

Versuche nicht besser zu sein als andere.

Versuche besser zu sein als Du gestern warst.



INHALT

Das Präsidium berichtet	2
Herzlich willkommen	3
Wir gratulieren	3
Wir trauern	3
Präsidium.....	4
Damengymnastik	5
Fitness.....	6
Kindersport	7
Leichtathletik.....	9
Schützen.....	15
Seniorenport	18
Tennis.....	20
Tischtennis.....	22
Volleyball.....	23
Wandern.....	24
Nichts Unwichtiges.....	27
Unsere Sportabteilungen	28



www.postsued-regensburg.de

Liebe Mitglieder der SG Post/Süd,

Ihr haltet schon wieder die letzte Ausgabe dieses Jahres in den Händen. Nach einem langen heißen Sommer sind wir jetzt im Herbst angekommen und gehen aufs Jahresende zu. Wenn ich auf die letzten Monate zurückblicke, sehe ich nicht viel Positives, von dem ich berichten könnte. Die Gerichtsverfahren wegen der Betriebskosten sind nicht von Erfolg gekrönt. Der Einspruch zur Abrechnung bis 2015 wurde vom OLG abgewiesen und das noch laufenden Verfahren zur Rechnung von 2016 scheint auch nicht für uns entschieden zu werden. Wir sind diesen Weg aber trotzdem gegangen, da wir uns Euch, unseren Mitgliedern, gegenüber verpflichtet sehen, alles daran zu setzen, eine gute Regelung für die Zukunft zu schaffen. Das geht nur über eine Einigung mit dem SSV Jahn und eine Neufassung des Vertrages. Aber dahin scheint der Weg noch weit.

Ein Anruf am 16. September, gegen 0:15 Uhr, mit der Nachricht, dass die Beachhütte brennt, war ebenfalls ein wenig erfreulicher Aspekt. Ich bin kurz darauf vor der Brandruine gestanden und mein erster Gedanke war, Ich baue keine neue Hütte mehr. Die endgültige Entscheidung fällt natürlich im Präsidium, nachdem die Kostenübernahme mit der Versicherung abgewickelt wurde.

Jetzt möchte ich noch auf ein Vorgehen hinweisen, dass sich in einigen Abteilungen breitmacht. So erfahre ich immer wieder, das langfristig Leute an unserem Sportangebot teilnehmen, ja sogar Funktionen übernehmen, ohne Mitglied in unserem zu sein. Sogar Spielerpässe wurden für einige beantragt und ausgestellt, und diese Leute nehmen an Punktspielen teil. Ich möchte ausdrücklich darauf hinwei-

sen, dass dieses Vorgehen nicht geduldet wird. Warum sollten unsere Mitglieder ihren Beitrag entrichten, wenn es auch anders geht.

Ein Verein ist eine Gemeinschaft, die nur funktioniert, wenn sich alle an die Regeln halten. Der Mitgliedsbeitrag ist eine davon. Daraus werden ÜL bezahlt, Gebühren an Verbände abgeführt und der Sportbetrieb finanziert. Ich fordere also die Abteilungsleiter und Übungsleiter auf, darauf zu achten, dass keine Nichtmitglieder regelmäßig am Sportbetrieb teilnehmen. Auch die Mitglieder haben das Recht nachzufragen, ob jemand dabei ist, der auf ihre Kosten unser Angebot nutzt.

Zuletzt möchte ich aber noch etwas Positives über unseren Sport berichten. Die neue Kampfsportgruppe, HEMA hat sich gut bei uns etabliert und freut sich über mehrere Neuzugänge.

Wir werden unser Vereinsjahr, am 5. Dezember, bei der Ausschusssitzung, mit einem gemeinsamen Essen, abschließen.

Über die genauen Mitgliederzahlen und alles was sich sonst noch ereignet hat, werde ich Euch beim Jahresempfang, am 15. Februar berichten. Ich hoffe sehr, dass es viele positive Aspekte dabei geben wird.

Bis dahin wünsche ich Euch allen, ein frohes Weihnachtsfest und ein gesundes und friedliches neues Jahr.

Euer Präsident



Mitglieder

Herzlich Willkommen bei der SG Post/Süd Regensburg

Bernhardt Mareike	Liebl Jakob
Britt Kieran	Loher Florian
Brown Ryan	Maier Jakob
Brunner Justina	Matz Christian
Cakmak Ethan	Meschütz Ulrich
Caniparoli Raul	Müller Charlotte
Egerer Sabrina	Murphy Jessica
Ehlis Alexander	Nolte Leon
Frank Martin	Pampel Jörg
Germescheid Matthias	Peschke Paul
Girsig Annemarie	Quandt Elisa
Girsig Berthold	Riedl Jakob
Griesche Christian	Roidl Thomas
Haas Oskar	Rryci Xhoen
Harrieder Jacob	Schäfer Amelie
Herbst Lucia	Schneider Alexander
Ihmig Jan	Schneider David
Ilie Alissia	Schneiderbauer Sonja
Ilie Giulia	Seidl Tim
Jurack Janis	Spitzenberg Clemens
Khaloian Melinda	Tosolini Philipp
König Michael	Wehner Franziska
Krause Theresa	Wickles Magdalena
Kumpfmüller	Zabka Matej
Alexander Rayen	



Nachruf

*Wenn durch einen Menschen ein wenig mehr Güte und Liebe,
ein wenig mehr Licht und Wahrheit
in die Welt gekommen war,
hat sein Leben einen Sinn gehabt.*

(Alfred Delp)

Wir nehmen Abschied von unserer langjährigen Freundin und Sportkameradin **Siegrid Bitomsky**, die am Dienstag 23.10.2018 im 78.sten Lebensjahr verstorben ist.

„Siegrid“ war seit 17.01.1974 Vereinsmitglied und hat sich in dieser Zeit Achtung und Anerkennung ihrer Sportkameraden und Sportkameradinnen erworben. Sie war lange Jahre eine sehr engagierte Abteilungsleiterin der Damengymnastik und die letzten Jahre Abteilungsleiterin in der Wanderabteilung. Sie war Ehrenmitglied in unseren Verein und wurde am 11.10.2018 mit der Ratisbona Ehrennadel in Silber für besondere Verdienste ausgezeichnet, die sie leider wegen ihrer fortgeschrittenen Krankheit nicht mehr selbst in Empfang nehmen konnte.

Wir trauern um unsere liebenswerte Siegrid, werden oft und gerne an ihn denken, sie in guter Erinnerung behalten und ihm ein ehrendes Andenken bewahren. Siegrid, wir vermissen dich.
Damengymnastik, Roswitha Lehner (Abteilungsleiterin)



Wir gratulieren unseren Jubilaren

60 Jahre

Koschemann Freddy
Danner Helga
Beyerlein Udo
Neidhardt Wilhelm

Pickel Rosmarie
Janssen Walter

80-93 Jahre

Winkler Christl
Wegmann Helene
Birner Irmgard
Felixberger
Maria del Carmen
Weinzierl Rudolf
Sauter Friedrich
Dedio Raimund

65 Jahre

Stupar Agnes
Deistler Annemarie
Pielmeier Günter
Huck Rosa

70 Jahre

Perottoni Christa
Engerer Gabriele
Sandner Harald
Schnaidt Ira
Wagner Mariska
Konvalin Renate
Zerzawy Sibylle
Wagner Wilhelm

Süß Sophie
Bornschlegl Theresia
Schindler Herbert
Rudner Kurt
Dietl Elisabeth
Hölzl Erich
Brem Günter
Wankerl Gunter
Walter Gertraud
Lell Johann
Kulzer Michael
Gröhlich Heinz
Westerboer Irmgard
Müller Karl-Heinz
Bartosch Gertraude
Amann Anna
Engelbrecht Johann

75 Jahre

Stich Christine
Reitmeier Eduard
Rothmeier Günter
Brzezina Heinz
Stegmeier Ingeborg
Pfirsching Norbert

Nachruf

Der Mensch lebt und besteht nur eine kleine Zeit, und alle Welt vergeht mit ihrer Herrlichkeit.

Es ist nur einer ewig und an allen Enden und wir in seinen Händen.

(Matthias Claudius)



Wir nehmen Abschied von unserer langjährigen Sportkameradin **Edith John** die am Donnerstag 04.10.2018 verstorben ist.

„Edith“ war seit 01.03.1970 zuerst bei TuS Süd Regensburg und nach der Fusion ab 1986 Vereinsmitglied und Übungsleiterin der Damengymnastik und zusammen mit ihrem Mann Erwin in der Skiabteilung aktiv. Sie hat sich in dieser Zeit Achtung und Anerkennung ihrer Sportkameraden und Sportkameradinnen erworben. Für ihre Verdienste wurde sie 2016 zum Ehrenmitglied unseres Vereins ernannt.

Wir trauern um unsere sympathische Edith, werden oft und gerne an ihn denken, sie in guter Erinnerung behalten und ihm ein ehrendes Andenken bewahren.

Damengymnastik, Roswitha Lehner (Abteilungsleiterin)

Wichtige Termine	Datum	Uhrzeit	Was	Wo
Kurier 4/2018	02.12.2018	17:00	Adventsfeier	Theresienkirche
	05.12.2018	19:00	Ausschusssitzung mit Jahresabschlussessen	Gaststätte Jahnwirt
	15.02.2019	19:00	Jahresempfang	Vereinshalle
Abgabetermine:	31.12.2018		Immatrikulationsbescheinigung	Geschäftsstelle
	01.02.2019		Abgabe Etatplan Abteilungen	Geschäftsstelle
	01.02.2019		Abgabe Kassenbuch Abteilungen	Geschäftsstelle
	15.02.2019		Abgabe Übungsleiterabrechnung <u>Ausschluss</u>	Geschäftsstelle
	31.03.2019		Abteilungsversammlung mit Neuwahlen	

Vorschläge Ehrungen für sportliche Leistungen sowie besondere Verdienste bitte bis spätestens zur Ausschusssitzung am 05.12.2018 an Vizepräsident Heinrich Brömmel - vizepraesident@postsued-regensburg.de - melden.

Beachhütte abgebrannt!

Bereits zum zweiten Mal innerhalb weniger Jahre vernichtete ein Feuer einen Teil unserer Vereinsanlage. War es im Juni 2011 noch mit großer Wahrscheinlichkeit fahrlässige Brandstiftung der die damalige ‚Stockschützenhütte‘ zum Opfer fiel, haben wir es diesmal laut Aussage der Spezialisten wohl mit einem absichtlich gelegten Brand zu tun. Offensichtlich wurde ein Brandsatz durch die eingeschlagene Türscheibe in die Hütte geworfen.



Erst im Jahre 2014 wurde die Anlage in Holzbauweise mit viel Eigenleistung der Mitglieder und Freunde der SG Post/Süd neu errichtet. Da aus den Stockschützenbahnen inzwischen eine stark benutzte Beachball Anlage geworden war, nannten wir sie jetzt unsere ‚Beachhütte‘.



Genutzt wurde die Hütte sowohl als Stützpunkt und Lager der Volleyball und Handballabteilung, aber auch gerne für Abteilungs- oder Vereinsfeste aller Art.

Wir werden jetzt diskutieren müssen ob und wann wir zum dritten Mal einen Wiederaufbau in Angriff nehmen.

