



**Erfolgreich zu sein
setzt zwei Dinge voraus:
Klare Ziele und
den brennenden Wunsch,
sie zu erreichen.**

Johann Wolfgang von Goethe

INHALT

Das Präsidium berichtet	2
Herzlich willkommen	3
Wir gratulieren	3
Wir trauern	3
Präsidium	4
Datenschutz	5
Fitness	6
Kindersport	7
Leichtathletik	9
Schach	17
Schützen	18
Seniorenport	19
Tennis	20
Tischtennis	21
Volleyball	22
Wandern	24
Nichts Unwichtiges	27
Unsere Sportabteilungen	28

Liebe Mitglieder der SG Post/Süd,

Für viele beginnt jetzt die Urlaubszeit und auch das Präsidium macht im August eine Sitzungspause. Das heißt aber nicht, dass in dieser Zeit alle Aktivitäten ruhen. So planen wir jetzt eine Erneuerung des Zauns an der Beachanlage und arbeiten an einer Abdeckung für die Wintermonate. Eine große Hilfe hatten wir am 9. Juni durch die Sparkassenhelferwochen. Ein Team der Filiale Kumpfmühl hat den Anstrich der Beachhütte übernommen. Da sie mit acht Personen antraten, waren auch noch Kapazitäten für das Tennisheim frei, so dass auch dort die Holzfasse neu eingelassen werden konnte. Ein Zuschuss für die Materialein kam ebenfalls von der Sparkasse. Wir bedankten uns zwar für diesen Einsatz mit einer Brotzeit an der Beachhütte, aber ich möchte auch an dieser Stelle nochmals einen herzlichen Dank an Herrn Patzer und sein Team senden.

Diese Arbeiten im Außenbereich haben ein, für alle, sichtbares Ergebnis, doch es gibt derzeit mit der neuen Datenschutzgrundverordnung einiges zu tun, was nach außen nicht sofort erkennbar ist. Auf Seite 5 in diesem Kurier finden Sie den Text zur DSGVO, wie er auch in un-

sere Satzung eingearbeitet werden soll. Wir lassen ihn auf Rechtmäßigkeit überprüfen, bevor er der nächsten Delegiertenversammlung zur Genehmigung vorgelegt wird. In diesem Verfahren werden wir auch unsere Satzung überarbeiten, da sie in einigen Punkten nicht ganz klar formuliert ist, was immer wieder zu Diskussionen führt. Auch diese Änderungen müssen von der Delegiertenversammlung abgesegnet werden.

Also ganz untätig sind wir auch in der „Sommerpause“ nicht. Ich wünsche allen eine schöne Zeit, egal ob auf Reisen, oder zu Hause.

Euer Präsident



Mitglieder

Herzlich Willkommen bei der SG Post/Süd Regensburg

Aman Elvira	Mages Eva
Amann Liv	Mißalla Franziska
Amann Matilda	Müller Jasmin
Aziz Mariam	Neumüller Alex
Barth Johanna	Nicus Oliver
Beckler Thomas	Nicus Toni
Bockes Maximilian	Ninomiya Tatsuo
Böhme Annika	Obermeier Lisbeth
Bonczek Nicole	Peter Jannik
Bonifaz More Benjamin	Pudelko Leonie
Christoph Markus	Quandt Benjamin
Dick Yuval	Rempel Paulina
Dietrich Igor	Robold Michael
Engl Victoria	Roidl Michael
Ercan Lara Elfida	Salifou Alisha
Ercan Mira Gül	Scharf Martha
Eschenbecher Florian	Scheugenpflug Stefan
Fuchsguber Sabine	Schieder Paula
Gietl Andrea	Schmidt Karin
Girg Sebastian	Schreiner Minna
Glas Andreas	Schwarzer Anton
Greil Sebastian	Sedlmaier Helene
Hardikar Eeshan	Seibl Delgado Luis
Hartmann Daniel	Staiger Bettina
Hitzenbichler Peter	Suggate Alessandra
Holmer Michael	Suggate Natalya
Horvat Lou	Suggate Sofia
Imeri Greta	Suggate Tamara
Jacobey Simon	Teichmann Ben
Kalweit Evi	Übel Tobias
Kollmann-Jehle Jakob	Urakow Anastasia
Koschemann Freddy	Weinzierl Rudolf
Köster Lara	Wenzel Markus
Krellner Oskar	Zimmerer Romy
Lang Johannes	Zimmerling Melissa
Lippl Fanny	



60 Jahre

Kroll Elvira
Gritsch Karin
Voggenreither Karola
Stieber Tatjana

65 Jahre

Pfirsching Sabine
Gruber Steffi
Stich Georg

70 Jahre

Ritzinger Hannelore
Janetzki Julia
Dietz Maria
Krauß Marianne
Golkova Sofiya
Scholze Jürgen
Hübl Walter

75 Jahre

Miersch Adelheid
Altevogt Elisabeth
Janka Franz
Meister Günter

80-95 Jahre

Mönius Gerdi
Schindler Marianne
Huber Helmut
Walz Kurt
Pollinger Magdalena
Richter Sigrid
Barskyy Volodymyr
Schiller Herbert
Klum Margarethe
Kronsnabel Olga
Gröhlich Barbara
Daimmer Gertraud
Brandl Herta
Veitenhansl Irene
Hendlmeier Katharina
Baumer Rudolf
Schützmann Walter
Diller Gertrud
Mederer Hedwig
Kronthaler Melita
Bachleitner Judith
Westerboer Ingo
Lehmann Gertraud
Klee Charlotte



www.postsued-regensburg.de

Wir trauern um unser Mitglied

Helmut Ott
† 22.05.2018



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!

Delegiertenversammlung der SG Post/Süd Regensburg e. V.

Die SG Post/Süd hat am 5. Mai ihre Delegiertenversammlung mit Neuwahlen des Präsidiums abgehalten.

Präsident Peter Gritsch konnte 65 Delegierte und Ehrenmitglieder begrüßen, was über den erforderlichen 50% lag, somit war die Versammlung beschlussfähig. Präsident Gritsch berichtete von erneut gestiegenen Mitgliederzahlen, somit zählt der Verein nach wie vor zu den Mitgliederstärksten in Regensburg. Erfreut zeigte er sich auch über einige Neuzugänge in verantwortlichen Positionen in den Abteilungen und auch im Präsidium. Auch die Gründung einer neuen Abteilung im Kampfkunstbereich gehörte zu den positiven Punkten in seinem Bericht. Doch auch in diesem Jahr musste Präsi-

dent Gritsch die bekannten Probleme am Sportgelände Kaulbachweg ansprechen. Eine Lösung wird nach wie vor angestrebt, ist aber zu diesem Zeitpunkt noch nicht absehbar.

Nach dem Bericht des Präsidenten folgte der des Vereinsjugendwartes, Maria Ludwig, die sich nicht mehr zur Wahl stellte und ihre Nachfolgerin vorstellte.

Schatzmeister, Norbert Bambl, konnte in seinem Bericht durchaus positive Zahlen vorweisen.

Nachdem Bericht der Kassenprüfer wurde das gesamte Gremium entlastet.

Bei den anschließenden Neuwahlen stellten sich das gesamte Präsidium wieder zur Wahl und wurde erneut bestätigt.

Einen Wechsel gab es bei der Vereinsjugendleitung mit der Wahl von Patricia Weiß, sowie im erweiterten Präsidium mit Josef Zweck und der Schriftführerin Marianne Reif.

Präsident: Peter Gritsch, Vizepräsidenten: Heinrich Brömmel, Roswitha Lehner, Karin Gritsch, Schatzmeister: Norbert Bambl, Schriftführerin: Marianne Reif, erweitertes Präsidium: Dr. Thomas Burger, Josef Zweck, Vereinsjugendwart: Patricia Weiß

Auch die Kassenprüfer und die Mitglieder der Schiedsstelle wurden wiedergewählt. In den Ehrenrat wurden Gerd Bornschlegl, Sturmhardt Schindler und Judith Bachleitner gewählt.



Foto SG Post/Süd/Restler

J. Zweck, Th. Burger, P. Gritsch, P. Weiß, M. Reif, H. Brömmel, R. Lehner, K. Gritsch, N. Bambl. Nicht auf dem Bild Jugendsprecher A. Stoelcker.

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

Die Versammlung ernannte Marga und Rudi Graf, Siegrid Bitomsky und Elisabeth Fischer zu Ehrenmitgliedern, aufgrund ihres langjährigen Engagements für den Verein.

Zum Abschluss der Versammlung stellte Peter Gritsch nochmals klar, dass dies seine letzte Amtsperiode ist. Er, sowie auch Heinrich Brömmel und Karin Gritsch werden 2020 nicht mehr zur Verfügung stehen. Eine Nachfolge soll in den kommenden zwei Jahren geregelt werden.

Datenschutzordnung Satzung

Liebe Vereinsmitglieder, wie bereits bekannt müssen auch wir den Datenschutz beachten und informieren Euch mit dem Abdruck der Datenschutzordnung die so in unsere Satzung mit aufgenommen wird.

1.) Zur Erfüllung der satzungsgemäßen Aufgaben des Vereins und der Verpflichtungen, die sich aus der Mitgliedschaft im BLSV (Bayerischer Landessport-Verband e.V.) und aus der Mitgliedschaft in dessen zuständigen Sportfachverbänden, sowie BSSB (Bayerischer Sportschützenbund e.V.) ergeben, werden im Verein unter Beachtung der rechtlichen Vorschriften, insbesondere der EU Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) sowie des Bundesdatenschutzgesetzes, neue Fassung, (BDSG) folgende personenbezogene Daten von Vereinsmitgliedern, Funktionsträgern, Übungsleitern und Wettkampfrichtern digital gespeichert:

Name,
Adresse,
Nationalität,
Geburtsdatum,
Geschlecht,
Telefonnummer (Festnetz/Mobil)
E-Mailadresse,
Kontodaten,
Beruf,
Sportbereiche
Eintrittsdatum,
Ehrungen,
Funktion

- 2.) Den Organen des Vereins, allen Mitarbeitern, oder sonst für den Verein Tätigen ist es untersagt, personenbezogene Daten unbefugt zu anderen, als dem zur jeweiligen Aufgabenerfüllung gehörenden Zweck zu verarbeiten, bekannt zu geben, Dritten zugänglich zu machen, oder sonst zu nutzen. Diese Pflicht besteht auch nach dem Ausscheiden des Mitglieds aus dem Verein fort.
- 3.) Die Sportgemeinschaft Post/Süd Regensburg e. V. ist als Verein verpflichtet, im Rahmen der Bestandsmeldung folgende Daten seiner Mitglieder an die Dachverbände zu melden:

Titel,
Name,
Vorname,
Geburtsdatum,
Geschlecht,
Sportartenzugehörigkeit,

Die Meldung dient zu Verwaltungs- und Organisationszwecken.

