 609871	BASKETBALL Naji Baghdadi ☎ 0163 / 1139291	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 Hubert Pfister ☎ 0941 / 95426		

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