Für das Präsidium
Heinrich Brömmel



SG Post/Süd
Jahresempfang 2019
am
15. Februar 2019, 19.00 Uhr,
in der Vereinshalle
am Kaulbachweg

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

Schaffen Sie mit Ihrem Besuch unseres
Jahresempfangs 2019
den Sportlern und geehrten Mitgliedern
den verdienten Rahmen.

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

Ein unterhaltsames Rahmenprogramm und ein kleiner
Imbiss
erwarten unsere Gäste.

Das Präsidium

Tagesfahrt der Damengymnastik

Am Samstag, 18. August 2018 hatte Roswitha Lehner wieder eine Tagesfahrt für uns geplant und organisiert. Pünktlich um 8.00 Uhr ging es vom Kaulbachweg aus los Richtung nördliche Oberpfalz!

Nach einer guten Stunde Fahrtzeit steuerten wir einen Rastplatz an für ein ausgiebiges 2. Frühstück. Es gab Leberkäs mit Brez'n und Semmeln und natürlich Kaffee und leckeren Kuchen.

Frisch gestärkt und gut gelaunt bei herrlichen Sonnenschein ging es weiter bis Parkstein. Dort wurden wir bereits von einem Geologen erwartet. Die Fahrt zum Treffpunkt „Basaltkegel“ gestaltete sich etwas schwierig aufgrund von engen Gassen und Hausecken. Aber nach einigen Hin- und Herrangieren haben wir den Treffpunkt erreicht.

Der Geologe hat uns dann ausführlich über die Entstehung dieses Basaltkegels informiert. Der Basaltkegel von Parkstein liegt an seiner Spitze bei 595 m über NN, die Basaltwand selbst ist 38 m hoch. Der Basaltkegel ist vulkanischen Ursprungs. Er bildete sich im Tertiär vor etwa 24 Millionen Jahren. Anschließend ging es weiter zum Vulkanmuseum. Dort sollten wir einen Lichtbildervortrag über die Entstehung des Vulkangesteins sehen – aber leider streikte der Computer!! Anhand von Bildertafeln konnten wir aber doch noch einen kleinen Einblick über diese Geschichte bekommen.

Der Höhepunkt im Museum ist allerdings der „Vulkanausbruch“! Dank modernster Laser- und Lichttechnik kann ein „echter“ Vulkanausbruch simuliert werden. Es ist vollkommen dunkel, dann kommt ein Grollen, Dampfschwaden steigen auf und mit einem Knall schießt ein gleißender Lichtstrahl in die Höhe. Es hinterlässt bei den Besuchern ein beklemmendes Gefühl – angesichts der Tatsache, dass immer wieder echte Vulkane ausbrechen und große Schäden anrichten!

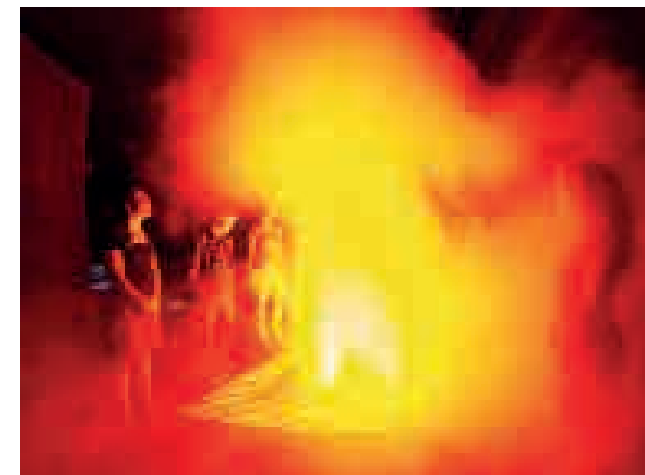


Foto: ©vulkanerlebnis-parkstein.de

Im Waldhotel – herrlich gelegen am Fichtlsee – haben wir dann zu Mittag gegessen. Das Essen war reichlich und gut. Leider hatten wir keine Zeit mehr für einen kleinen Verdauungsspazierung um den wunderschönen, kleinen See. Wir wurden ja um 15.00 Uhr auf der Luisenburg von „Gräfin Mariza“ erwartet!



Bei hochsommerlichen Temperaturen genossen wir diese beschwingte Operette. Es war ein Ohren- und Augenschmauß, viele summten die bekannten Lieder leise mit.



Gut gelaunt traten wir die Heimreise an. Auf der Autobahn gerieten wir in ein Gewitter mit starkem Regen, gleichzeitig strahlte die Sonne am Himmel. Und so konnten wir noch 3 herrliche Regenbogen bestaunen. Ein schöner Abschluß für einen gelungenen Tag!!

Schriftführerin
Renate Härpfer

13. Nordic-Walking-Tour „... durch's grüne Regensburg“

Am 23. September war es wieder so weit, die 13. Auflage der Nordic-Walking-Tour startete am Regensburger Dultplatz. In diesem Jahr leider nicht wie gewohnt bei Sonnenschein.

Schon beim Aufbau um 8.00 Uhr regnete es so stark, dass das Organisationsteam schon überlegte, ob der Aufbau überhaupt Sinn macht. Nachdem einige Wetter Apps befragt wurden, kam man überein, die Arbeiten zu beginnen. Um 10.00 Uhr stand alles an seinem Platz, es regnete jedoch noch immer. Erst gegen 12.30 Uhr lies der Regen nach und so konnte das Wurm Up bereits trocken durchgeführt werden.

Pünktlich um 13.00 Uhr beim Startschuss lies sich sogar die Sonne blicken. So konnte Bürgermeister Huber die 115 Teilnehmer auf die Strecke schicken. Dass es in diesem Jahr nur so wenige Nordic-Walker waren, war natürlich dem Wetter zuzuschreiben. Einen weiteren Grund sehen wir aber auch darin, dass, unverständlicher Weise, der Demwalk auf den gleichen Termin gelegt wurde.

Aber der Wettergott hatte ein Einsehen und wir konnten den geplanten Ablauf der Veranstaltung durchziehen. Das Rahmenprogramm fand sogar bei Sonnenschein statt, so dass die Teilnehmer die Darbietungen der Fitnessabteilung mit CardioDrehs, der Senioren mit einer Tanzeinlage, sowie die Vorstellung der neuen Abteilung, HEMA, die mit Ihrem Schwertkampf für aufregende Momente sorgten.

Die Verlosung der Sachpreise wurde wieder in gewohnter unterhaltsamer Form von Matthias Walk geleitet, der auch die gesamte Veranstaltung moderiert hat.



Am Ende des Tages konnte dann doch noch ein positives Fazit gezogen werden. Das alles, könnte nicht ohne die zahlreichen Helfer aus den Abteilungen durchgeführt werden. Die Streckenposten, die von der Leichtathletikabteilung organisiert werden, die Leute an den Versorgungständen, die Agnes Stupar mit ihrer Familie managt, die Damen der Gymnastikabteilung an der Anameldung, Peter Bornschlegl mit Unterstützung von Herrn Gabler am Mischpult, und natürlich den Helfern an den Ständen, die für das leibliche Wohl sorgen. Da gibt es Kaffee und Kuchen von den Keglern, Grillware von der Schachabteilung und Getränke von den Floorballern. Ihnen allen ein herzliches Dankeschön für die Mitarbeit.

Ein großer Dank geht auch an unsere Sponsoren, die mit Geld und Sachpreisen die Veranstaltung unterstützen. Allen voran unsere Hauptsponsoren, Intersport Tahedl, Meine Bank und Hotel Sonnbichl in Lam und vielen weiteren, die uns Gutscheine und Sachpreise zur Verfügung gestellt haben.

Es war schön zu sehen, dass die Teilnehmer wieder begeistert von der schönen Strecke zurückgekommen sind und ihren Spaß an unserer Nordic-Walking-Tour hatten. Auch wenn die Voraussetzungen in diesem Jahr nicht optimal waren, freuen wir uns auf die kommende Veranstaltung am 29. September 2019. Dann ist die böse 13 Vergangenheit und wir starten wieder bei bestem Wetter zum 14. Mal.

Karin Gritsch

Endspurt in den Turnhallen

Wir sind schon wieder im Herbst des Jahres angekommen und gehen mit großen Schritten auf Weihnachten und das Jahresende zu. Der Sommer in diesem Jahr hat mit den dauerhaft hohen Temperaturen nicht gerade zum Training in den Turnhallen eingeladen. Einige ließen sich aber auch davon nicht abhalten und haben unser Fitnessangebot auch in der heißen Zeit genutzt.

Jetzt ist die Jahreszeit, in der der Hallenbetrieb wieder auf Touren kommt, bis kurz vor Weihnachten, dann haben viele doch anderes zu tun. Auch unsere Übungsleiter haben Festtagsvorbereitungen, daher ist es ganz gut, dass in dieser Zeit keine Trainingsbetrieb stattfindet. In den städtischen Turnhallen ist in den Ferien sowieso kein Training möglich, bei den Nordic-Walkern

und in der Vereinshalle sind wir Ferienunabhängig, daher legen die ÜL, in Absprache mit ihren Teilnehmern fest, wann die letzte bzw. erste Stunde im neuen Jahr angesetzt wird.

Ein schöner Jahresabschluss ist immer die Weihnachtsfeier unserer Abteilung. Sie findet auch heuer wieder beim „Jahnwirt“ statt, am Freitag, 7. Dezember, 18.00 Uhr. Alle Mitglieder der Fitnessabteilung sind dazu herzlich eingeladen. Ein Flyer dazu wird wieder über die Übungsleiter an ihre Teilnehmer verteilt.

Ich freue mich auf Eure Teilnahme an dieser kleinen Feier. Allen die daran nicht teilnehmen können, wünsche ich auf diesem Weg einen schönen Jahresausklang, ein frohes Weihnachtsfest und ein gesundes neues Jahr.

Karin Gritsch

Sport – Sommer – Abschlussfest 2018

Aus den 10 Gruppen unserer Abteilung kamen über 100 Kinder zum Sportfest am 19. Juli ins große Stadion am Kaulbachweg. Nach der Anmeldung ging es mit der zugeteilten Gruppe zum Sammelpunkt und von dort im geordneten Zug mit Musik am zahlreich erschienen Publikum vorbei auf den heiligen Rasen der Fußballer.

Die Großen aus den Gruppen U 8, fit und flott, Mädchenturnen und girls indoor führten den Zug an.

Sie waren eingeteilt in Teams von ca. 10 Kindern und hörten auf den Teamnamen Bären, Tiger, Delfine oder Löwen. Dann folgte der mittlere Teil aus Mini- und Maxi-Gruppe sowie dem Lauftreff. Sie gehörten zu den Mäusen, den Fröschen, den Füchsen und den Bienen. Und last but not least waren unsere allerjüngsten

Staffel, das „Wurfstern-Boseln“ und den Weitwurf. Unsere Trainer an den Stationen wiesen die Teams in die Aufgaben ein, nahmen Maß und gaben die Startsignale. Einige der Kleinen hatten zwar sehr eigene Vorstellungen von der Regelauslegung, aber mit vereinten Kräften haben alle ihr Programm absolviert. Da alles wie am Schnürchen klappte, konnte der Zeitplan eingehalten werden.