Soweit sich aus dem Betreiben bestimmter Sportarten im Verein eine Zuordnung zu bestimmten Sportfachverbänden ergibt, werden diesen für deren Verwaltungs- und Organisationszwecke, bzw. zur Durchführung des Wettkampfbetriebs, die erforderlichen Daten betroffener Vereinsmitglieder, im vorgenannten Rahmen ebenfalls zur Verfügung gestellt. Sollten darüber hinaus Daten erforderlich sein, so ist die jeweilige Abteilung verpflichtet, dies ihren Mitgliedern im Rahmen ihrer Informationspflicht rechtzeitig vorher mitzuteilen.

- 4.) Zur Wahrnehmung satzungsgemäßer Mitgliederrechte kann bei Verlangen der Vorstand gegen die schriftliche Versicherung, dass die Adressen nicht zu anderen Zwecken verwendet werden, Mitgliedern, Funktionsträgern, Übungsleitern und Wettkampfrichtern bei Darlegung eines berechtigten Interesses Einsicht in das Mitgliederverzeichnis gewähren.
- 5.) Im Zusammenhang mit seinem Sportbetrieb, sowie sonstigen satzungsgemäßen Veranstaltungen, veröffentlicht der Verein personenbezogene Daten und Fotos seiner Mitglieder in seiner Vereinszeitung, sowie auf seiner Homepage und übermittelt Daten und Fotos zur Veröffentlichung an Print- und Medien, sowie elektronische Medien. Einer Verwendung nach Abs. 5 kann im Einzelfall oder generell schriftlich gegenüber der Vorstandschaft widersprochen werden.
- 6.) Durch ihre Mitgliedschaft und die damit verbundene Anerkennung dieser Satzung stimmen die Mitglieder der Verarbeitung (Erheben, Erfassen, Organisieren, Ordnen, Speichern, Anpassen, Verändern, Auslesen, Abfragen, Verwenden, Of-

fenlegen, Übermitteln, Verbreiten, Abgleichen, Verknüpfen, Einschränken, Löschen, Vernichten) ihrer personenbezogenen Daten in dem vorgenannten Ausmaß und Umfang zu. Eine anderweitige, über die Erfüllung seiner satzungsgemäßen Aufgaben und Zwecke hinausgehende Datenverwendung ist dem Verein – abgesehen von einer ausdrücklichen Einwilligung – nur erlaubt, sofern er aufgrund einer rechtlichen Verpflichtung, der Erfüllung eines Vertrages oder zur Wahrung berechtigter Interessen, sofern nicht die Interessen der betroffenen Personen überwiegen, hierzu verpflichtet ist. Ein Datenverkauf ist nicht statthaft.

- 7.) Jedes Mitglied, Funktionsträger, Übungsleiter und Wettkampfrichter hat im Rahmen der rechtlichen Vorschriften, insbesondere der DSGVO und des BDSG, das Recht auf Auskunft über die zu seiner Person gespeicherten Daten, deren Empfänger und den Zweck der Speicherung sowie auf Berichtigung, Löschung oder Sperrung, Einschränkung, Widerspruch und Übertragbarkeit seiner Daten.
- 8.) Bei Beendigung der Mitgliedschaft werden personenbezogene Daten gelöscht, sobald ihre Kenntnis nicht mehr erforderlich ist. Daten, die einer gesetzlichen oder satzungsmäßigen Aufbewahrungspflicht unterliegen, werden für die weitere Verwendung gesperrt und nach Ablauf der Aufbewahrungspflicht entsprechend Satz 1 gelöscht.
- 9.) Die vereins- und personenbezogenen Daten werden durch geeignete technische und organisatorische Maßnahmen vor dem Zugriff Dritter geschützt.
- 10.) Zur Überwachung der Datenschutzbestimmungen wird vom Präsidenten ein Datenschutzbeauftragter bestellt. Dies gilt ab 10 Personen, die regelmäßig mit der Datenverarbeitung beschäftigt sind.

Für Fragen des Datenschutzes gibt es einen Ansprechpartner. Kontakt über die Geschäftsstelle.



Schirmherrin: I.D. Gloria Fürstin von Thurn und Taxis
Moderator: Matthias Walk, TVA
Programm: ab 11 Uhr Ausgabe der Startnummern und Nachmeldungen
12.15 Uhr Begrüßung, anschließend Warm-up
13.00 Uhr Start der SG Post/Süd Nordic-Walking-Tour 2018/
ca. 15 Uhr Präsentation Historische Kampfkunst HEMA SG Post/Süd,
die Seniorentanzgruppe SG Post/Süd und
die CardioDrums Fitness Show Gruppe SG Post/Süd
Für Ihr leibliches Wohl sorgen die Abteilungen der SG Post/Süd.



23. Sept.

Dultplatz Ost (Warendult)
Startschuss: 13 Uhr

Anmeldung und Infos:
www.nordic-walking-tour.de

Mini-Marathon 2018

Da am gleichen Tag ein Sportfest bei den Leichtathleten am Programm stand, waren wir diesmal mit einem kleineren Team am Infineon-Parkplatz. Der LLC-Marathon veranstaltete am Tag vor dem großen Marathon den Ostwind-Minimarathon. Wie jedes Jahr war die Veranstaltung bestens organisiert. Das Wetter war ideal und unsere Kinder wurden von Tommy und Hanna auf jeden Lauf bestens vorbereitet und aufgewärmt.

Die Teilnehmer starteten gestaffelt nach Alter und Geschlecht in 9 Läufen. Sie führten vom Start weg in den Park um den Baggersee und wieder zurück zum Ziel. Bei den Läufen 1 bis 4 mussten von den Jahrgängen 2006 bis 2008 2,1 km bestreiten. Dann kam die Herausforderung für die Jahrgänge 2013 bis 2009 - es musste 1 km gelaufen werden. Auch diese Kinder wurden von Tommy und Hanna auf den Start vorbereitet. Sie haben die Kinder

körperlich und mental gut eingestellt und ihnen noch nützliche Tipps mit auf den Weg gegeben.

So war es ganz klar, dass sich alle ins Zeug legten und für sehr erfreuliche Überraschungen sorgten. Da in dieser Altersgruppe noch keine Wertung durchgeführt wird, ging es nur darum, die Strecke zu schaffen und ins Ziel zu kommen.

Und das schafften sie alle. Im Ziel wurden alle belohnt mit der Freude über den eigenen Sieg, dem Glückwunsch der Eltern, einer Erfrischung

HINWEIS ZUM LAUFTREFF:

Jetzt ist Sommerpause. Ab Mitte September treffen sich jeden Freitag, um 16.00 Uhr sich alle kleinen Sportler (von 5 - 10 Jahren) zum Lauftraining im Stadion am Kaulbachweg.

Maria Ludwig



Unsere jüngsten Läufer mit ihren Medaillen

und den obligatorischen Melonenstücken. Als besondere Siegeregaben winkten noch das Ostwind-T-Shirt sowie eine Medaille.

Hochmotivierte Teams bei der Kreisschülerrunde

Die Leichtathletik-Abteilung der SG Post/Süd Regensburg war am 29. Juni Gastgeber der 3. Kreisschülerrunde der Kinderleichtathletik im eigenen Stadion am Kaulbachweg. Die Kindersportabteilung konnte 3 Mannschaften anmelden:

Die Glücksbärchen, der Post-Express von der U8 und erstmals ein Team der U6, die Posthörnchen. Die Posthörnchen, die außer Konkurrenz antraten, lieferten aber trotzdem beachtenswerte Leistungen ab. So überzeugte Ludwig Riederer besonders beim Schlagballwurf, aber auch die anderen fünf - Nathalie Blanck, Anna Kotalevsky, Luis Schneider, Johannes Weiner und Luis Süßengut haben bewiesen, dass aus ihnen noch große Sportler werden können.

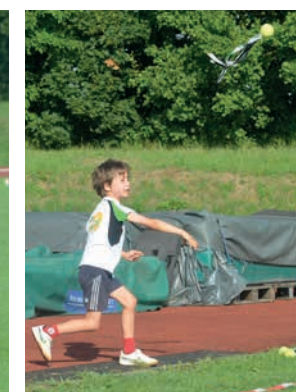
Ersatzgeschwächt traten die Glücksbärchen mit Iris Fischer, Benedikt Hirner, Theresa Krause Clara Müller und Valentina Teki an. Nach der Einbein-Hüpfstaffel, dem Schlagwurf und der Hinderis-Sprintstaffel lagen sie noch vorne. Beim Team-Biathlon mussten sie Ihre Führungsposition abgeben. Die Trefferquote war zu gering und die Strafrunden zu viele. Doch auch über den 2. Platz kann man sich freuen und neu motiviert beim nächsten Sportfest sein Bestes geben.

Der Post-Express mit Adam Abdelloaui, Emir Can, Vincent Hanusch, Ludwig Kalweit, Helena Karl, Daniel Schaumberger und Leopold Teki waren den Goldbär-

chen immer dicht auf den Fersen. Ganz knapp verfehlten sie den 2. Platz, waren aber noch auf dem Treppchen und können auch auf den 3. Platz sehr stolz sein.

So können wir mit diesen Erfolgen zufrieden sein und es bleibt nur noch zu betonen, dass das Kinderleichtathletik-Sportfest vom Anfang bis zum Ende eine gelungene Veranstaltung war: das Wetter war ideal, die Stimmung und das Publikum waren Klasse, die Wettkämpfe und der Ablauf waren super organisiert.

Unser Dank gilt dem Team um Josef Zweck und Gabi Reindl. Wir freuen uns schon wieder auf das Sportfest in 2019.



KKH-Lauf 1. Juli 2018

Der KKH-Lauf am Oberen Wöhrd erfreut sich jedes Jahr bei unseren Kindern großer Beliebtheit. Ist er doch mit der kurzen Strecke von 300 m für den Bambini-Lauf auch für unsere Allerjüngsten geeignet. Und für die Jahrgänge 2012 bis 2017 war ein 800 m-Lauf angeboten.

Das Wetter war am Sonntag, den 01. Juli wunderbar! Wenn die Sonne scheint, macht ja alles noch mehr Spaß. Über 30 Kinder waren aus unseren Reihen angemeldet und haben sich auch zum Start eingefunden.