Nach einem kleinen Pause war die letzte Disziplin dran – der Crosslauf. Er wurde in 3 Durchgängen gestartet. Für die Störche und die Hasen gab es eine verkürzte Strecke. Übungsleiter Tommy lief voraus, sodass sich alle orientieren konnten. Die Kleinen waren voll motiviert und liefen, was sie konnten. Mit großem Applaus von den Zuschauerrängen wurden sie im Ziel belohnt.



dem Start wurden sie noch zum Aufpassen angehalten und dann hieß es: „Auf die Plätze, fertig – los!“ Nach dem Start auf der Tartanbahn ging es über die Wiese, durch einen Abschnitt im Sand und weiter zur Berg und Tal Strecke. Die Begeisterung auf der Tribüne kannte keine Grenzen. Nachdem alle Starter das Ziel erreicht hatten waren die Wett-



aus den Eltern-Kind-Gruppen mit den Störchen und den Hasen unterwegs. Begleitet wurden alle von ihren Betreuern, die deutlich erkennbar leuchtend gelbe T-Shirts trugen.

Ihre wohl schwierigste Aufgabe war dabei, die Teams zusammen zu halten. Die Kinder mussten sich den unterschiedlichen Herausforderungen stellen, wobei die Aller kleinsten noch von Mama oder Papa begleitet werden durften. So meisterte jede Gruppe die Wasser-Hindernis-

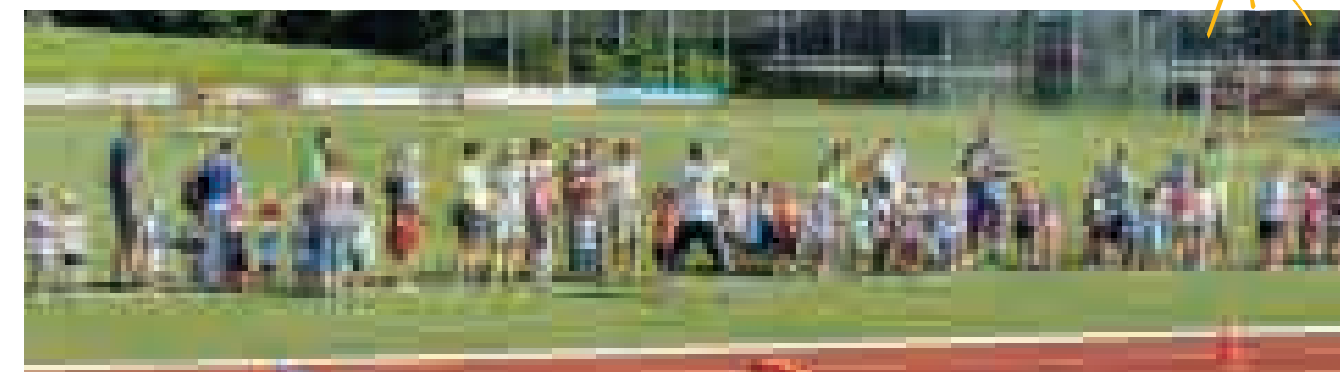
Für den Mittelblock wurde die Strecke nicht nur verlängert, sondern auch anspruchsvoller ausgesteckt. Viele Ehrgeizige wollten zeigen, wie gut sie laufen können. Selbst ein Sturz konnte die Läufer nicht stoppen. Ein Pflaster und der Trost der Eltern heilten schnell die Wunden und der Jubel der Zuschauer im Ziel tat sein Übriges.

Nun konzentrierte man sich auf die lange und wieder verschärfte Strecke für die Bären, Tiger, Löwen und Delfine. Vor

kämpfe beendet und die Siegerehrung konnte beginnen.

Jedes Kind bekam eine Urkunde, eine Medaille und nicht zu vergessen ein Eis sowie ein kleines Präsent.

Ein Abschiedslied beendete das Sportfest und alle freuten sich auf die anstehenden Sommerferien.



Intensivturnen für Mädchen

Die Saison 2018/19 ist schon voll im Gange. Alle Gruppen sind wieder voll besetzt und nur noch Restplätze können vergeben werden.

Eine neue Gruppe konnte aus der Taufe gehoben werden:

Intensivturnen für Mädchen. Die Übungsleiterin wird elegantes Turnen auf hohem Niveau anbieten. Bodenturnen, Turnen an Geräten gepaart mit Disziplin, Ausdauer und Kraft werden die Schwerpunkte sein. Mindestalter 8 Jahre

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	18.30 - 19.00	Turnen IntensivMädchen	ab 8 Jahre	VMG	Sabrina
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	gitar indoor	7 - 10 Jahre	VMG	Marion
Mittwoch	18.30 - 19.00	Fit und Roll	8 - 11 Jahre	VMG	Hanna
Donnerstag	09.00 - 10.00	Eltern-Kind	2 - 3 Jahre	VH	Susanne
Donnerstag	16.30 - 18.00	U 8	6 - 8 Jahre	VMG	Hanna
Freitag	18.00	Lauftraining	ab 5 Jahre	SPK	Maria

VMG = Sporthalle des von-Müller-Gymnasium, Erzbischof-Buchberger-Straße

SPK = Sportpark am Kaulbachweg - großes Stadion

VH = Vereinshalle im Sportpark am Kaulbachweg

Wir sind zu erreichen:

Email: kindersport@postsued-regensburg.de

Telefon: 0941 9455889

Homepage www.postsued-regensburg.de

Das Trainerteam:

Maria Ludwig, Marion Hofner, Helmut Ludwig,

Tommy Glaser, Susanne Kolz-Schmidbauer, Sabrina Horvath



© Robert Kneschke

Lauftreff zur Vorbereitung auf den Nikolauslauf

Am Sonntag, den 02. Dezember findet der Nikolauslauf statt (http://www.lg-telis-finanz.de/2018_ausschreibungen/12-02-Regensburg.pdf).



Bis dahin trainieren wir jeden Freitag beim Lauftreff.



Wer kann mitmachen?

Alle Kinder ab 5 Jahre, die Lust zum Laufen haben.

Wann?

Jeden Freitag am Sportplatz am Kaulbachweg (großes Stadion) um 16.00 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.

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 !!

Anmeldung für den Nikolauslauf bis

23.11.2018 bei Maria Ludwig

Tel. 0941 9455889 oder

kindersport@postsued-regensburg.de

Bettina Staiger Halbmarathon-Oberpfalzmeisterin

24. Juni 2018: Chamer Stadtlauf

Ihr erstes Rennen für die SG Post Süd bestritt Bettina Staiger am 24. Juni in Cham. Der 18. Stadtlauf hatte insgesamt 622 Aktive in die Kreisstadt gelockt. 107 davon starteten beim Halbmarathon über 21,1 Kilometer, der gleichzeitig als Bezirksmeisterschaft gewertet wurde. Bettina kam in ihrem neuen LG-Telis-Trikot nach 1:35:32 Stunden mit 42 Sekunden Rückstand auf Gesamttrang drei als vierte Frau ins Ziel (Siegerin: Brigitte Frenzel, Detag Wernberg in 1:29:42) und belegte in der W50-Wertung den ersten Platz. Damit darf sie sich nun für ein

Jahr lang Oberpfalzmeisterin im Halbmarathon nennen. Gesamtsieger und neuer Oberpfalzmeister bei den Männern wurde Thomas Dirscherl vom TSV Nittenau in 1:16:55 Stunden. Bester Regensburger war Altmeister Harald Demuth (SWC) in 1:34:58 Stunden; Demuth wurde damit zugleich Oberpfalzmeister der M65-Klasse.

Text & Foto: Winfried Köppelle



8 Medaillen bei den Kreismeisterschaften U12 in Regensburg

Regensburg, 13.7.18 Gleich 8 Mal standen die jungen Nachwuchs-Leichtathleten der SG Post-Süd bei den diesjährigen Kreismeisterschaften der U12 auf dem Podest.

Fleißigster Medaillensammler war Emil Androsic in der AK 11, der sich Platz 1 im Ballwurf mit guten 34,50 m sicherte. Zudem belegte er Rang 2 im 50 m-Sprint (8,29 sec.) sowie im Weitsprung (3,93 m). Im Hochsprung (1,16 m) musste er sich höhengleich mit dem 1. Rang mit Bronze zufriedengeben.

Philipp Krieg ließ sich in der AK 12 gleich dreimal die Goldmedaille umhängen: 7,72 sec im Sprint, 4,14 m im Weitsprung und herausragende 1,32 m im Hochsprung – damit war er an diesem Tag nicht zu schlagen. Zudem belegte er Platz 4 im 800 m-Lauf, mit guten 2:54,32 min.



Einen weiteren Kreismeistertitel holte sich die 4x50 m-Staffel in der Besetzung Jan Konert, Emil Androsic, Alexander Ross und Philipp Krieg. Trotz zweier verpatzter Wechsel reichte hier die Zeit von 33,31 sec. zum Sieg vor den beiden SWC-Staffeln.

Gute Ergebnisse gab es auch für Alexander Ross, der im Hochsprung (Platz 5/1,12 m) im Weitsprung (Platz 4/3,86 m) und im Ballwurf (Platz 6/33 m) nur jeweils knapp eine Medaille verpasste. Daniel Hartmann überzeugte mit einer guten Sprintzeit (Platz 6/8,22 sec.) und tollen 29,50 m (Platz 7) im Ballwurf. Auch Jan Konert wusste mit den Plätzen 8 im Sprint (8,66 sec.), 7 im Weitsprung (3,64 m) und 8 im Ballwurf (28,50 m) zu gefallen.

Die aufsteigende Tendenz in allen Disziplinen lässt für die kommende Saison – in der der Großteil der Jungs in die U 14 wechselt einiges erwarten.



www.kuno-ostbayern.de

Therese Reindl springt unter Bayerns TOP 5

Kitzingen, 15.7.2018. In ihrer Paradedisziplin, dem Hochsprung, startete Mehrkämpferin Therese Reindl heuer bei den Bayerischen U16-Meisterschaften im unterfränkischen Kitzingen.

Ein großes Teilnehmerfeld mit 15 Springerinnen ging in der Mittagshitze im Kitzinger Stadion an den Start. Therese zeigte sich auf den Punkt topfit und sprang mit neuer persönlicher Bestleistung von 1,54 m – höhengleich mit der Viertplatzierten – auf den 5. Rang in der W14. Damit zeigt sie sich gut gerüstet für ihren ersten Siebenkampf am letzten Juli-Wochenende in Regensburg.



Leichtathletik-Familie der SG Post/Süd mit tollem Sommerfest

Die Saison neigt sich für die Leichtathleten schon wieder dem Ende zu und so ließen es sich die Verantwortlichen der Abteilung nicht nehmen, ein wunderbares Fest auf die Beine zu stellen.

Bei bestem Wetter grillte der Wirt der SG Post/Süd allerlei Spezialitäten und die Gäste brachten darüber hinaus zahlreiche Salate sowie Kuchen beziehungsweise Nachspeisen mit, sodass die Feier auch zu einem kulinarischen Highlight wurde.