Als erste waren die Bambini dran. Viele waren ganz cool und haben sich ganz alleine auf den Weg zur Startlinie gemacht. Einige haben doch die Sicherheit an der Hand der Eltern bevorzugt. Dann kam auch schon der Startschuss und auch 300 m können mühsam sein. Aber alle haben es ins Ziel geschafft. Die Anspannung war vorbei.



Theresa und Romy sind mit ihren Post/Süd T-Shirts gut zu erkennen



Julian hat das Ziel im Auge

Eine Medaille, ein T-Shirt, ein Eis und eine Erfrischung waren der Lohn für die Lauferei. Dann gab es auf dem Platz viele Möglichkeiten, sich die Zeit zu vertreiben. Der Veranstalter hat sich einiges einfallen lassen.

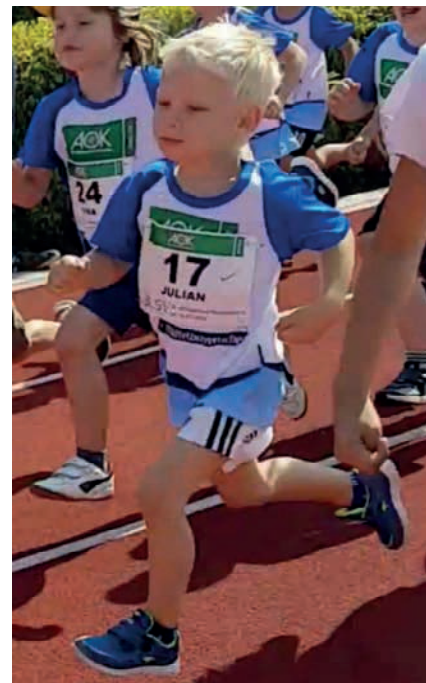
Die Schüler der Jahrgänge 2007 bis 2012 waren als nächste dran. Sie mussten schon eine weitere Strecke schaffen: 800 m. Es ging raus aus dem Stadion in den

angrenzenden Park und wieder zurück zum Ziel. Die Läufer mussten nicht nur schnell sein, sondern auch aufpassen, dass sie nicht stürzten. Das Gedränge war anfangs groß und hat sich erst am Schluss entzerrt. Viele waren durch den Lauftreff jeden Freitag gut vorbereitet und haben sich nicht aus der Ruhe bringen lassen. Ins Ziel haben es alle geschafft. Einige haben sich auch gute Plätze erkämpft. Allen sei herzlich gratuliert.

Dann gab es noch eine Überraschung: Unser Team erhielt eine Prämie als teilnehmerstärkster Verein. Dazu eine LaOla-Welle.

Regensburger Altstadtlauf

15. Juli 2018



Der Julian auf dem Weg zum Ziel ...



.... und dann - die LaOla-Welle

Sport – Sommer – Abschlussfest 2018



Aus den 10 Gruppen unserer Abteilung kamen über 100 Kinder zum Sportfest am 19. Juli ins große Stadion am Kaulbachweg.

Den ausführlichen Bericht gibt es in der nächsten Kurier-Ausgabe 4.2018!

Die Kinder- und Jugendsportabteilung wünscht allen Eltern und Kindern einen erlebnisreichen und erholsamen Sommer und freut sich auf die neue Saison 2018/19. Wir starten wieder in der Woche ab 17. September

Das Trainerteam

Helmut Ludwig, Marion Hafner, Tommy Giese, Susanne Kalz-Schmidbauer, Hanna Lippl und Sabine Horvat

Viele neue Bestleistungen in Eschenbach

Zum Auftakt der Sommersaison gab es bei der Bahneröffnung der Leichtathleten in Eschenbach am 1. Mai eine Reihe sehr guter Ergebnisse für die Athleten der SG Post/Süd Regensburg. Mit mehr als 200 Teilnehmern war das Sportfest auch heuer wieder stark besetzt. Trotz widriger Wetterbedingungen bei sehr kühlen Temperaturen und eisigem Wind erzielten die Sportler teils sehr gute Leistungen.

Als Jüngster ging der noch 10-jährige Philipp Krieg an den Start. Er zeigt in allen Disziplinen sein großes Talent und überzeugte vor allem in den Laufdisziplinen (50-m Lauf in 8,09 sec, 800 m in 2:52,51 min., Platz 2) und im Weitsprung (Platz 2, 4,17 m).

Ebenfalls sehr gute Laufleistungen erzielte Vinzenz Reindl in der M 12. Jeweils Platz 3 im 75m-Sprint (11,24 sec), und im 800 m -Lauf (2:55,87 min.) waren seine Ausbeute. Im Hochsprung übersprang er akzeptable 1,26 m. Leonard Gehrmann gefiel in der selben AK mit seiner sehr guten Speerwurfleistung, 21,20 m bedeuteten Platz 6 für ihn.



Klara Reindl warf den Diskus in ihrem ersten Wettkampf auf gute 15,67 m. Damit war sie das beste Mädchen im Jahrgang 2006. In der U16 gingen Marlene Albert und Therese Reindl an den Start. Beide überquerten im Hochsprung 1,40 m, was für Therese Bestleistung bedeutet, im Weitsprung waren die beiden mit 4,01 m (Therese) und 3,91 m (Marlene) nicht ganz zufrieden. Herausragend das Ergebnis von Therese im Speerwurf, mit 28,17 m kommt sie der 30 m -Marke immer näher, die ihr Trainer Rudi Graf heuer noch für durchaus möglich hält. Auch Marlene erzielte hier mit 19,02 m eine neue Bestweite.

Zwei Siege holte sich Patricia Weiß in der U 20. Mit neuer Bestleistung von 13,42 sec. gewann sie den 100-Lauf. Ebenfalls Platz 1 gab es über 200 m in 27,83 sec.



SIE SUCHEN DAS KLEINGEDRUCKTE?

DAS GEHALTSGIROKONTO ZUM NULLTARIF.

MEINE BANK.
Mein GiroDirekt

0,-
EURO

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

MEINE BANK.

4 Kreismeistertitel für SG Post/Süd Leichtathleten

Traditionell eröffneten die Leichtathleten mit dem Werfertag bei traumhaftem Frühlingswetter die Bahnsaison. Mit über 170 Teilnehmern konnte der SWC Regensburg am Samstag 21. April ein stolzes Teilnehmerfeld begrüßen.

Zehn Athleten waren von der SG Post/Süd Regensburg diesmal am Start. Darunter in der U14 vier Mädchen und Jungs die erstmals für die LG Telis Finanz starteten. Klara Reindl und Anja Boss gingen gemeinsam in der W12 im Kugelstoßen (Klara, 6. Platz, 4,77m und Anja, 7. Platz, 4,62 m) an den Start und zeigten gute Leistungen. Im Speerwerfen zahlte sich der Trainingsfleiß der beiden in den Osterferien aus. Mit einem tollen Wurf über 22,14 m holte sich Anja den Kreismeistertitel, Klara überzeugte ebenfalls mit guten Wurfen und belegte mit 15,67 m Platz 4.

Zufrieden zeigte sich Wurftrainerin Katalin Melczer auch mit den Ergebnissen der Jungs in der M12. Jeweils zwei Podestplätze holten sich Vinzenz Reindl (Kugel, 3. Platz, 4,90 m, Speer 2. Platz, 17,18m) und Leonard Gehrman (Kugel, 2. Platz, 4,94 m, Speer, 1. Platz, 18,93 m).

In der U16 trugen sich Emilian Beer (1. Kugel, 8,69 m, 2. Platz Speer, 23,74 m) und Therese Reindl (1. Speer, 23,33 m, 3. Platz Kugel, 7,12 m) in die Siegerlisten ein. Marlene Albert belegte in der W15 die Plätze 5 (Kugel 7,26 m) und 7 (Speer, 16,62 m).

Zweimal Silber sicherte sich Mehrkämpferin Patricia Weiß in der U 20. Sie überzeugte mit neuer Bestleistung im Kugelstoßen (9,11 m), im Speerwerfen musste sie sich mit 29,52 m nur knapp geschlagen geben. Andi Krebs ging im 5000 m Lauf an den Start und belegte Platz 6 in 20:09 min. Schließlich zeigte auch Trainerin Katalin Melczer ihr Können. Im Diskuswerfen verpasste sie nur knapp den Sieg und belegte in dem großen Teilnehmerfeld den hervorragenden 2. Platz (27,01 m), im Kugelstoßen wurde sie mit 8,58 m Fünfte.



Andy Krebs schrammt knapp am Treppchen vorbei

Bei den Oberpfalzmeisterschaften über 10 km, die dieses Jahr im Rahmen des 30. Naabtallaufes in Teublitz stattfanden, konnte Andy Krebs nicht ganz an seine sehr guten Leistungen der Vergangenheit anknüpfen und kam mit einer Zeit von 42:18 min als Vierter der starken Altersklasse M 45 ins Ziel. Bei für die Zuschauer tollem Wetter musste Andy den für Läufer etwas zu warmen Wetter Temperaturen Tribut zollen, genoss dafür aber im Anschluss bei einem Stück Torte und einem guten Kaffee den schönsten restlichen Tag.



1. Kreisschülerrunde 2018 in Burglengenfeld

Mit drei motivierten Mannschaften gingen die Athleten der SG Post/Süd Regensburg bei der 1. Kreisschülerrunde in Burglengenfeld am 12.5. an den Start.

In der U10 verpassten unsere Rennsemmeln (Marie Lohneisen, Julian Höfl, John Appelt & Leopold Schikora) nur knapp das Siegerpodest und erkämpften sich mit sehr guten Einzelleistungen in den Disziplinen Hoch-Weitsprung, 40-m-Sprint, Ballwerfen und Medizinballstoßen den undankbaren 4. Platz.

Die Sportler der U12 zeigten hervorragende Leistungen im Hochsprung und erreichten viele neue Bestleistungen in den Disziplinen 50-m-Sprint, Ballwerfen und Medizinballstoßen. Die Konkurrenz war sehr stark und so belegten die Gipfelstürmer mit Alexander Ross, Jan Konert, Amelie Stanglmeyer und Hannah Melczer einen sehr guten 5. Platz und die Wellenreiter mit Leandro Nzau, Marja Hake, Selma Gründig und Tobias Lohneisen den 8. Platz



Oberpfalzmeisterschaften Block

Traditionell in bewährter Manier vom TV Burglengenfeld wurden am Samstag 12.5. die Oberpfalzmeisterschaften im Blockmehrkampf ausgerichtet.

Gute Ergebnisse erzielten dabei bei ihrem ersten Mehrkampf die beiden M12-Starter Vinzenz Reindl und Philipp Krieg. Mit 1629 und 1642 Punkten belegten die beiden die Plätze 4 und 3 im Block Sprint. Dabei überzeugte Philipp im Sprint (11,6 sec) und im Weitsprung (3,89 m), Vinzenz ebenfalls im Sprint (11,4) und im Speerwurf mit knapp 17 Metern.

Einen tollen Mehrkampf zeigte Therese Reindl in der W 14 im Block Sprint. Mit 2260 Punkten (Hürden 14,46 sec, Hoch 1,48 m, Speer 27,98 m) fehlten ihr nur 59 Punkte auf Platz 1. Diese Punktzahl bedeutet die Silbermedaille und natürlich auch das Ticket zur Bay. Meisterschaft. Ebenfalls im Block Sprint gingen Marlene Albert und Anna Stoelcker in der W15 an den Start. Sie absolvierten einen ordentlichen Wettkampf und belegten die Plätze 3 (Marlene) mit 2020 Punkten und 4 (Anna) mit 1972 Punkten.



10-mal Gold bei der Kreismeisterschaft in Bad Kötzing

Mit insgesamt 12 Medaillen im Gepäck traten die fünf Nachwuchsleichtathleten der SG Post/Süd die Heimreise von der Kreismeisterschaft in Bad Kötzing an.

Fleißigster Medaillensammler – mit 5 Goldmedaillen – war Vinzenz Reindl in der M12. Seine Leistungen im Einzelnen: Hochsprung 1,25 m, Weitsprung: 3,81 m, Hürden: 13,50 sec, 75 m-Sprint: 11,45 sec., 800 m-Lauf: 2:55,81 sec.

Emilian Beer erkämpfte sich vier Medaillen in der M14. Platz 1 gab es für ihn im Weitsprung mit sehr guten 4,85 m, sowie im Hochsprung mit 1,61 m, dies bedeutet zugleich die Qualifikationsnorm für die

Bay. Meisterschaften. Platz 2 im Hürdenlauf (14,52 sec.) und Platz 3 im 100 m-Sprint (13,97 sec) waren seine weitere Ausbeute.

Bei den Mädchen ging in der W14 Therese Reindl an den Start. Gleich in der ersten Disziplin im Hochsprung gab es für sie eine neue persönliche Bestleistung mit übersprungenen 1,49 m, dies bedeutet ebenfalls die Qualifikationsnorm für die Bay. Meisterschaften und Platz 1 bei der Kreismeisterschaft. Im Weitsprung belegte sie Platz 4 mit 4,26 m und Platz 5



über die Hürden (15,04 sec). Nach längerer Wettkampfpause ging Anna Stoelcker in der W15 wieder einmal an den Start. Mit 14,77 sec. im 100 m-Sprint und 16,83 sec. über die Hürden zeigt sie durchaus aufsteigende Tendenz. Etwas gehandicapt ging Patricia Weiß in der U20 an den Start. Durchaus erfreulich ihre neue Bestleistung im Weitsprung 4,93 m bedeuten Platz 1, und der erste 5 m-Sprung ist nur noch eine Frage der Zeit. Im Hochsprung belegte sie ebenfalls Platz 1 (1,43 m).

14 Medaillen bei den Oberpfalzmeisterschaften für Post/Süd Leichtathleten

Insgesamt 14 Medaillen erkämpfte sich der Post/Süd-Nachwuchs bei den diesjährigen Oberpfalzmeisterschaften am 10.6. auf der Bezirkssportanlage am Weinweg.

Erfolgreichste Teilnehmerin war Patricia Weiß in der AK U20, die bei 5 Starts fünfmal auf dem Treppchen landete. 1x Gold, 2xSilber, 2xBronze lautete ihre Ausbeute. Am wertvollsten dabei war der Sieg im Kugelstoßen mit der neuen Bestweite von 9,35 m.

Bei den Mädchen in der U16 traten Marlene Albert (W15) und Therese Reindl (W14) an. Für Marlene gab es eine tolle Bronzemedaille im Speerwurf (19,62 m). Im Hochsprung erreichte sie Rang 4 (1,34 m) und über 80 m-Hürden wurde sie 9

in 16,35 sec. Therese freute sich über ihren ersten Oberpfalztitel, im Speerwurf holte sie sich überlegen die Goldmedaille mit guten 26,99 m. Ebenfalls eine super Leistung zeigte sie im Hochsprung wo sie sich mit übersprungenen 1,52 m (neue BL) nur knapp geschlagen geben musste, sich aber mit der A-Norm für die Bay. Meisterschaften entschädigte.

Jüngste Teilnehmerin war in der W12 Klara Reindl, sie dekorierte sich bei ihren ersten Oberpfalzmeisterschaften gleich mit 2xGold und 1xBronze. 17,32 m bedeuteten Platz 1 im Diskuswurf, und ebenfalls Platz 1 gab es für sie im Speerwurf (20,96 m). Zudem noch Platz 3 im Kugelstoßen (4,81 m). Wurftrainerin Ka-

talín Melczer zeigte sich hier sehr erfreut über die Leistungssteigerung.

In der U14 der Jungs stellten sich Moritz Köppelle (M13) und Vinzenz Reindl (M12) der Konkurrenz. Moritz zeigte sich in allen Disziplinen gut verbessert und bewies großen Kampfgeist. Seine Leistungen im Einzelnen: 75 m-Sprint 11,94 sec, Platz 12, 800 m 3:02,05 min. Platz 7, 60 m-Hürden 12,75 sec., Platz 7, Speerwurf 18,16 m, Platz 9.

Vinzenz Reindl holte sich einen kompletten Medaillensatz ab. Gold gab es für ihn in seiner Paradedisziplin 75 m-Sprint, wo er in 11,00 sec. finishte, was für ihn neue Bestleistung bedeutet. Silber im Hochsprung (1,22 m) und Bronze über die Hürden (12,42 sec) waren seine weitere Ausbeute.

Nicht zuletzt ging auch Trainerin Katalin Melczer an den Start. Sie kommt immer besser in Form und verpasste mit 28,85 m nur hauchdünn (30 cm) den Sieg im Diskuswurf. Im Kugelstoßen kam sie diesmal nicht ganz so gut zurecht und wurde Vierte mit 8,17 m. Bei den Bay. Seniorenmeisterschaften, die am 16.6. ebenfalls in Regensburg stattfinden hofft sie nun auf eine weitere Steigerung und vordere Platzierungen.



Maximaler Erfolg bei den Bayerischen Seniorenmeisterschaften in Regensburg

Eine Woche nach den Oberpfalzmeisterschaften stand am 17. Juni gleich der nächste Höhepunkt der Wettkampfsaison auf dem Programm: die Bayerischen Seniorenmeisterschaften, welche auch in diesem Jahr wieder auf der Bezirkssportanlage am Weinweg in Regensburg ausgetragen wurden.

Für die SG Post/Süd Regensburg gingen unsere jungen „Seniorinnen und Senioren“ Anna Sauermann, Katalin Melczer und Andreas Krebs an den Start.

Die Nachmeldung quasi in letzter Minute hat sich für Anna Sauermann richtig gelohnt. Im Speerwerfen der Seniorinnen W35 ließ sie Ihre Mitstreiterinnen mit

klarem Abstand hinter sich und gewann mit einer Weite von 29,39 m den verdienten 1. Platz. Ein wirklich gelungener Wiedereinstieg nach der Babypause.

Gleich zwei Disziplinen absolvierte Katalin Melczer. Im Kugelstoßen steigerte sie sich im Vergleich zur Vorwoche bei den Oberpfalzmeisterschaften um über 1m auf 9,33m und belegte mit dieser Weite den 3. Platz bei den Seniorinnen W40.

Mit anfänglichen Schwierigkeiten im Diskuswerfen gelang ihr im letzten Ver-



such noch ein guter Wurf mit 27,12 m, welcher ihr Rang zwei einbrachte.

Hervorzuheben ist die Leistung von Andreas Krebs, der bei den heißen, hochsommerlichen Temperaturen die 5.000m bestritt. Mit einer hervorragenden Zeit von 19:55,62 min unterbot er erstmals die 20-Minuten-Marke und erkämpfte sich den 3. Platz bei den Senioren M45. Klasse Leistung!

3. Kreisschülerrunde 2018

Die SG Post/Süd Regensburg lud am 29. Juni zur 3. Kreisschülerrunde der Kinderleichtathletik ins eigene Stadion am Kaulbachweg ein.

Den Heimvorteil nutzten unsere Mannschaften. „Die Wellenreiter“ mit Philipp Krieg, Alexander Ross, Jan Konert, Tobias Lohneisen, Leandro Nzau, Daniel Hartmann, Emil Androsic und Leonard Zeilhofer gewannen mit hervorragenden Leistungen souverän in der U12. Jan, Alexander und Tobias verpassten im Fünfsprung jeweils nur um ein paar cm die 3-Meter-Marke. Im Schlagwurf zeigten alle ihr Wurf talent mit durchgehend sehr guten Weiten und bauten so ihren Vor-

sprung aus. Das intensive Lauftraining in den letzten Wochen zahlte sich im abschließenden Stadion-Cross aus. Philipp konnte den Cross für sich entscheiden, Alexander belegte Platz 3.

Der „Post/Süd Express“ mit Jule Neudecker, Sophie Walser, Helena Amann, Sarah Herfeld, Leander Lübke, Simon Hirner und Valentin Köppelle belegte mit tollen Einzelleistungen ebenfalls in der U12 den 5. Platz. Im Schlagwurf überraschte Jule Neudecker in 3 von 4 Versuchen konnte sie sich die Höchstpunktzahl erwerben. Sarah zeigte mit 2,66m



eine tolle Leistung im Fünfsprung und Helena belegte einen hervorragenden 6. Platz beim Stadion-Cross.

Sehr freuen konnten sich auch „Die Gipfelstürmer“ mit Marie Lohneisen, Johannes Höhl, John Appel, Pauline Rösl, Julian Höfl, Michelle Fritz, Leopold Schikora und Anton Tranitz in der U10 über den hart erkämpften 1. Platz. Marie, die Jüngste in der Mannschaft, stellte ihre Schnelligkeit und Sprungtalent bei den Wechselsprüngen mit den schnellsten Zeiten von 5,5 sec. bzw. 6,0 sec unter Beweis. Beim Schlagwurf zeigten Leopold und Johannes die besten Leistungen im Team.

Dank der großartigen und zum Teil spontanen Einsätze der vielen fleißigen Helfer, Betreuer, Eltern, Sportler und auch Kuchenbäcker bekamen wir viel Lob für die Organisation des Sportfestes und möchten dieses gern weitergeben.