Im Rahmen des Sommerfests ließen es sich die Organisatoren rund um Rudi Graf nicht nehmen, den anwesenden Athleten, Helfern und Freunden der Abteilung für die geleistete Arbeit zu danken. Norbert Lieske, Präsident der LG Telis Finanz und immer ein gern gesehener Gast am Kaulbachweg, fand ebenfalls lobende Worte für die Leichtathleten und nutzte den Anlass, um Abteilungsleiter Josef Zweck für seine unermüdliche Arbeit und seinen Fleiß zu ehren. (ak)



Landkreislauf 2018

Am 15. September machten sich zehn „wackere“ PostSüd'ler der Leichtathletikabteilung auf zum Landkreislauf Regensburg. In diesem Jahr ging es von Hemau nach Matting.

Pünktlich um 9 Uhr startete Abteilungsleiter Josef Zweck mit der ersten von insgesamt zehn Etappen. Am Wechsellpunkt in Neukirchen wartete bereits Bettina Staiger; welche nach Autoschlüssel- und Staffelstabübergabe sogleich das Tempo aufnahm. Sie konnte, angefeuert von den Zuschauern und der landschaftlich reizvollen Strecke, es gut „rollen“ lassen und musste nur am Ende Ihrer Etappe, bedingt durch einen Anstieg, das Tempo etwas zurücknehmen. Auch die anderen Wechsel klapperten hervorragend. Keiner war zu spät an seinem Wechselort und so konnten wir ganz relaxed die Atmosphäre an den jeweiligen Start- und Zielorten und auf der Strecke genießen. Dazu trug diesmal auch das wundervolle, spätsommerliche Wetter mit ca. 20°C bei. Die letzte Etappe lief Youngster Vinzenz Reindl mit einer hervorragenden Zeit und schloss damit den Kreis unserer Läufergruppe vom Ältesten zum Jüngsten Läufer in unserem Team.

Der Post/Süd-Express kam am Ende mit einer tollen Zeit von 6h24min53sec nach 72.9 km (Höhenmeter +809/-970) und Platz 23 von 111(!) Mixed-Teams ins Ziel und konnte damit die guten Leistungen der Vorjahre bestätigen. Bei Kaffee und Kuchen

Vielen Dank an alle Beteiligten und auf hoffentlich eine erneute Teilnahme beim zehnjährigen Jubiläumslauf des LKL 2019.



Das Team: Josef Zweck, Bettina Staiger, Elisabeth Haimerl, Helga Anderson, Andreas Krebs, Marlene Albert, Gabi Reindl, Katalin Melczar, Andi Reindl, Vinzenz Reindl

bzw. leckeren Grillgut ließ das Team den Nachmittag im herrlich angerichteten provisorischen Biergarten des Zielbereichs ausklingen.

Oberpfalzmeisterschaften Berglauf in Premberg

Am 23.09.18 fand bereits zum 29. Mal der Premberger Sparkassenberglauf statt; integriert darin waren die Oberpfalzmeisterschaften im Berglauf.

Dort gingen die beiden Läufer Bettina Staiger und Andi Krebs an den Start und konnten bei optimalen Bedingungen (max. 15°C und überwiegend trocken) die ca. 6,2km lange und 260 Höhenmeter umfassende Strecke in Angriff nehmen. Nach einer Runde am sogenannten „Anger“ ging es gleich aus dem Ort hinaus auf die ersten Anstiege. Bis ins Ziel gab es kaum einen längeren flachen Streckenabschnitt zum Erholen. Berglauf pur! Beide Läufer wurden für die Strapazen belohnt. Mit einer Zeit von 31min52sec konnte sich Bettina im Frauengesamtfeld den dritten Platz und in der Oberpfalzwertung (Altersklasse W50) Platz eins sichern. Auch Andi erlief sich mit 29min16sec in der Oberpfalzwertung (Altersklasse M45) Platz eins.

Bei der Siegerehrung wurde dann die verbrauchte Energie in Form von duftendem Kaffee und leckeren Kuchen gleich wieder aufgefüllt.



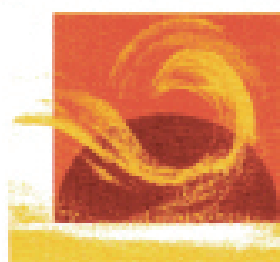
PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE

Sabine Morgenroth
Irmgard Edenhofer

Tel. 0941/ 97 111 oder 999 111

Dr. Gessler-Straße 2 Eingang: Friedrich-Ebert-Straße 93051 Regensburg

HAUS- UND HEIMBESUCHE



ABTEILUNGS-
VERSAMMLUNG
Mittwoch,
den 23. Januar 2019
um 19 Uhr

Geräteraum
am Kaulbachweg 31
93051 Regensburg

Leonard Gehrman und Philip Krieg auf Podestplätzen bei den Mehrkampf-Kreismeisterschaften in Burglengenfeld

Nach der langen Sommerpause ging es am vergangenen Samstag, den 22. September für einige Nachwuchs-Leichtathleten der SG Post-Süd zu den Kreismeisterschaften im Mehrkampf nach Burglengenfeld.



Erfolgreichster Mehrkämpfer war Leonard Gehrman. Er gewann in der U14 (M12) mit sehr guten Einzelleistungen im Ballwerfen (35,50m) und Weitsprung (3,72m) den ersten Platz im Vierkampf.

Phillip Krieg erkämpfte sich gleich zwei Medaillen in der U12 (M11): den 2. Platz im Vierkampf und den 3. Platz im Dreikampf mit konstant tollen Leistungen im



Weitsprung (3,97m), Hochsprung (1,29 m) und 50m-Sprint 8,38. Außerhalb des Mehrkampfes startete er auch im 800m-Lauf und gewann diesen haushoch in 2:51,42 min. In der gleichen Altersklasse belegte Jan Konert sowohl im Dreikampf



Dreikampf den 7. Platz. Gegenüber dem Vorjahr konnte Sie ihre Leistungen Weitsprung (3,20m) und Ballwerfen (16,50m) steigern. Bei ihrem ersten 800m-Lauf zeigte sie Kampfgeist und belegte mit 3:18,84 min den 2. Platz.

als auch im Vierkampf den fünften. Vor allem im Ballwerfen und Weitsprung konnte er mit geworfenen 28,50 m bzw. gesprungenen 3,30 m seine Stärken zeigen.

In der weiblichen U12 startete Hannah Melczer für die SG Post/Süd und belegte im Vierkampf den 6. Platz und im



Gute Ergebnisse gab es in der U14 (W12) für Anja Boß und Klara Reindl mit dem 7. bzw. 8. Platz im Vierkampf. Gehandicapt durch eine Sturzverletzung am Vortag kämpfte sich Anja durch den Wettkampf und erzielte tolle Leistungen im Hochsprung (1,15 m) und Ballwerfen (23 m). Ebenfalls sehr gute Leistungen zeigte Klara im Ballwerfen mit 26,50 m.



Rückblick auf die Saison 2017/2018

Als die Verantwortlichen vor ein paar Jahren begannen, die Leichtathletik-Abteilung der SG Post/Süd neu aufzustellen und viele wichtige Impulse zu setzen, war niemandem bewusst, wie hervorragend sich alles entwickeln würde.

Ganz besonders wichtig für diesen Erfolg waren der neue Abteilungsleiter Josef Zweck, der vor allem für die Organisation zuständig ist, und Julia Kick, die sich gemeinsam mit Rudi Graf um den sportlichen Bereich kümmerte. Mittlerweile ist das Team um zahlreiche unverzichtbare Personen wie Gabi Reindl, Andy Krebs oder Katalin Melczer gewachsen und der Erfolg der Leichtathletikabteilung ungebrochen, sodass man sicher sein kann, dass alle damals eingeleiteten Schritte genau richtig waren.

Neben zahlreichen Erfolgen und schönen Ereignissen musste die Abteilung leider auch verkraften, dass mit Julia Kick ihre erfolgreichste Athletin den Rückzug vom Leistungssport angetreten hat. Ganz im Stillen und großes Tamtam, wie es eben ihre Art ist, konzentriert sie sich nun auf ihre berufliche Zukunft. Natürlich hoffen wir alle, dass sie uns weiterhin als Trainee und Ideengeberin erhalten bleibt.

Den Anfang einer jeden Saison und gleichzeitig den netten Jahresausklang bildet fast schon traditionell der Niko-

lauslauf. Hier waren wieder zahlreiche Kinder der SG Post/Süd am Start und überaus erfolgreich. Weniger sportlich aber umso geselliger war das alljährliche Knackeressen, bei dem sich gut 30 Freunde der Abteilung einfanden, um die Knacker „mit allem“ zu genießen.

Der Winter ist eigentlich kein Freund der Leichtathleten, aber mittlerweile haben sich einige Hallensportfeste etabliert. Hierzu zählen das Sportfest in Burglengenfeld und „fun in athletics“ in Bad Kötzing, bei denen die Athleten der SG Post/Süd natürlich nicht fehlen durften.

Neben der leckeren Osterbrotzeit wurde dieses Jahr auch ein Ostertrainingslager am Gelände der SG Post/Süd durchgeführt, das durchaus als Erfolg zu werten ist, auch wenn die Temperaturen für die Athleten noch nicht perfekt waren.

Die Highlights standen dann allesamt in den Sommermonaten an. Unzählige

Bestleistungen und über 50 Medaillen bei Kreismeisterschaften beziehungsweise Oberpfalzmeisterschaften prägten das erfolgreiche Bild. Ganz hervorragend schneidet die SG Post/Süd mittlerweile im Mehrkampf ab. Dies zeigt, wie vielseitig unsere Athleten trainieren und ausgebildet werden. Das eigene Sportfest der Kinderleichtathletik und das Abendsportfest der SG Post/Süd waren ebenfalls wieder ein großer Erfolg.

Auch im infrastrukturellen Bereich wurden einige Verbesserungen vorgenommen. So wurde der Außenbereich des „Kammerls“ in Eigenleistung verschönert und wieder richtig flott gemacht. Bewundern konnten dies alle Gäste des Sommerfests, bei dem es tolle Salate und lecker Gegrilltes gab.

Allen Trainern, Funktionären, Athleten und Freunden gilt es besonderer Dank für diese hervorragende Saison. (ak)



Wichtig geschickt.

CITYMAIL

Komplettservice für Ihren Briefversand

- Zuverlässige und schnelle Briefzustellung in der Region und bundesweit
- Auf Wunsch regelmäßige Briefabholung
- Druck und Kuvrierung sowie Mailingservice
- Paket- und Expressversand
- Persönlicher Service und individuelle Kundenbetreuung

Wir sind persönlich für Sie da. Telefonieren Sie uns gerne!

Telefon: 0941/207 3021 | E-Mail: info@city-mail.de

City Mail Regensburg GmbH
Industriestraße 11 | 93040 Regensburg
Internet: www.city-mail.de

INTEGRATION DURCH SPORT

DSB

Anerkannter Stützpunktverein

Gefördert durch:

Bundesministerium des Innern, für Bau und Heimat

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

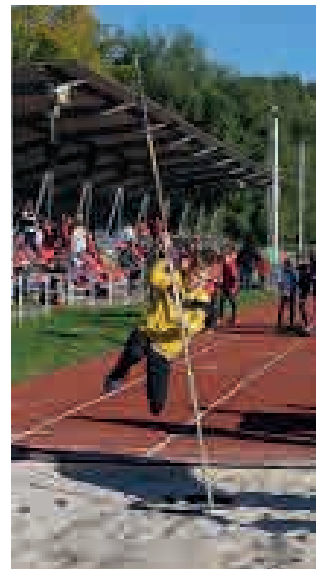
Erfolgreicher Saisonabschluss für unsere „Gipfelstürmer“ – Bezirksfinale der Kinderleichtathletik

Einen gelungenen Saisonabschluss gab es für unsere U12-Mannschaft „Die Gipfelstürmer“ beim Bezirksfinale der Kinderleichtathletik am 30.09. im Städtische Stadion am Weinweg in Regensburg.