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
Therme 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

Knapp am Treppchen vorbei

Am Wochenende des 30. Juni/01. Juli fanden in Garmisch-Partenkirchen, mit wunderschönem Blick auf die Zugspitze, die bayerischen Mehrkampf Meisterschaften statt. Unsere 7-Kämpferin Patricia Weiß vertrat dort als einzige Starterin aus der Oberpfalz die Leichtathletikabteilung der SG Post Süd.

Mit einem für sie recht ungewöhnlich spätem Start standen nachmittags um 3 Uhr die 100m Hürden an. Nach einem sehr holprigen Lauf, war sie mit der Endzeit nicht unbedingt zufrieden aber blickte positiv zu den nächsten Disziplinen. Weiter ging es mit dem Hochsprung und nach weit mehr als 15 Sprüngen, reichte die Kraft nicht mehr für eine Einstellung ihrer Bestleistung und die Latte blieb bei 1.48m liegen. Mit 9.32m wurde das Kugelstoßen zum ersten Highlight des Tages und die amtierende Oberpfalzmeisterin kratzte knapp an ihrer persönlichen Bestleistung. Der abschließende 200m Lauf, für viele eine Qual, beendete den Tag jedoch positiv. Mit einer Zeit von 27.21 verpasst Patricia eine Bestleistung nur um einen Wimpernschlag.

Am Ende des Tages standen dann nicht nur eine Bestleistung im 4-Kampf sondern auch ein sehr guter 4. Platz auf der Urkunde.

Der erste Wettkampf des zweiten Tages, der Weitsprung, begann wiederum deutlich früher und die 7-Kämpferinnen der U20 fanden sich um 8 Uhr am Platz ein. Mit 4.82m konnte eine angemessene Weite erzielt werden. Beim Speerwerfen wurde den Sportlerinnen jedoch ein Strich durch die Rechnung gemacht. Ein sehr starker Wind führte dazu, dass einige Speere aus dem Sektor getragen wurden und am Ende nur ein gültiger Versuch bei Patricia gemessen wurde. Mit dem Ergebnis von 28m fand sie sich nicht ganz zufrieden und hoffte im 800m Lauf mit ihrer im Winter über trainierten Ausdauer noch Punkten zu können. Leider verlief der Lauf nicht so wie erhofft und Patricia kam mit einer Zeit von 2:42,06 min ins Ziel. Überraschenderweise reichten die Leistungen des 2. Tages aus um das Niveau zu halten und den 4. Platz zu verteidigen.



Großartige Leistungen beim Abendsportfest am Kaulbachweg

Bestes Leichtathletikwetter erwartete die knapp 100 Teilnehmer beim diesjährigen Abendsportfest am Kaulbachweg am Freitagabend. Dass aus den bisher 3 Disziplinen inzwischen 5 geworden sind, zeigt wie beliebt die Veranstaltung mittlerweile geworden ist.

Gleich zu Beginn ein Feuerwerk an Bestleistungen bei den Hürdenläufen der U14 und U16. Über die 60 m Hürden ragten die beiden 13-jährigen Bad Kötztlinger Nachwuchstalente Sebastian Wolzecki (9,67 sec.) und Mia Hess (10,26 sec.) heraus. Hier konnte auch der SG Post-Süd-Nachwuchs überzeugen. In der M 12 belegten Philipp Krieg und Vinzenz Reindl die Plätze 1 und 2 mit ebenfalls neuen Bestleistungen (11,54 sec. und 11,83 sec.).

Erstmals klappte es heuer in der U14 mit einer Sprintstaffel bei den Mädchen und Jungen, wobei man hier auf die Unterstützung aus der U12 angewiesen war. Respektable Ergebnisse mit 43,97 sec. (Vinzenz Reindl, Moritz Köppelle, Leonard Gehrman und Philipp Krieg)

für die Jungen und 50,82 sec. (Jule Neudecker, Helena Amann, Anja Boss und Klara Reindl) bei den Mädels.

Gute Ergebnisse gab es auch im Weitsprung, wo Emilian Beer in der M14 mit 5,11 m Platz 1 belegte. Auch Anna Stoelcker (4,24 m) und Marlene Albert (4,14 m) kommen langsam wieder in Schwung und scheinen für die Mehrkampfmeisterschaft Ende Juli gut gerüstet.

Das Kugelstoßen der W12 gewann Klara Reindl mit 5,29 m, Anja Boß belegte Platz 3 (5,16 m). Hier überraschte Anna Stoelcker mit 9,33 m, was überlegen Platz 1 bedeutete. Katalin Melczer (8,93 m) gewann das Kugelstoßen der Frauen knapp vor Patricia Weiß (8,67 m). Auch Johannes Nigg und Lukas Zweck stellten sich wieder einmal der Konkurrenz. 5,85 m für Johannes und 5,61 m für Lukas im Weitsprung, sowie 9,73 m und 7,82 m im Kugelstoßen standen zu Buche.



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



Bei den abschließenden 800 m-Läufen zeigten alle nochmal großen Kampfgeist. Gute Zeiten gab es für Alexander Ross (2:56,19) und Philipp Krieg (2:50,61 min.) in der M 12 und Klara Reindl (3:20,09 min.) und Anja Boß (3:33,62 min.) in der W 12. Marlene Albert und Anna Stoelcker finishten in der W15 in 3:14,34 min. und 3:19,13 min.

„Unser Dorf soll schöner werden“

Getreu obigen Motto wurde in den letzten Wochen am „Leichtathletik-Kammerl“ und rundum Hand angelegt und so konnte pünktlich zur Kreisschülerunde der Kinderleichtathletik Ende Juni ein sichtbar erneuerter Außenbereich in Augenschein genommen werden.

So wurde zuerst unter dem Treppenabgang entrümpelt, die Wände und Boden gereinigt und dann ausgemalt und mit Regalböden versehen. Dann galt es

den offenen Zugang mit einer schönen Holzvertäfelung zu verschließen und ein neues Dach anzubringen. Von der Entrümpelung waren noch massive Metallstützen über, welche schön lackiert und dann als Blumenständer verwendet wurden.

Zu guter Letzt wurden der Treppenabgang, das Geländer und einiges mehr rund um den Eingang zum „Kammerl“ zuerst die alten Farbschichten und Moose abgekratzt und dann alles neu angemalt bzw. lackiert. Vielen Dank an die fleissigen „Arbeiter“ Monika und Wolfgang Wattoik, Rudi Graf, Josef Zweck, Andi Reindl und Andi Krebs.



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**

andré® Tel. 0941/69530-0 3650 ZINKHA-001/23 15.01.2014 (TR) fotolia © va

So schmeckt der Sommer - Schach und Eis gehen immer!

Wir wünschen schoene Ferien und bedanken uns insbesondere bei Helfern und Eltern für die Unterstützung!

Hinweis für nächste Saison: Die Trainingszeiten werden sich aller Voraussicht nach um 60min verschieben! Die 16h-Uhr-Gruppe würde dann ab September um 17 Uhr starten! Anregungen wie immer willkommen!

Turnierschau seit Januar:

Oberpfalzmeisterschaft in Schwandorf im Januar: Einfach ein großer Erfolg mit gemeinsamer Zugfahrt, großer Beteiligung, Schneekindern und sehr guten Platzierungen, u.a. Gold und Bronze in der U10w für Violeta und Felicia!

Faschingstandemturnier: Im Zeichen fider 2-Teams und anschließender Pizzavernichtung stand das Tandemturnier in Kareth-Lappersdorf, zu dem uns die dortige Schachabteilung eingeladen hatte.

OSJ-Cup Nittenau im Februar: Play hard - Urige Spielbedingungen beim Jugendturnier im bayerischen Gasthof und Fahrt durch den Schneesturm.

Bayerische Jugendeinzelmeisterschaft auf Burg Wernfels - Violeta wird Bayerische Vize-Meisterin in der U10w!

Schulschachmeisterschaft der Stadt Regensburg im Juni: Starke Beteiligung unserer Spieler, u.a. gewinnt Ngoc Chau den Preis als beste Spielerin bei den 5-7. Klassen mit 7/7!

OSJ-Cup Parsberg im April: Große Beteiligung, schönes Wetter, es ist Mittagszeit.. alle sind hungrig, aber die Runde hat gerade begonnen..seltsamerweise sind ein paar Bretter noch frei.. da!... ein Duft...die Post/Süd-Nuggets sind angekommen!

“So die Nuggets-Legende.. und kugelige Eis am Ende.”



Südmeisterschild: Ein Highlight des Jahres! Zwei unheimlich knappe Mannschaftskämpfe der 15h-Gruppe gegen die Schach AG der Internationalen Schule mit dem Sieg am 16.5.!

Deutsche Jugendeinzelmeisterschaft in Willingen: Violeta hatte sich über die Bayerische qualifiziert und erreicht 6,5/11 Punkte.



Bavaria Jugend-Open Regensburg im Juni: starkes Turnier mit guten Kämpfen in der Sommerzeit.

Räuberschachturnier: Unser cooles Sommerturnier - als größter Räuber setzte sich Ethan durch vor Sid und Felicia. Saisonende. Eis. Ferien.



Mehr Infos unter:
sparkasse-regensburg.de/
privatkredit

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

sparkasse-regensburg.de/privatkredit



Wusstet ihr übrigens, dass....

- einem schon mal ein Fußball auf den Kopf fallen kann bei einem Schachturnier?
- das Team "Obelix" beim Tandemturnier leider nicht gegen das Team "Wildschweine" gelöst wurde?
- Ein Roland gerüchteweise ein Angebot von Real Madrid hatte, es aber abgelehnt hat, weil er HSV-Fan ist?
- Fangenspielen zwischen den Runden bei der Stadtmeisterschaft keinen Einfluss auf die Punkteausbeute hat?
- die Mädchen bei der Bayerischen Einzelmeisterschaft sich nicht zu den Eltern setzen und anstatt Salat doppelten Nachtisch am Buffet nehmen?
- ein Roland eigentlich Stadtmeister von Regensburg geworden wäre, aber bei der Siegerehrung schon mit dem Fahrrad auf dem Heimweg war?
- die normale Eisportion eines Post/Süd-Spielers nach einem OSJ-Cup bei 4 Kugeln + Topping liegt?

Oktoberfest der Schützen am 25.10.2018

Wie jedes Jahr findet auch heuer wieder das Oktoberfestschießen der Schützen am 25.10.2018 in unseren Räumen statt.

Herzlich eingeladen zum Preisschießen am selben Tag sind alle Mitglieder und ihre Gäste. Nach der Preisverleihung wartet eine herzliche Brotzeit.