Nach kühlen Temperaturen knapp über dem Gefrierpunkt am Morgen wurde es im Laufe des Tages immer wärmer und bei der Siegerehrung strahlte die Sonne mit den Teilnehmern um die Wette.

Marie Lohneisen, Amelie Stangelmayer, Hannah Winner, Hannah Melzer, Philipp Krieg, Daniel Hartmann, Simon Hirner, Alexander Ross und Leonard Zeilhofer ließen sich von den Wetterbedingungen nicht bremsen und meisterten die Disziplinen Drehwurf, Stabweitsprung, Hindernisstafel, 6 x 50 m-Staffel und den abschließenden Stadioncross mit Bravour. Im Crosslauf zeigten vor allem Philipp und Hannah Melzer ihr großes Talent. Auch Daniel kommt immer besser in Form und überzeugte in den Sprintdisziplinen und im Stabweitsprung. Auch alle anderen Teilnehmer erfreuten mit sehr guten Leistungen

und bewiesen großen Teamgeist. Nur knapp geschlagen belegten die Gipfelstürmer Platz 3 hinter den Teams vom SWC und der Startgemeinschaft Kötzing/Cham und wurden mit tollen Urkunden, Medaillen und den traditionellen Gummibärchen belohnt.



Eine gute
Mannschaft lebt von
ihren Spezialisten.

Unser Profi-Team rund ums saubere
Auto freut sich auf Ihren Besuch.



www.BEST-B.de BEST CARWASH REGENSBURG | Kirchleinsstraße 20

Autopflege & Service vom Feinsten

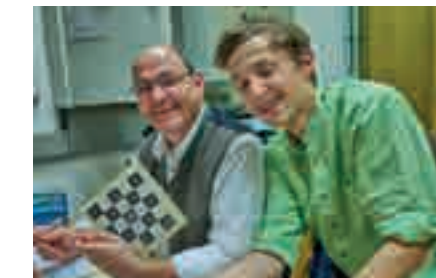
Oktoberfest der Schützen

Am 18.10. hielten wir wie schon seit etlichen Jahren unser traditionelles Oktoberfest ab. Dies ist immer die erste Gemeinschaftsveranstaltung zu Beginn der neuen Saison. Traditionell gibt es immer ein Gaudischießen, zu dem auch Gäste eingeladen sind, sowie nachher einen kleinen Imbiss.

Auch heuer gaben die Schützinnen und Schützen ihre Schüsse wieder auf die so genannte Glücksscheibe ab, welche statt Ringen Quadrate mit Zahlen aufweist.



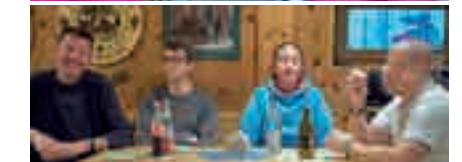
Während sich fast alle Gäste bereits über die Wiener Würstchen hermachten, die fachgerecht von unserem „Koch“ Wolfgang Gans erhitzt wurden und das von Uller Kemeter gespendete Brot nebst Brezen verzehrten, wurden noch die letzten Scheiben durch Wolfi Siegmars ausgewertet und die Siegerliste erstellt. Nach dem Essen schritt Günter Leja zur Preisverteilung, bei der wirklich jeder etwas bekam und keiner leer ausging.



In letzter Zeit dominieren hierbei allerdings die Gewehrscützen mit Präzisionsgewehren, Schießkleidung und teilweise auch aufgelegt schießend und erzielen dadurch, Können vorausgesetzt, die besseren Trefferzahlen als ihre Kameraden von der Pistolensparte. Auch wenn die Scheiben für Gewehr etwas kleiner als für Pistoie sind, so liegt der Clou doch darin, im Optimalfall das sogenannte „Viererkreuz“ zu treffen, welches dann die Punktesumme aus den 4 angrenzenden Feldern ergibt. Hier hat auch der beste Pistolenschütze gegenüber einem guten Gewehrscützen keine große Chance oder im besten Fall nur Glück. Vielleicht sollten wir hier wieder etwas zurück zu den Wurzeln des Gaudischießens kommen und die Bedingungen für alle anpassen, damit entsprechende „Waffengleichheit“ herrscht.



Und so war es auch keine große Überraschung, dass auch dieses Jahr in Folge wieder unter den ersten fünf Gewinnern nur Gewehrscützen anzutreffen waren: auf dem 1. Platz Alfred Koppenwallner mit 112 Punkten, gefolgt von 2. Andreas Brunner (100 Punkte), 3. Wolfgang Siegmars (93 Punkte), 4. Günter Leja (90 Punkte) und 5. Renate Gans (86 Punkte). Aber es gab ja, wie gesagt für alle 28 Teilnehmer einen Preis.



Am meisten aber freute sich unsere kleine Gastschützlin Lydia, die mit immerhin 72 Punkten den 12. Platz belegte. Sie brachte auch gleich noch ein ganzes Tablett Cupcakes mit, die die Mama gebacken hatte und die jeder probieren mußte. Ihre Freude war riesengroß, auch für den Papa, der es auf den 8. Platz brachte.



90 Jahrfeier mit Sommerfest der Postschützen

Die Postschützen hatten diese Mal mehrfach Grund zum Feiern. Schützenmeister Günter Leja konnte heuer viele Mitglieder und Gäste zum Sommerfest mit Preisverteilung begrüßen. Auch unser Sektionsschützenmeister Wolfgang Stich fand den Weg zu uns.

Zu Anfang der zahlreichen Ehrungen gratulierte Günter Leja Olga Neubauer und Renate Gans zu ihren Geburtstagen. Es folgten die Ehrungen unserer Vereinsmeisterschaften. Sportleiter Alfred Koppenwallner überreichte dazu die zahlreichen Urkunden. Besonders zu erwähnen sind die Leistungen von Beate Leja mit 369 Ringen mit dem Luftgewehr und Andreas Brunner, ebenfalls mit dem Luftgewehr und 384 Ringen.



Schützenmeister Günter Leja verlas daraufhin eine Kurzfassung der Vereins-Chronik der Postschützen von 1928 bis 2018 - 90 Jahre Vereinsleben! Sektionsschützenmeister Wolfgang Stich sprach einige Grußworte und gratulierte Günter Leja, seiner Vorstandschaft und den Postschützen zu diesem Jubiläum.



Wolfgang Stich übernahm dann mit Günter Leja die besonderen Ehrungen für verdiente Schützen: Wolfgang Gans, Sportleiter Luftpistole, wurde mit der Ehrennadel des Präsidenten des DSB für 20 Jahre Sportschützen ausgezeichnet. Die große Ehrennadel in Silber des Bezirks Oberpfalz und Donaugau bekamen Hans Rester und Wolfgang Gans angeheftet. Die Sebastianus- Ehrennadel verdienten sich Gerhard Böhm und Ulrich Kemeter. Mit der kleinen silbernen Verdienstnadel des Bezirks Oberpfalz und Donaugau wurde Ulrich Kemeter geehrt. Marko Djuric wurde mit den silbernen Ehrennadeln der Schützenverbände ausgezeichnet.



Die größten Ehrungen kamen zum Schluß, Ehrenschießenmeister Willi Bäumler und Schützenmeister Günter Leja wurden für ihren über 50-jährigen Mitgliedschaft in der Schützenfamilie unter großen Applaus geehrt. Beide erhielten die goldenen Ehrennadel vom Kreisschützenverbandes Oberpfalz und

Donaugau e.V.; vom Bayerischen Sportschützenverbandes e.V. und vom Deutsches Schützenbund e.V.



Auch die Postschützen ehrten ihre treuesten Mitglieder. So überreichte 2. Schützenmeister Wolfgang Siegmar den zehn langjährigsten Mitgliedern ein Präsent. Am längsten dabei sind Ehrenschießenmeister Willi Bäumler (14.10.1967) und Schützenmeister Günter Leja (18.11.1967). Ihnen folgten Bernd Häusler jun., Johann Rester, Alfred Koppenwallner, Wolfgang Siegmar, Peter Wolfrum, Gerhard Böhm und Johann Appel. Auch der letzte Neuzugang, „Jungschütze“ Bernhard Hausladen, bekam ein Präsent überreicht.



Die von Wolfgang Siegmar gespendete Jubiläums-scheibe "90 Jahre Postschützen" wurde mit dem Luftgewehr, mit der Luftpistole und mit der Sportpistole ausgeschossen. Mit den Sportwaffen Luftgewehr, 13,5 Teiler und Luftpistole, 115,9 Teiler war Günter Leja zielsicher. Mit der Sportpistole war Ulrich Kemeter erfolgreich.



Ehrenmitglied Bernd Häusler verstarb leider 2017. Seine Familie spendet eine Gedächtnisscheibe, diese gewann Alfred Koppenwallner mit einem 33,5 Teiler.



Den Königspokal - Luftgewehr gewann Beate Leja mit einem 54,1 Teiler; Königspokal - Luftpistole ging an Günter Leja mit einem 85,4 Teiler und mit der Sportpistole war Dieter Drasch erfolgreich.

Hinweis auf das Jahresend- und Königsschießen

Die Termine für das Jahresend- und Königsschießen mußten neu festgelegt werden:

Luftgewehr/Luftpistole: 08.11, 15.11., 22.11.

Sportpistole: 05./06.11, 12./13.11, 19./20.11.

Als Preise sind vorgesehen:

- für LG/LP Weihnachtsscheibe: 12 Sachpreise garantiert
- Willi-Bäumler-Pokal: 5 Geldpreise, nach Beteiligung ggf. erweitert
- Königsscheibe: 50 EUR, Knacker- und Brezenkette
- SpoPi: KK/GK kombiniert. Anzahl der Sachpreise nach Beteiligung; 5 Preise werden garantiert.

SIE SUCHEN DAS KLEINGEDRUCKTE?

DAS GEHALTSGIROKONTO ZUM NULLTARIF.

KEINE versteckten Kosten!

MEINE BANK.
Mein GiroDirekt

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

MEINE BANK.

Seniorenbricht 4. Quartal 2018

Überwiegend ist der Monat Juli für die im Sternzeichen Krebs geborenen ein Glücksmonat. So auch für unsere Übungsleiter/-in Elisabeth (Gymnastik) und Reiner (Tanzen). Haben beide doch im gleichen Monat (im Abstand von 1 Woche) Geburtstag.



Gabi überreicht das Präsent der Abteilung an Elisabeth

Schon zur Tradition geworden ist der letzte Gymnastik Übungstag vor den Sommerferien als Ausflugstag. Wir haben es uns das ganze Jahr über verdient, dass wir einmal die Gymnastikstunde ad acta legen können und stattdessen uns das Vergnügen eines Ausfluges gönnen.