Alte Schützenscheiben

Die Schützenabteilung besitzt eine große Anzahl von Schützenscheiben aus der Gründungszeit des Vereins bis heute. Viele der alten Scheiben wurden mit beachtlichem künstlerischen und handwerklichen Geschick hergestellt.

Anlässlich von Vereinsfesten wie Königproklamation, Oster- oder Faschingschießen wurden und werden immer noch Preisschießen zu Familienereignissen (Hochzeit, Taufe), zu runden Geburtstagen und zum Gedenken an Verstorbene veranstaltet. Dieses Ereignis wird dann in einer Schützenscheibe festgehalten.

Wir veröffentlichen in loser Folge einige der schönsten Scheiben aus unserer Sammlung.



Seniorenbericht 3. Quartal 2018

Wie man gehört hat, warteten manche unserer Mitglieder darauf, dass am 6. und 7. Juni 2018 endlich die Pfingstferien vorüber sind, damit sie ihr Tanzbein schwingen oder die Rückenmuskulatur endlich wieder auf „Trab“ bringen konnten. Und kaum sind die ersten Übungsstunden erfolgreich gestartet, stand schon wieder eine Feier bei der Seniorenabteilung vor der Tür.

Unser 4. Picknick wollte gefeiert werden. Am 13. Juni 2018 war es dann wieder soweit. Nach der Tanzübungsstunde wurde das Picknick – wie immer auf der Terrasse des Tennisheimes – abgehalten. War es bei den vorher gehenden Picknicks immer der sonnigste Tag der Woche, so hat uns der „Wettergott“ dieses Jahr einen kleinen Strich durch die Rechnung gemacht. Er hat uns eine „Kaltwetterfront“ geschickt, so dass manche schon versucht waren, die „Winterkleidung“ zu reaktivieren. Aber von so etwas lassen wir uns vom Feiern nicht abhalten. Zumindest ein Einsehen hatte der Wettergott mit uns und hat uns vor Regen verschont. Vorsichtshalber sind wir etwas enger und unter das Dach des Tennisheimes gerückt. Die Stimmung war trotzdem ausgezeichnet – wie die Feiernden bestätigten – vom Essen ganz zu schweigen.

Unsere „Sternköchinnen“ haben sich wieder selbst übertroffen, und internationale Speisen auf den Tisch gezaubert. Für jeden Geschmack war etwas zu finden.



Zur Einstimmung gibt es Sekt für Alle.

Ein Dankeschön an alle Köchinnen für die verschiedenen Gerichte.

Ein herzliches Dankeschön auch an alle Helferinnen, die bei der Vorbereitung für das Picknick geholfen und die Tische geschmückt haben. Ebenfalls nicht zu vergessen die vielen Helferinnen, die nach der Feier dafür gesorgt haben, dass alles gesäubert und wieder auf seinem angestammten Platze war. Vom Abteilungsleiter der Tennisabteilung wurde uns gesagt „man hat ja gar nicht gemerkt“, dass ihr hier gefeiert habt. Dieses Lob geben wir hiermit an alle unsere „Sauberrfrauen“ weiter.

Am 26. Juli 2018 haben wir die letzte Gymnastik Übungsstunde „sauen“ lassen und stattdessen unsere „Kulturfahrt“ nach Eichstätt und an den großen Brombachsee unternommen. Ausführlicher Bericht im nächsten Kurier.

Unsere nächsten Termine:

30. Juli bis 10. September 2018
Sommerferien, es finden keine
Übungsstunden statt

12. September 2018 erste Tanz
Übungsstunde nach den Ferien

13. September 2018 erste Gymnastik
Übungsstunde nach den Ferien

23. September 2018 Auftritt der Tanz-
gruppe bei der Nordic-Walking-Tour

Heinz Engerer



Alle strahlen über die Vielfalt der Gerichte



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

Liebe Mitglieder der Tennisabteilung,

Auch in diesem Jahr gibt es bei den Medenspielen wieder zahlreiche Mannschaftsleistungen unserer Abteilung. Wir können nicht nur über sportliche Erfolge berichten, auch der Mitgliederbestand hat sich weiterhin sehr erfreulich entwickelt.

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

Am 13. Juni 2018 hat eine Sitzung der **Abteilungsleitung Tennis** mit Wahl der neuen Abteilungsvorstandschenschaft. Die Tagesordnung enthielt folgende Punkte:

- Aufgabenverteilung in der Abteilungsleitung
- Außenanlagen, Hütte, Platz vor der Hütte
- Werkzeug- und Abstellraum
- Kurier/ Homepage
- Jugendtraining und Schreiben an Eltern wegen Trainingsgebühren

Das Protokoll im Überblick kann jederzeit bei dem Abteilungsvorstand Robert Wingerter eingesehen werden.

Verteilung der Aufgaben der neuen Abteilungsleitung:

Abteilungsleiter ist und bleibt Robert Wingerter, was allgemein sehr begrüßt wurde.

Als **1. stellvertretender Abteilungsleiter** ist Manfred Greil verantwortlich u.a. für die Mannschaftsmeldungen an den BTV

Als **2. stellvertretender Abteilungsleiter** wurde Reinhard Mayer berufen

Günter Rothmeier ist weiterhin verantwortlich **Getränkeein-/verkauf** und die Erstellung der Mitgliederausweise

Reiner Gruber ist als **Schriftführer** verantwortlich für die zukünftige Erstellung der Sitzungsprotokolle sowie die koordinierende und redaktionelle Überarbeitung der Berichte für den Kurier

Helena Caniparoli leitet weiterhin das **Kinder-/Jugendtraining**

Für die Erledigung der sehr vielfältigen Aufgaben des **Sportwartes** hat sich Enrico Mayer bereit erklärt. Wir wünschen ihm gutes Gelingen!

Die Verwaltung der **Kasse** bleibt in den bewährten Händen von Edeltraud Islinger.

Wir schließen uns dem Dank an den bisherigen Vorstand an und wünschen dem neuen Vorstand ein allzeit gutes Händchen bei der Bewältigung der zahlreichen Aufgaben.

Allgemeine Informationen aus dem Abteilungs-Alltag:

Das Jahr 2018 hatte sehr gut begonnen. Wie immer, fielen bei den Arbeiten zur beispielbaren „Platzreife“ viele Arbeitsstunden an. Und wie jedes Jahr trugen nur wenige Schultern diese Last. Hier ein besonderes Dankeschön an unsere beiden Platzwarte, sowie an unseren Abteilungsvorstand Robert Wingerter, für deren unermüdlichen Einsatz!



Robert Wingerter bei der Suche nach neuen Mitarbeitern

Die Pflege der Außenanlagen fällt in die Zuständigkeit des Jahn. Platzwart Adrian ist laut Vertrag nur für die Tennisplätze zuständig (in Absprache mit Robert Wingerter).

Wer Werkzeug aus dem Kellerraum entnimmt ist auch für die Rückgabe verantwortlich!

Reinhard Mayer wird als wesentliche, verantwortungsvolle Aufgabe die Organisation bezüglich der Beschneidung und damit die Zurückhaltung des Bewuchses an den Plätzen 6 - 10 von außen übernehmen und dies-

bezüglich Kontakt mit dem Präsidenten P. Gritsch aufnehmen.

Ausserdem führt er mit dem Jahn Gespräche über die Übernahme von Materialkosten bei gleichzeitiger Übernahme der Arbeiten durch Mitgliedern aus der Tennis-Abteilung. Wir freuen uns schon auf ein zeitnahes Ergebnis seiner Bemühungen!

Eine weitere wichtige Aufgabe ist die Pflege unseres Heims, wofür sich bisher niemand für umfassend zuständig erklärt. Er wird zur Beratung und Umsetzung kurzfristig mit den Damen Irmgard Kramel und Traudl Islinger Kontakt aufnehmen.

Es sei ein weiteres Mal auf folgende Verfahrensweisen hingewiesen:

- Vor Betreten des Platzes sind die Mitgliedskarten der mitspielenden Personen einzuhängen, bei gleichzeitiger Einstellung der Uhrzeit des direkt anstehenden Spielbeginns!
- Gäste sind jederzeit herzlich willkommen! Vor Aufnahme des Spiels ist eine Gästekarte einzuhängen und ein Eintrag in der Gästeliste vorzunehmen (die genaue Verfahrensweisen kann dem Anschlag am schwarzen Brett entnommen werden).
- Die ersten und die letzten 5 Minuten gehören der Platzpflege (abziehen, spritzen, Linien nachziehen). Hier gibt es noch reichlich Nachholbedarf – erst dann werden wir die ganze Saison auf gut beispielbaren Plätzen unserem Hobby nachgehen können!

Die Meden-Spiele neigen sich dem Ende zu. Für die **Herren 65** konnte die Spielrunde bereits mit einem sehr guten Mittelplatz abgeschlossen werden – ein toller Erfolg im ersten Jahr Landesliga.

BTV-Ligen | Sommer 2018

Herren 65 Landesliga (4-er) Gr. 079 NO

Tabelle und Spielplan

Rang	Mannschaft	Beg.	Punkte	Matches	Sätze	Spiele
1	NHTC Nürnberg (06142)	7	13:1	33:9	69:19	454:205
2	TSV Kareth-Lappersdorf (08025)	7	11:3	27:15	60:33	411:308
3	TSV Gaimersheim (06245)	7	9:5	24:18	51:41	350:343
4	SG Post Süd Regensburg (08044)	7	7:7	21:21	49:49	389:362
5	TC Rot-Weiß Cham (08012)	7	7:7	21:21	47:48	354:361
6	TC Neutraubling (08037)	7	4:10	17:25	39:53	347:378
7	TC Rot-Blau Regensburg II (08004)	7	3:11	16:26	35:57	289:398
8	TB Roding (08049)	7	2:12	9:33	20:70	225:464

Tennis / Tischtennis

Die Herrenmannschaft hat zum Zeitpunkt der Berichterstellung noch ein Spiel zu absolvieren. Bei einem durchaus möglichen Sieg kann der Verbleib in der Klasse sichergestellt werden.