Gabi überreicht das Präsent der Abteilung an Reiner

So hat sich unser „Vergnügungsausschuss“ auch dieses Jahr wieder etwas Besonderes einfallen lassen.

Am 26. Juli 2018 war es soweit, dass wir uns vom Kaulbachweg aus um 8 Uhr auf die Reise machten. Sie sollte uns durch das schöne Altmühltal nach Eichstaett auf die Willibaldsburg führen, wo wir uns den Hortus Eystettensis (Bastionsgarten) ansehen wollten. Für unsere beiden Geburtstagskinder Elisabeth und Reiner gab es zuvor im Bus noch eine Überraschung von der Abteilung. Beide erhielten 1 Gutschein für



Frau Meyer glänzt mit fundierten Kenntnissen



Frau Kölle in voller Aktion

einen kostenfreien Ausflugstag (Essen und Trinken bis zum Abwinken, zahlbar von Monika). Aber auch an unsere älteste Aktive Judith (langjährige Abteilungsleiterin) wurde gedacht (sie hat am gleichen Tag wie Reiner Geburtstag) und ihr wurden „Kreislauftropfen“ in Form eines Piccolos überreicht. Anschließend stimmten alle Mitreisenden ein Geburtstagsständchen für die im Juli feiernden Geburtstagskinder an.

Da die Fahrt ohne Staus von stattem ging, erreichten wir pünktlich den „Aufstieg“ zur Willibaldsburg. Und unser Fahrer Norbert setzte dem ganzen noch die Krone auf und ersparte uns den „schweißtreibenden“ Aufstieg, indem er uns rückwärts bis zum Burgtor kutscherte. So kamen wir überpünktlich am vereinbarten „Hortusfenster“ an, wo wir unsere beiden Führerinnen durch den Bastionsgarten treffen sollten.

Wahrscheinlich ein Novum in der Geschichte von Führungen, dass die Gäste früher da waren als das Führungspersonal. Dafür entlohnnten uns die beiden Führerinnen (Frau Kölle und Frau Meyer) anschließend beim Besuch des Bastionsgarten mit ihrem fundierten Wissen über die Geschichte des Parks.



Blick vom Hortusfenster in den Bastionsgarten

Die Zeit verging wie im Fluge, die beiden Damen bedauerten, dass nur 1 Stunde für die Führung zur Verfügung stand. Ich glaube sie hätten uns den ganzen Nachmittag über interessantes erzählen können.

Anschließend machten wir uns auf zum Landgasthof Krone im Ramsberg um unser „verdientes“ Mittagessen einzunehmen. Und 2 Stunden nicht der Sonne ausgesetzt zu sein, war an diesem Tage auch ganz angenehm. Für die große Überraschung sorgte dann unser Wirt, Herr Bittner, als er allen Gästen zur Erfrischung ein Eis spendierte. Ratz fatz verging auch hier die Zeit und wir machten uns auf den Weg zur Schiffs Anlegestelle,

denn wir wollten ja den großen Brom-
bachsee auf dem Schiff umrunden

Nachdem wir uns mit Kaffee und Kuchen gestärkt hatten, konnte jeder das Schiff auf eigene Faust erkunden und mancher ließ sich auf dem Oberdeck eine „Brise“ um die Nase wehen, bevor wir um 15.45 Uhr den Ausgangspunkt Ramsberg wieder erreichten.

Die anschließende Heimfahrt durch das Frankenland und das Altmühltal verlief ohne Komplikationen, so dass wir planmäßig um 18 Uhr wieder am Kaulbachweg eintrafen. Fazit: alles Schöne hat mal ein Ende.

Am 23. September 2018 war unsere Tanzgruppe teilweise aktiv, um im Rahmenprogramm der NWT ihr Können zu beweisen. 15 „Freiwillige“ Damen und 1 Herr haben die Seniorenabteilung durch ihren Auftritt würdig vertreten. Ihnen alle nochmals ein herzliches Dankeschön dafür, dass sie trotz nicht optimaler Witterung trotzdem gekommen sind. Leider konnten wir unseren Auftritt (wie auch die anderen Aktiven) nur in verkürzter Form abhalten. Aber der Wettergott

hatte ein Einsehen mit den Aktiven und es blieb während des Rahmenprogrammes trocken.

Unsere nächsten Termine:

28. November 2018:
gemeinsames Weihnachtsessen nach
der Tanzübungsstunde.
Beginn: 11.15 Uhr

19. Dezember 2018:
letzte Tanzübungsstunde vor den
Weihnachtsferien

20. Dezember 2018:
letzte Gymnastik Übungsstunde vor
den Weihnachtsferien

22.12.2018 – 05.01.2019:
Weihnachtsferien, es finden keine
Übungsstunden statt

09. Januar 2019:
erste Tanzübungsstunde nach den
Weihnachtsferien

10. Januar 2019:
erste Gymnastik Übungsstunde nach
den Weihnachtsferien

Heinz Engerer



Schnell noch ein Foto,
unser Schiff kommt schon



Ausgezeichneter Kaffee und Kuchen erwarteten uns auf dem Schiff



Wir haben die Senioren würdig vertreten

Und wieder neigt sich ein Tennisjahr dem Ende zu

Bald schliessen wir das Tennisjahr 2018 - mit Höhen und Tiefen, aber insgesamt ein erfolgreiches Jahr! Wie erging es unseren Kleinsten und der Jugend, den Herren und Senioren?

Die Kinder- und Jugendmannschaften starteten zum fünften Mal in der Medenrunde. Von den acht gemeldeten Mannschaften wurden gleich vier Gruppensieger, der Lohn für den großen Fleiß, den sie an bis zu drei Trainingstagen in der Woche zeigten.

An dieser Stelle danken wir auch für den unermüdlichen Einsatz der Eltern, die als Mannschaftsbetreuer, Fahrer und Helfer fungierten.

Die Mannschaften im Überblick

U10 Midcourt

Die Mannschaft bestand aus fünf Jungs, die als Favorit in die Medenrunde startete und kein Spiel verloren gaben - ein wirklich toller Erfolg

U12 Bambini

nahmen an den Punktspielen teil. Auch diese Mannschaft war sehr erfolgreich und belohnte sich mit dem 1. Platz zu Saisonende.

U14 Mädchen

Die Mädchen gingen auch in dieser Saison als Favorit in die Medenrunde. Sie waren bereits in den vergangenen Jahren (Midcourt, Bambini) immer siegreich, so auch dieses Jahr.



Bambini U12

U14 Jungen

Sicher wäre der Erfolg noch größer gewesen, aber hier mußte der Tennissport gegenüber dem Fussballsport manchmal zurückstehen. Trotzdem herrschte überall Zufriedenheit!

U16 Mädchen

Diese Gruppe war sehr groß und bestand entweder aus sehr starken oder aber sehr schwachen Mannschaften. Zudem hatte sich die Nr. 1 verletzt und konnte nur an den letzten drei Spieltagen eingesetzt werden.

U16 Junioren

Unsere Jungs hatten eine schwierige Gruppeneinteilung, die Positionen 1 und 2 bei den meisten Gegnern waren zu stark für unsere Mannschaft, die neuen Spieler auf den hinteren Plätzen hatten es dann doch leichter. Mit etwas mehr Glück hätte es ein Mittelplatz werden können.

U18 Junioren

Mit einem Endstand von 6:6 Punkten reichte es bei den Junioren zum 5. Platz. Gegen den späteren Gruppensieger SV Zeitlarn konnte ein 3:3 erkämpft werden.

U18 Juniorinnen

Nach einem unerwarteten Sieg gegen Hainsacker, einen der Favoriten, legten die Mädels einen unaufhaltsamen Durchmarsch bis an die Tabellenspitze hin - die man bis zum Schluß behauptet hat. 14:0 Punkte, bei 40:2 Matchpunkten und 81:8 Sätzen sprechen eine mehr als deutliche Sprache.



Mädchen U14

Was sonst noch passierte:

Ende Juni besuchte man den TC Dürnsricht. Bambini und U9 absolvierten viele Spiele, sowohl im Einzel als auch im Doppel und konnten so reichlich Spielpraxis erwerben. Ein Grillfest auf der Anlage am Waldrand, sowie ein Zeltcamp waren die weiteren Highlights.



Freundschaftsspiel

Am 16. September fand auf unserer Tennisanlage ein bestens organisiertes LK-Turnier statt. Teilgenommen haben alle Mannschaften von U12 bis U18. Den vielen Helfern sei auch an dieser Stelle ein herzliches Dankeschön gesagt!

Und was gibt es über die Erwachsenen zu berichten?

Herren

Aufgrund der häufigen Unterbesetzung war es zwar keine wirklich erfolgreiche, aber wenigstens eine spaßige Saison. Sie wurde mit dem 7. Tabellenplatz beendet, der abschließende Schweinebraten bei Zlatko bewirkte immer einen versöhnlichen Abschluß der Heimspiele.

Die nächste Spielsaison wird man mit einer veränderten Mannschaftsaufstellung rechnen müssen - zwei wertvolle Spieler stehen nicht mehr zur Verfügung.

Herren 65

Das erste Jahr in der Landesliga hat die Mannschaft gut überstanden und am Ende mit einem 4. Platz abgeschlossen. Natürlich wurde die erfolgreiche Saison mit einem Grillfest beendet.

Im September haben einige Herren den gelben Filzball gegen einen größeren Ball



Mannschaft Herren 65



Ausflug in die ALLIANZ-ARENA

ersetzt. Man machte sich mit dem Bus auf den Weg in die Allianz-Arena nach München, wo einige das erste Mal die Atmosphäre bei ausverkauften Stadion erlebten. Bei der Rückfahrt freuten sich alle über einen 3:1 Erfolg des FCB gegen Leverkusen.

Über die Damen 40 berichteten wir bereits in der letzten Ausgabe!

Saisonabschlußarbeiten

Wie jedes Jahr werden auch in Kürze viele helfende Hände zu den Schlußarbeiten benötigt. Die Abteilungsleitung freut sich natürlich über jede/n Helferin/Helfer.

Eilmeldung kurz vor Redaktionsschluß:

Am Sonntag, dem 14.10. bemerkte unser Abteilungsmitglied Angelika Haage-Kössl am Tennishäusl Rauch aufsteigen. Zusammen mit anderen Helfern versuchte sie den Brand zu löschen. Gleichzeitig verständigte man die Feuerwehr, die den Brand schnell unter Kontrolle hatte. Die Kriminalpolizei untersuchte die Brandstelle. Die Brandursache ist noch nicht abschließend geklärt. Man geht jedoch von einem technischen Defekt aus. Der Schaden beträgt ca. 10 000€! Das Tennishäusl kann, wenn auch etwas eingeschränkt, weiter genutzt werden. Den eklatanten Brandgeruch muß man jedoch bis zu den Wiederaufbauarbeiten in Kauf nehmen. Unser 1. Vorsitzender Robert Wingerter ist ständig vor Ort und hat nun noch Herausforderungen zu stemmen.