Oberpfalz | Sommer 2018

Herren Kreisklasse 1 Gr. 012

Tabelle und Spielplan

Rang	Mannschaft	Beg.	Punkte	Matches	Sätze	Spiele
1	TC Aufhausen (08168)	6	11:1	26:10	55:25	378:241
2	SSV Köfering (08097)	6	8:4	25:11	54:27	351:269
3	TC Großberg II (08021)	5	6:4	18:12	37:29	265:258
4	1. Regensburg...nis-Klub III (08001)	6	6:6	19:17	42:39	324:327
5	TSV Alteglofheim (08136)	7	7:7	21:21	51:47	382:363
6	TSV Kareth-Lappersdorf (08025)	5	4:6	14:16	33:38	268:268
7	SG Post Süd Regensburg (08044)	6	5:7	14:22	37:48	319:323
8	FC Tegernheim II (08137)	7	1:13	7:35	16:72	205:443

Der Bericht der Jugendwartin hat uns leider nicht mehr fristgerecht erreicht. Wir werden diesen in der nächsten Ausgabe veröffentlichen.

Hier noch die Tabelle der Junioren 18 mit dem derzeitigen Stand – zwei Begegnungen stehen noch aus:

Oberpfalz | Sommer 2018

Junioren 18 Kreisklasse 1 Jugend Gr. 070

Tabelle und Spielplan

Rang	Mannschaft	Beg.	Punkte	Matches	Sätze	Spiele
1	SV Zeitlarn (08114)	5	9:1	24:6	50:15	335:167
2	TC Grün-Weiß Nittendorf (08052)	6	7:5	21:15	45:34	323:269
3	TC Aufhausen (08168)	6	7:5	20:16	48:32	358:241
4	SV Obertraubling II (08039)	5	6:4	17:13	35:32	255:250
5	SG Post Süd Regensburg (08044)	5	4:6	13:17	29:37	223:258
6	SG Hohenschambach (08197)	4	1:7	7:17	16:37	135:251
7	TC Grün-Weiß Nittendorf II (08052)	5	2:8	6:24	13:49	128:321
8	TC Rot-Blau Regensburg IV (08004)	0	0:0	0:0	0:0	0:0

[zurückgezogen/gespielt am "04.05.2018"](#)

Ein Hinweis noch zum Schluß:

Die neuesten Information, z.B. über die neuen Trainingszeiten, Aktivitäten u.a.m. können jederzeit dem Schwarzen Brett entnommen werden.

Die Vorstandschaft wünscht bereits jetzt allen Mitgliedern einen erholsamen Sommerurlaub und weiterhin viel Spaß beim Spiel!
V.i.S.d.P. Reiner Gruber



Sommerpause in der Tischtennisabteilung

Durch die Strukturreform (die bisherigen Kreise wurden in neue Bezirke umgewandelt) gab es für unsere 2. und 3. Mannschaft eine positive Überraschung.

Der anstehende Abstieg wurde ausgesetzt. Durch zwei starke Neuzugänge in der 1. Mannschaft (Christian Matz und Igor Dietrich) werden indirekt auch die unteren Mannschaften verstärkt, weil die Spieler aus dem hinteren Paarkreuz in die untere Mannschaft rutschen.

Als Neuzugang wurde praktisch in letzter Minute noch Christian Griesche für die 2. Mannschaft gewonnen. Damit verfügt die 3. Mannschaft über eine relativ große

Anzahl von Ersatzspielern; in der vergangenen Saison kam es häufig vor, dass man nicht komplett (bzw. gar nicht) antreten konnte. Dies sollte hiermit der Vergangenheit angehören.

Was noch fehlt, ist der Termin für die diesjährige Vereinsmeisterschaft. Wir werden uns diesbezüglich nach dem noch nicht veröffentlichten Spielplan für die neue Saison richten. Er wird dann per Rundmail und Aushang in der Halle bekanntgegeben.

Allen eine schöne Sommer- und Ferienzeit!

Die Abteilungsleitung

Damen 40 Bayernliga Nord

Das dritte Jahr Bayernliga war für die Damen 40 eine schwierige Aufgabe. Wollte man doch zunächst die Vizemeisterschaft der beiden vorangegangenen Jahre verteidigen, so sah man sich vor dem letzten Spieltag in Feucht im unteren Drittel der Tabelle. Eine souveräne Mannschaftsleistung bescherte uns eine 5:1 Führung nach den Einzeln und stellte den Klassenerhalt sicher. Also heißt es in der kommenden Saison wieder: Bayernliga wir kommen!!!



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



www.kuno-ostbayern.de

Neuer Vorstand und Grillfeier als Dank für die fleißigen Helfer

Auf der Abteilungsversammlung am 30. April wurde ein neuer Vorstand der Volleyball-Abteilung jeweils einstimmig gewählt.

Abteilungsleiterin: Sabine Gnahn
Stellvertreter: Sergej Ruppel
Kassenwart: Alfred Schmidt
Schriftführer: Thomas Beckler
Jugendwart: Björn Kuchenmüller

Die gesamte Abteilung freut sich, dass sie sich für diese Ämter zur Verfügung gestellt haben und dankt den Vorgängern für ihr langjähriges Engagement.

Bereits im März verbrachten einige fleißige Beacher zwei Wochenenden damit, die Beach-Volleyball-Anlage wieder für die Saison herzurichten. Freundlicher-

ja auch beim Tennis macht. Dazu gehört auch, von außerhalb der Feldbegrenzungen Sand unter den Linien hindurch in Richtung Feldmitte zu ziehen. Leider wird dies immer noch gerne ignoriert.

Erfreulicherweise konnten auch in dieser Saison wieder an die 30 Saison-Beach-Ausweise für Nicht-Mitglieder des Vereins gegen eine Gebühr von 30,- EU ausgestellt werden. Die Hauptarbeit bei der Instandhaltung der Felder wird und wurde übrigens von solchen langjährigen Saison-Beachern geleistet, weswegen der Vorstand beschloss, diesen Arbeitseinsatz mit einer kleinen, aber feinen Grillfeier direkt an den Feldern zu würdigen. Trotz unsicherer Wettervorhersage fand diese bei strahlendem Sonnenschein am

8. Juni statt und kann bereits jetzt als eines der Highlights der Saison bezeichnet werden. An dieser Stelle möchten wir uns nochmals bei allen Helfern herzlich für ihr Engagement bedanken und würden uns freuen, auch für weitere Feldpflege-Maßnahmen und für den Abbau der Beachvolleyball-Felder im Herbst tatkräftige Unterstützung zu bekommen.

Denn dank persönlicher und finanzieller Unterstützung durch den Vorstand des Hauptvereins – insbesondere einen großen Dank an Peter Gritsch – werden wir diesen Herbst die Felder mit zwei riesigen Plastikplanen abdecken, um ein Verdrecken des Sandes zu verhindern.

Während die Beach-Saison meist bis Mitte Oktober anhält – je nach Wetterlage – gehen die beiden Mannschaften montags und dienstags ab Mitte September (Schulbeginn) wieder in die Turnhalle der Wolfgangsschule zum Trainieren. Zwei Mannschaften sind wieder für die Freizeitliga gemeldet (1. und 2. Liga) und freuen sich jederzeit über tat- und schlagkräftige Verstärkung beiderlei Geschlechts. Trainingsbeginn ist jeweils ab 19 Uhr. Wir hoffen auch, ein paar Beacher für die Wintersaison in die Halle abwerben zu können.



Tiefe Wurzeln entfernen

weise wurde das Ausholzen bereits vom Hauptverein vorgenommen. Dennoch blieb die mühsame Arbeit des Entfernens von Laub, Wurzelwerk, Nüssen, Sätzlingen und verschiedenster Tierexkrementen (Hund, Katze, Kaninchen) aus dem Sand. Des Weiteren wurde wieder eimer- und schubkarrenweise Sand vom Rand in die Mitte der Felder befördert, um die regelmäßig entstehenden Mulden in den Spielfeldern zu befüllen. Daher ist es uns auch nach wie vor ein großes Anliegen, dass auch fremde Spieler bzw. Spieler anderer Vereinsabteilungen vor Bspielen des Platzes die Felder mit den bereitstehenden Rechen abziehen, wie man es



Auf Feiern gehört dazu

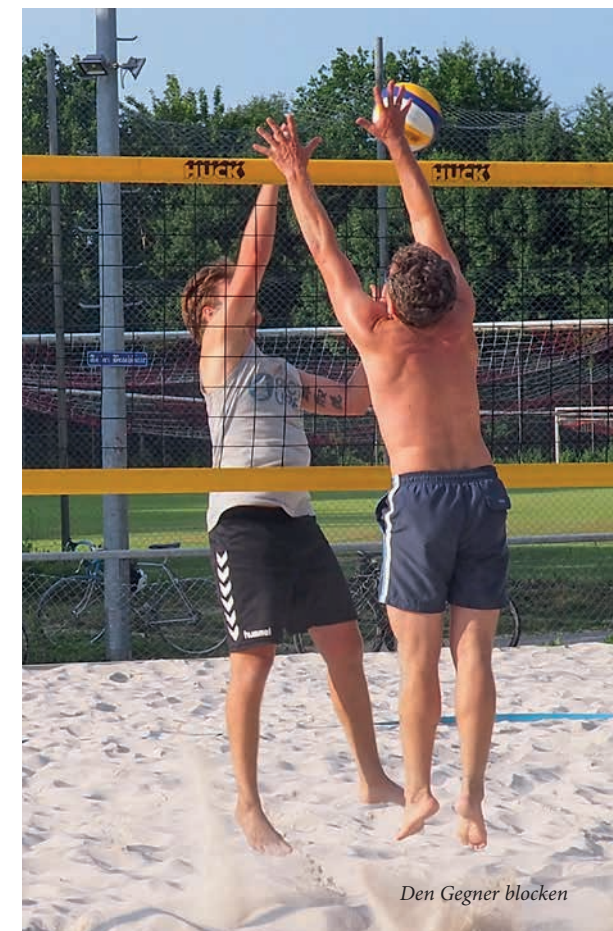
Vorher allerdings ist noch ein Schleifl-Beachturnier geplant, dessen Terminierung wohl kurzfristig und wetterabhängig stattfinden wird. In diesem Turniermodus erkämpft sich jeder Spieler pro gewonnenem Satz/Spiel ein Schleifl, wobei die Partner immer einander zugelost werden. Wer am Ende des Tages die meisten Schleifl ergattert hat, ist der Gewinner.



Netze aufhängen



Linien ausmessen und verankern



Den Gegner blocken

Hofbräuhaus Regensburg

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

Wanderung auf den Winzerer Höhen

Samstag, den 21. April 2018

Zu dieser Wanderung erwartete uns mitten im April ein Sommertag mit gut 25 Grad. Die Sonne lachte vom strahlend blauem Himmel. Auf dem Dreifaltigkeitsberg beim Parkplatz an der Seidenplantage hatten sich 17 Personen eingefunden.