Weitere Informationen unter:



<https://www.mittelbayerische.de/polizei/regensburg/brand-defekt-statt-feuertuefel-22436-art1708530.html>



Klassenverbleib in den Ligen wird angestrebt

Noch herrscht Ruhe in der Tischtennis-Abteilung. Alle drei am Punktspielbetrieb teilnehmenden Mannschaften haben bisher je ein Heim- und ein Auswärtsspiel bestritten. Es konnte jeweils ein Spiel gewonnen werden, leider auch eines verloren. Ab Mitte Oktober und bis in den Dezember hinein reihen sich die Termine eng aneinander. Ziel ist jeweils der Klassenverbleib in der jeweiligen Liga.

Auffallend ist die rege Beteiligung an den Trainingstagen Montag und Mittwoch. Einige Spieler sind nun unserer Abteilung beigetreten. Sie bestreiten zwar

keine Punktspiele für die Abteilung, sind aber gern gesehene Trainingspartner.

Noch steht kein Termin für die diesjährige Vereinsmeisterschaft fest. Möglicherweise wird sie im Januar ausgetragen.

Am Freitag, den 28.12. 2018, findet wieder eine Versammlung mit anschließender Brotzeit sowie der obligatorischen Feuerzangenbowle statt. Beginn ist 19:30 Uhr im Nebenzimmer.

Allen eine schöne Vorweihnachtszeit und viel Spaß und Erfolg bei den Punktspielen wünschen Jürgen Scholze und Ulrich Jacob.



Herzlichen Glückwunsch unserem Gewinner!



Thomas Schuster
aus der Tischtennis-Abteilung

Aus allen richtigen Einsendungen zu unserem Gewinnspiel in der letzten Ausgabe haben wir den **Gewinner des DaySpa-Verwöhntag-Gutscheins für die LIMES-THERME BAD GÖGGING** gezogen.

Wir wünschen ganz viel Spaß und gute Erholung beim Einlösen des Gutscheins.



Eine lange Beach-Saison geht zu Ende und die Hallen-Saison ist schon voll im Gange

Was das Leid der Landwirte war, war die Freude der Beacher. So eine lange, beständig warme Saison hatten wir noch nie und kosteten sie in vollem Maße aus.

Sogar unser kleines Beachsaison-Abschluss-Turnier am letzten Sonntag der Schulferien konnte bei ungetrübtem Sonnenschein mit 16 Teilnehmern stattfinden. Von 13 bis 18 Uhr kämpften 5 Damen und 11 Herren in ständig wechselnden Kombinationen um die meisten gewonnenen Sätze. Der Wettbewerbscharakter stand allerdings im Hintergrund, vorrangig waren faire Spiele bei bester Stimmungslage. Die gespendeten Kuchen taten ihr Übriges zu einer rundum gelungenen Veranstaltung. Die Verleihung der Sachpreise – in erster Linie Süßigkeiten zur Auffüllung der Energiedepots – war dann nur noch eine nette, wenn auch willkommene Zugabe.

Mit knapp 30 verkauften Beachsaison-Ausweisen für Gastspieler können wir mehr als zufrieden sein. Außenstehende oder Neuankommlinge bewundern zu Recht die ausgesprochen offene und aufnahmewillige Gemeinschaft der Spieler, die dank WhatsApp bestens vernetzt sind, um sowohl Spiel- als auch Arbeitstermine schnell und kurzfristig abzusprechen und wahrzunehmen.



Und Arbeitstermine standen gegen Ende dieser Saison noch einige an (siehe Fotos): Befreien des Zugangs am Westende der Felder von tiefwurzelndem Unkraut, Ausschneiden der Gehölze am Süde, Sandsieben (um den Sand von außerhalb der Felder wieder hinein zu befördern), und nicht zuletzt auch noch das Abbauen der Netze und – heuer erstmaliges – Zudecken der Felder mit einer blauen Plastikplane. Vielen Dank an dieser Stelle wieder an all die fleißigen Helfer, ohne deren Zutun diese Arbeiten für die Vorstandschaft alleine nicht zu stemmen gewesen wären.

Ein trauriges Ereignis hat auch uns Volleyballer schwer getroffen: Mitte September ging die Beachhütte inklusive Inven-



tar in Flammen auf. Ob Kurzschluss oder Brandstiftung die Ursache waren, konnte bis dato noch nicht eindeutig geklärt werden. Fakt ist, dass sowohl der materielle wie auch der ideelle Schaden die Abteilung schwer getroffen haben.

Mittlerweile ist die Hallensaison wieder voll im Gange und dank massiver Werbemaßnahmen über den Sommer hinweg erfreuen sich alle Trainingszeiten regen Besuchs: mit bis zu 17 Teilnehmern sind wir definitiv schon an der Obergrenze angelangt, was die Hallenkapazitäten angeht. Die ersten Punktspiele wurden bzw. werden gerade in der Freizeitliga ausgetragen und auch die Jugend hat bereits erste Spielerfahrungen sammeln können.



Gruppenfoto Beachturnier - September 2018



Turniersieger

PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE

Sabine Morgenroth
Irmgard Edenhofer

Tel. 0941/ 97 111 oder 999 111
Lilienthalstraße 8 Parkpflanz: vorm Haus und Tiergeräts 93048 Regensburg

- Krankengymnastik
- Krankengymnastik bei neurologischen Erkrankungen
- Manuelle Therapie
- Krankengymnastik am Gerät
- Sportphysiotherapie
- Rückenschule
- Wirbelsäulengymnastik
- Beckenbodengymnastik
- Rückbildungsgymnastik
- Funktionelle Bewegungstherapie
- Hippotherapie
- Cranio-sakrale Therapie
- Massage
- Akupunkturmassage nach Penzel
- Lymphdrainage
- Bindegewebsmassage
- Atemtherapie
- Fußreflexzonenmassage
- Fangepackung
- Heißluft
- Elektrotherapie
- Extension/ Traktion
- Eishandlung
- Tapeverbände

HAUS- UND HEIMBESUCHE

Wanderung Beratzhausen Oberlichtenberg / Rudlhof

Samstag, den 21. Juli 2018

Um 9.30h waren die Autos der Fahrgemeinschaften nach einer ca. ½ stündigen Anreise am Parkplatz beim Volksfestplatz in Beratzhausen versammelt. Nach einer kurzen Begrüßung der 19 Wanderlustigen durch den Wanderführer zogen wir los.

Das Wetter war uns wohlgesonnen. Es war zum Wandern ideal. Die Temperatur mit 20 – 25 Grad nicht mehr so hoch wie wir sie schon heuer hatten. Es war überwiegend bewölkt, zwischen-durch mal sonnig.

Zu Beginn hieß es durch den Ort und dann durch den Wald etwas steigen. Unterwegs im Engeltal gab es auch eine Schnaps-pause anlässlich eines Geburtstages. Die Natur zeigte sich schon spätsommerlich wie wir anhand der Blumen und der Obst-bäume mit reifen Früchten in den Gärten feststellten.

Um 11.45h erreichten wir leicht verschwitzt den Rudlhof. Wir nahmen im Gastzimmer unser Mittagessen ein.. Es gab für alle Gulasch mit Brot und vorher einen Salat.

Um 13.30h brachen wir zum Rückmarsch auf. Neben Waldwe-gen führte und dieser teilweise über Wiesen und an Feldern ent-lang. Unterwegs schickten die Wolken ein paar Tropfen Regen vom Himmel, aber es lohnte sich nicht den Regenschirm aus dem Rucksack zu holen. Um 15.15h gelangten wir zu den Autos am Parkplatz und traten nach einem schönen Wandertag die Rückfahrt nach Regensburg an.



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

Wanderung Mühlen im Tal der Schwarzen Laaber

Samstag 25. August 2018

Nach vielen Wochen mit Temperaturen über 30 Grad und nur durch kurze Gewitterschauer unterbrochenem Sonnenschein hatte es am Freitag zuvor merklich abgekühlt und auch etwas geregnet. Doch der bewölkte Himmel und das nicht mehr so heiße Wetter waren zum Wandern

geradezu ideal. 27 Personen waren in Fahrgemeinschaften mit ihren Autos zur Schafbrückmühle im Tal der Schwarzen Laaber gekommen. Um 9.30h konnten wir nach einer kurzen Begrüßung und Erläuterung der Wanderroute losziehen. Der Weg führte uns am rechten Ufer der Schwarzen Laaber ohne größere Steigungen am Waldrand und auf Wiesenwegen über die Gleismühle und Mausermühle zur Friesenmühle. Unterwegs sahen wir an den reichlich tragenden Obstbäumen dass sich die Natur schon auf den Herbst vorbereitet. Kleinere Kostproben von Zwetschgen waren als Vorspeise willkommen. Die Bäume standen so einladend am Wegesrand.

Ziemlich genau um 12.00h erreichten wir die Friesenmühle. Dort hatten wir für das Mittagessen freie Auswahl aus der Speisenkarte. Um 13.30h wurde zum Aufbruch für den Rückmarsch aufgerufen. Wir wanderten nun am anderen, dem linken Ufer der Laaber wieder vorbei an mehreren alten Mühlen und auch wieder an reich mit Früchten beladenen Obstbäumen vorbei auf ebenen Wald- und Wiesenwegen zur Schafbrückmühle. Dass es beim Verlassen des Gasthauses und auch unterwegs immer mal etwas regnete und die Schirme oder Kapuzen der Anoraks in Aktion traten störte uns überhaupt nicht. Gegen 15.00h gelangten wir wieder zu den Autos bei der Schafbrückmühle und die Leute teilten sich auf die Autos auf und strebten nach einem schönen Wandertag der Heimat Regensburg zu.

Kartoffelwanderung

Samstag 6. Oktober 2018

Die Anfahrt erfolgte dieses Jahr mit der Bahn, der Agilis. Wir trafen uns in Etterzhausen am Bahnhof. Der Zug war pünktlich und so waren die 17 Wanderfreunde um 14.10h nach einer kurzen Begrüßung und Einführung in die Route zum Abmarsch bereit. Es würden noch 10 Nachfahrer erwartet teilte uns der Wanderführer mit. Nachdem wir die Naab überquert hatten stiegen wir leicht bergan Richtung Wald und dann durch den Wald bzw. am Waldrand entlang. Die Bäume trugen teilweise schon ihre Herbstfarben. Die Sonne schien bei nur leicht bedecktem Himmel. Die Temperatur war noch angenehm warm, zum Wandern ideal. Nach einer Etappe auf der Höhe ging es dann am Rigokreuz vorbei hinunter nach Mariaort. Hier nahmen wir die kleine Brücke über die Naab und die Eisenbahnbrücke über die Donau. Durch Großprüfening war es dann nicht mehr weit zum „Goldenen Hirsch“. Dort waren die Kartoffeln und der Obazde bestellt und auch die Nachfahrer fanden sich allmählich ein. So klang der Tag mit diesem geselligen Beisammensein aus ehe sich alle gut gestärkt auf den Weg zum Bus der Linie 1 machten und nach Hause fuhren.

Wanderwoche in Söll am Wilden Kaiser

Samstag 1. - Samstag 8. September 2018

Am Samstag, den 1. September 2018 fuhr der mit 41 Personen besetzte Bus pünktlich um 10.00h

am Parkplatz bei der HUK (Albertstraße / Margaretenstraße) ab. Das Wetter war etwas kühler geworden als die Tage vorher, es war bewölkt. Auf der Autobahn kamen wir gut voran. Um München herum wurde der Verkehr etwas zähflüssig. An der Raststelle Holzkirchen legten wir eine kurze Pause ein. Über Kiefersfelden und Kufstein ging es weiter, das letzte Stück bis Söll auf der Landstraße. Die Berge hüllten sich meistens in Wolken und waren nur zu erahnen. Gegem 15.00h erreichten wir unser Ziel, das Hotel Fuchs am Wilden Kaiser. Einige werden sich an unsere Wanderwoche 2011 in diesem Hotel erinnern. Zum Empfang waren wir zu Kaffee und Kuchen eingeladen. Um 18.00h versammelten wir uns zum Abendessen. Es erwartete uns ein mehrgängiges Menü mit Suppe, Salatbuffet, Hauptspeise und Nachspeise.

Am Sonntag erwies sich das Wetter als bewölkt mit kleinen Auflockerungen. Die Temperatur war zum Wandern angenehm. Um 10.00h machten wir uns zu Fuß auf den Weg nach Scheffau. Durch den Wald und über Wiesen stiegen wir stetig leicht bergan. Mit der Gondel fuhren wir hinauf auf den Brandstadel. Von dort wanderten wir zur Brandstadelalm,

wo wir unsere Mittagspause machten. Eine kleine Gruppe wanderte am Nachmittag zur Bergstation der Hartkaiserbahn. Es war ein gut begehbarer Weg, immer leicht auf und ab über die Tanzbodenalm und den Bergkaiser. Die Gondel brachte die Wanderer ins Tal nach Ellmau. Von der Talstation der Bahn konnte man direkt nach Söll fahren, doch wir genossen in Ellmau noch von der Marienkapelle aus den herrlichen Blick auf den Wilden Kaiser. Am Nachmittag waren erfreulicherweise die Wolken weniger geworden und die Sonne war herausgekommen. Zum Abendessen traf sich die ganze Gruppe wieder am Bauernbuffet mit warmen und kalten Speisen.

Am Montag war das Wetter bedeckt aber trocken. Um 9.30h zogen wir los zur Talstation der Bahn auf die Hohe Salve. Diese befindet sich in Söll in einiger Entfernung zu unserer Unterkunft. Wir mussten da schon auf der Straße einige Höhenmeter überwinden. Aber dann brachte uns die Gondel hinauf zum Hexenwasser, der Mittelstation der Bahn. Auf einem breiten Fußweg stiegen wir hinauf zur Brantalm. Dort legten wir die Mittagspause ein. Anschließend marschierten wir durch den Wald auf schmalen Pfad steil bergauf. Später kamen wir wieder auf eine Forststraße ehe wir die Bergstation der Brandstadelbahn erreich-

ten. Der Gondellift brachte uns ins Tal nach Scheffau und mit dem Bus fuhren wir nach Söll zurück. Da konnten wir uns schon auf das Abendessen freuen.

Am Dienstag war kein gemeinsamer Abmarsch geplant. Die Wanderer machten sich um 9.15h auf zur Bushaltestelle. Um 9.30h brachte uns der Bus nach Scheffau. In der Gondel gelangen wir zur Mittelstation der Brandstadelbahn. Nach einer kurzen aber anstrengenden Wanderung auf breitem Weg leicht steigend trafen wir uns in der Rübezahlm. Auf dem Rübezahlgweg standen Rübezahlfiguren aus Holz, jede mit einem männlichen oder weiblichem Namen und mit einem kurzen Spruch über die Bedeutung. Weiter ging es bergauf zur Tanzbodenalm, wo die Mittagspause angesagt war. Nachher strebten wir dem Brandstadel zu. Mit der Gondel fuhren wir zu Tal und mit dem Bus nach Söll. Zum Abendessen wurde gegrillt. Es waren verschiedene Fleisch- und Gemüsespezialitäten vorbereitet. Der Grill stand im Freien, aber gegessen haben wir an unseren Plätzen im Speisesaal.

Wettermäßig war dieser Tag gemischt. Zuerst regnete es leicht, später etwas mehr. So kam die Regenausrüstung zum Zuge. Doch am Abend klarte es auf und es war trocken. So fand das Platzkonzert der Blaskapelle im nahegelegenen Pavil-



lon statt. Viele Gäste, auch aus unseren Reichen besuchten es und begleitete anschließend die Kapelle bis zur Mittelschule, wo die Musiker einkehrten.

Am Mittwoch machten wir uns um 10.00h auf den Weg zum Lift auf die Hohe Salve. Bei der Mittelstation stiegen wir aus. Ein kurzer Fußweg hinüber zum Keatlift, dann brachte uns der 4er-Sessel noch weiter hinauf. Auf dem Panoramaweg Hohe Salve, einem Rundweg, wanderten wir zur RigiHütte. Nun war es Zeit für die Mittagspause. Nach dem Ende der Runde fuhren wir mit dem Sessellift hinunter zur Mittelstation. Da es noch relativ früh am Nachmittag war hatten wir beim Hexenwasser noch Lust mit der Gondel ganz auf den Gipfel der Hohen Salve zu fahren. Dieser Tag entpuppte sich wie sich im Nachhinein herausstellte als der schönste der ganzen Woche. Wir hatten

bei überwiegend blauem Himmel auf dem Panoramaweg und vom Gipfel aus einen herrlichen Blick auf den Wilden Kaiser im Sonnenschein. Oben genossen wir den Rundblick über die schneebedeckten Berge im Süden, den Großvenediger und Großglockner, im Norden konnten wir die bayerischen Grenzberge wie die Zugspitze erkennen.

Am Donnerstag war um 9.15h der Abmarsch vom Hotel zum Bus um 9.30h nach Scheffau angesagt. Wir erkundeten die Rehbachklamm. Schmale Wege führten steigen am Bachufer entlang. Teilweise waren Bretter gelegt oder es mussten Brücken überquert werden. Nachdem das erste Stück der Klamm überwunden war stellte sich die Frage „wie weiter“. Einige nahmen den breiten Fahrweg, andere stiegen durch den zweiten Teil der Klamm, der sich als recht anstrengend erwies wegen seiner Steigung über die Hinterschießlingalm weiter zur Hochsteineralm hinauf. Hier boten die Wirtsleute sogar Musik mit Harfe und Gesang. Es war aber auch die Möglichkeit gegeben sich zur Kaiserhochalm hinaufzuarbeiten. Nach dem Abstieg zum Hintersteiner See konnte man dort beim Seestüberl Wanderfreunde wiederfinden, den Tag nicht so anstrengend gestaltet hatten. Das Wetter war an diesem Tag sehr schön, sonnig und warm. Die Sicht auf die Berge war gut, nur einige weiße Wolken zeigten sich. Vom Seestüberl aus brachte uns der Bus nach Söll zurück. Nach dem Abendessen blieben wir im Saal um unseren traditionellen Abschiedsabend zu feiern. Der Organisator der Wanderwoche erhielt zum Dank ein Geschenk. Mit einem Rückblick auf die bisher erlebten Unternehmungen und Darbietungen lustiger Art aus unseren Reihen verging die Zeit schnell.



Am Freitag war das Wetter eher regnerisch und grau. Die Berge waren in Wolken. Es nieselte auch immer so vor sich hin, zwischendurch regnete es etwas mehr. Also trat wieder die wasserdichte Ausrüstung in Aktion. Um 9.30h fuhren wir mit dem Bus nach Going. Dort unternahmen wir einen großen Rundweg um den See, der auch bei nassem Wetter gut zu meistern war. Zurück in Going riskierten wir die Fahrt auf den Astberg. Ein Sessellift brachte und hinauf zur Blattlalm. Dort konnte man verweilen und etwas essen und trinken. Ich marschierte mit 2 weiteren Kameradinnen zur Brenneralm. Das ist ein kurzer Rundweg durch den Wald und auf der Forststraße. Als wir mit dem Lift an der Talstation ankamen machten wir uns auf der Straße auf nach Ellmau. Von dort nahmen wir den Bus nach Söll. Nach dem Abendessen sorgte ein Alleinunterhalter für Stimmung. Viele schwangen sogar das Tanzbein. Dabei ging die neu angekommene Gruppe aus Sachsen voran.

Am Samstag schlug die Abschiedsstunde. Der Bus aus Regensburg war sehr frühzeitig angekommen. So konnten wir nach dem Einladen des Gepäcks pünktlich um 10.00h losfahren. Der Fahrer nahm aus Vorsicht vor einem Stau die Landstraße. Wir durchquerten das schöne Kufstein und fuhren erst nach der Grenze in Kiefersfelden auf die Autobahn. Das Wetter war leider wolkgig, die Berge hatten sich wieder versteckt. Doch so fiel es uns leichter wieder nach Hause zu müssen. Trotz einiger Stellen an denen der Verkehr dicht wurde kamen wir flott voran. In Fürholzen legten wir noch eine kurze Pause ein. Um 14.00h erreichten wir wohlbehalten Regensburg. Auf dem Parkplatz bei der HUK warteten schon die bestellten Taxis oder andere private Abholer mit ihren Autos. Eine schöne Wanderwoche lag hinter uns. Wir werden uns sicher noch lange daran erinnern und freuen uns schon auf die Wanderwoche im nächsten Jahr...

Am Samstag schlug die Abschiedsstunde. Der Bus aus Regensburg war sehr frühzeitig angekommen. So konnten wir nach dem Einladen des Gepäcks pünktlich um 10.00h losfahren. Der Fahrer nahm aus Vorsicht vor einem Stau die Landstraße. Wir durchquerten das schöne Kufstein und fuhren erst nach der Grenze in Kiefersfelden auf die Autobahn. Das Wetter war leider wolkgig, die Berge hatten sich wieder versteckt. Doch so fiel es uns leichter wieder nach Hause zu müssen. Trotz einiger Stellen an denen der Verkehr dicht wurde kamen wir flott voran. In Fürholzen legten wir noch eine kurze Pause ein. Um 14.00h erreichten wir wohlbehalten Regensburg. Auf dem Parkplatz bei der HUK warteten schon die bestellten Taxis oder andere private Abholer mit ihren Autos. Eine schöne Wanderwoche lag hinter uns. Wir werden uns sicher noch lange daran erinnern und freuen uns schon auf die Wanderwoche im nächsten Jahr...

Am Samstag schlug die Abschiedsstunde. Der Bus aus Regensburg war sehr frühzeitig angekommen. So konnten wir nach dem Einladen des Gepäcks pünktlich um 10.00h losfahren. Der Fahrer nahm aus Vorsicht vor einem Stau die Landstraße. Wir durchquerten das schöne Kufstein und fuhren erst nach der Grenze in Kiefersfelden auf die Autobahn. Das Wetter war leider wolkgig, die Berge hatten sich wieder versteckt. Doch so fiel es uns leichter wieder nach Hause zu müssen. Trotz einiger Stellen an denen der Verkehr dicht wurde kamen wir flott voran. In Fürholzen legten wir noch eine kurze Pause ein. Um 14.00h erreichten wir wohlbehalten Regensburg. Auf dem Parkplatz bei der HUK warteten schon die bestellten Taxis oder andere private Abholer mit ihren Autos. Eine schöne Wanderwoche lag hinter uns. Wir werden uns sicher noch lange daran erinnern und freuen uns schon auf die Wanderwoche im nächsten Jahr...



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 1/2019
18. Januar 2019

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