Sie waren in Fahrgemeinschaften mit den Autos gekommen. Nach einer kurzen Begrüßung bei der auch das Mittagessen, Schnitzel oder Leberkäse vorbestellt wurde legten wir los. Nach einer leichten Steigung zum Teil noch auf Asphalt zog sich ein breiter Weg an Feldern entlang auf den Winzerer Höhen. Es bot sich



ein herrlicher Blick auf die Stadt und die Donau. Die Natur hatte ihr wunderbares Frühlingskleid angelegt. Die Bäume und Büsche trugen ihr frisches Grün und auf den Wiesen leuchtete in Gelb der Löwenzahn. Die Kirsch- und Apfelbäume entlang des Weges blühten in Weiß oder leicht Rosa. An der Watzlikkapelle hielten wir kurz an. Bald darauf fand sich ein Platz für eine Schnappspause.

Als wir gegen 12.15h in Tremmelhausen beim Gasthof Huf ankamen erwarteten uns einige Nachfahrer, einige stießen später noch zu uns. Wir suchten uns auf den Bierbänken einen Platz, je nach Wunsch in der Sonne oder im Schatten. Die vorbereiteten Schnitzel und den Leberkäse jeweils mit Kartoffelsalat oder auch andere Brotzeiten und die Getränke holten wir uns an den Thekemfenstern. Außer uns waren an diesem idealen Ausflugssamstag auch etliche andere Gäste zu bedienen. Es war gut auszuhalten unter den Kastanienbäumen, welche schon ihre Kerzen aufgesteckt hatten.

Um 13.30h traten wir den Rückweg an. Dieser führte uns über Rehtal an der Kapelle vorbei wieder auf Feldwegen Richtung Seidenplantage. Für eine kurze Trinkpause war unterwegs noch Zeit. Es war nun um einige Grade wärmer als am Vormittag und wir kamen schon ins Schwitzen. Gegen 14.45h erreichten wir wieder den Parkplatz mit den abgestellten Autos und fuhren nach einem wunderbaren Wandererlebnis nach Hause.

Wanderung rund um Nittendorf

Samstag 26. Mai 2018

Das Wetter war an diesem Tag ideal zum Wandern. Die Sonne strahlte vom blauen Himmel und die Wärme war am Vormittag erträglich, steigerte sich aber im Laufe des Tages.

Um 9.30h hatten sich die Fahrgemeinschaften in Nittendorf auf dem Parkplatz an der Talstraße eingefunden. Nach einer kurzen Begrüßung durch den Wanderführer zogen die knapp 20 Personen los. Zuerst ging es ein Stück durch das Dorf, dann auf den Alpinsteig hinauf. Teilweise war es ein schmaler Pfad auf dem wir im Gänsemarsch aufwärts strebten. Oben hatten wir einen schönen Blick ins Tal auf Schönhofen. Ein guter Platz

für eine Trinkpause. Anschließend ging wieder bergab und unterhalb der Felsen einigermaßen eben nach Eichhofen. Immer wieder bewunderten wir die Natur, die bereits ihr Sommerkleid trug.

Um 11.30h erreichten wir die Schlossbrauerei in Eichhofen. Wir nahmen im schattigen Biergarten Platz und konnten auch einige Nachfahrer begrüßen. Das Essen und vor allem die Getränke waren nun sehr willkommen. Etwa eine Stunde später trafen dann die Wanderer des Waldvereins ein, die wir herzlich willkommen hießen. Diese Gruppe war von Eilsbrunn nach Eichhofen marschiert. Das Essen wählten wir aus der Karte aus.

Um 13.45h traten wir den Rückweg an. Wieder hieß es bergauf steigen auf Wald- und Wiesenwegen. Oben war eine kurze Pause angesagt. Nachher führte uns der Weg relativ einfach nach Nittendorf.

Gegen 15.00h gelangten wir bei den Autos an. Die waren von der Sonne so aufgeheizt dass wir sie erst einmal etwas auskühlen lassen mussten ehe wir uns auf die Rückfahrt nach Regensburg machen konnten. Dieser Wandertag kostete uns schon einiges an Schweiß. Er wird uns aber dennoch in guter Erinnerung bleiben.

Wanderung durch die Donauauen

Tegernheim – Donaustauf - Tegernheim

am Samstag 9. Juni 2018

Der Start in Tegernheim an der Bushaltestelle Martin-Luther-Kirche war gut gewählt, denn schon nach einigen Minuten bewegte sich die Gruppe von 18 Wanderern auf dem Hochwasserdamm Richtung Osten und genoss den Blick auf die grünen Wiesen und Felder.

Schon nach knapp einem Kilometer erschien die erste Markierung, die auf die Vogelbeobachtungsstation verwies. Entlang einer Baumallee und einigen lebendig sprudelnden Wassergräben führte der Weg vorbei an den der Jahreszeit entsprechend üppig grünenden

Büschen und Sträuchern. Die Vogelbeobachtungsstation, gepflanzt vor gut einem Jahr, besteht aus einer Vielzahl domförmig angeordneten Weideschösslingen, die dem interessierten Naturfreund ein beschauliches Beobachtungsplätzchen bieten. Auf zwei ausführlich gestalteten Informationstafeln kann man die Vielfalt der hier



noch gut bewahrten Vogelwelt studieren. Neben dem bunt gemischten Vogelgezwitscher konnte auch bald eine Schar von Graugänsen mit ihrem Nachwuchs ausgemacht werden. Ein gewisser Höhepunkt waren allerdings die in den Baumwipfeln der nahen Insel erspähten brütenden Kormorane. Beeindruckt von dieser intakten Natur zog die Wanderschar entlang der von üppiger Vegetation eingesäumten Altwassergräben durch das Pfarrwörth, das immer wieder zum beschaulichen Verweilen einlud. So ist es kein Wunder, dass man erst um



Die Wandergruppe der SG Post/Süd vor der Infotafel an der Vogelbeobachtungsstation in den Donauauen.

PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE

Sabine Morgenroth
Irmgard Edenhofer



Tel. 0941/ 97 111 oder 999 111

Lilienthalstraße 8 Parkplätze: vorm Haus und Tiefgarage 93049 Regensburg

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

HAUS- UND HEIMBESUCHE

Gewinnspiel

Mitmachen & Gewinnen!
Wir verlosen unter allen richtigen Einsendungen

**1 DaySpa-Verwöhntag-Gutschein
für die LIMES-THERME BAD GÖGGING**



X	A	S	T	H	I	N	M	E	R	T	Z	U	N	G	I	O	P	T	Z	K	U
S	A	R	N	U	B	I	Z	R	U	J	P	O	W	E	E	T	W	I	F	U	P
A	Ü	V	O	G	A	B	T	I	S	C	H	T	E	N	N	I	S	Ä	R	Z	L
W	A	T	Z	E	S	R	R	O	B	L	E	W	A	W	L	A	T	U	R	A	E
A	U	R	A	J	K	E	B	E	W	N	K	Z	U	P	F	N	I	L	Z	A	I
N	C	K	H	U	E	T	U	I	R	I	R	E	I	F	E	R	P	A	T	O	C
D	A	T	A	O	T	J	O	K	Q	N	K	A	F	A	W	O	I	Q	U	X	H
F	R	U	N	W	B	Ü	L	O	V	T	Z	R	I	Ü	P	A	S	C	H	U	T
X	L	B	D	E	A	E	D	Ü	F	R	R	E	E	K	E	R	T	U	E	F	A
R	U	O	Z	R	L	T	E	R	G	A	G	Z	G	H	I	K	E	S	E	R	T
E	R	P	O	Z	L	R	R	G	A	B	U	R	T	A	T	D	N	T	U	B	H
V	U	M	P	R	E	E	U	F	I	T	N	E	S	S	I	K	O	I	Z	E	L
O	F	U	O	A	B	T	P	P	O	U	I	O	O	A	U	P	U	E	E	J	E
L	T	Z	L	E	I	A	Q	U	I	R	E	R	T	E	O	B	G	O	L	D	T
L	A	E	V	A	K	T	L	N	U	E	S	E	G	L	E	R	U	H	N	B	I
H	A	R	T	A	E	R	L	L	B	A	D	M	S	N	Z	N	R	O	K	Q	K

Welche 6 Abteilungen des SG Post/Süd Regensburg verstecken sich in dem Gitterrätsel
(waagrecht, senkrecht oder diagonal)?

Mitmachen

ist ganz einfach! Schickt uns die Lösung mit Eurem Namen und Telefon-Nr.
bis zum 01. Oktober 2018 per e-Mail an kurier@postsued-regensburg.de (Bitte als Betreff „Gewinnspiel“ eingeben!).
Teilnahmeberechtigt sind alle Mitglieder des SG Post/Süd Regensburg.

KALENDERMOTIVE für den SG Post/Süd Kalender 2019 GESUCHT!

Sendet Fotos von Eurem Sportjahr 2018 bis 15. September an:
redaktion@postsued-regensburg.de

Den Kalender könnt Ihr dann ab Mitte Oktober
in der Geschäftsstelle kaufen.

Einen Teil des Erlöses spenden wir an KUNO.

Wir freuen uns auf Eure Schnappschüsse!



IMPRESSUM

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

Redaktion:
Edwin Wifling
Katalin Melczner
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 Bild-
nummer im Text.

**Anzeigen- und Redaktionsschluss für Ausgabe 4/2018
18. Oktober 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 05/2018)

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	Patricia Weiß, e-Mail: jugendwart@postsued-regensburg.de - Vertreter Stefania Moor Leiterin des Jugendrates, Ansprechpartner für alle Jugendwarte der Abteilungen
Jugendsprecher	Anna Stoelcker, e-Mail: Jugendsprecher@postsued-regensburg.de
Mitglied des erweiterten Präsidiums	Marianne Reif, schriftfuehrer@postsued-regensburg.de - Vertretung Geschäftsstelle Schriftführung, Sitzungsprotokolle Dr. Thomas Burger, Tel. 0941 / 6988411 (g) Verbindungen zu Stadt und SSV Jahn, Aufbau von Netzwerken aus Wirtschaft und Medien Josef Zweck, leichtathletik@postsued-regensburg.de Unterstützung Jugendrat
Ehrenrat	
Vorsitzender	Gerhard Bornschlegl, Tel. 0941 / 45678
Beisitzer	Sturmhart Schindler, Tel. 0941 / 998545 und Judith Bachleitner, Tel. 0941 / 92756



UNSER SPORTANGEBOT

AIKIDO

Stefan Weinzierl
☎ 01525 3688544

BADMINTON

Bernd Schwarz
☎ 0174 / 3418774
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

HEMA

Sebastian Girg,
☎ 0157 / 56989970

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

Sabine Gnahn
☎ 0151 / 58860482

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