



**Talent, das ist Glaube  
an sich selbst,  
an die eigene Kraft.**

*Maxim Gorki*

INHALT

Das Präsidium berichtet .....2  
Herzlich willkommen .....3  
Wir gratulieren .....3  
Wir trauern .....3  
Fitness..... 4  
Handball.....5  
Kindersport ..... 6  
Leichtathletik.....7  
Schützen.....13  
Seniorenport .....15  
Ski .....17  
Tennis.....18  
Tischtennis..... 20  
Wandern.....21  
Nichts Unwichtiges.....23  
Unsere Sportabteilungen ..... 24

Liebe Mitglieder der SG Post/Süd,

Bei der Delegiertenversammlung, am 3. Mai habe ich ausführlich über das vergangene Vereinsjahr berichtet. Es gab darin natürlich positives, wie auch negatives zu berichten. Positiv ist die Entwicklung der Mitgliederzahlen, die auch dieses Jahr wieder angestiegen sind. Auch die Entwicklung in den meisten Abteilungen ist sehr erfreulich, denn die gute Arbeit der Abteilungsleitungen und der Trainer, ist letztendlich verantwortlich für zufriedene Mitglieder und auch für Neuzugänge.

Leider gibt es aber immer wieder auch Probleme in einer Abteilung, die nicht mehr intern geregelt werden können und bei denen das Präsidium gefordert ist einzugreifen. Das sind natürlich die weniger schönen Aufgaben einer Vereinsführung.

Auch das Thema SSV Jahn wird mich und meinen Präsidiumskollegen weiterhin begleiten. Es gibt keine Sitzung, in der dieses Thema nicht behandelt wird. Doch ich hoffe sehr, dass wir auch da eine Lösung finden werden. Die Zusicherung, dass das Turnhallendach jetzt repariert

werden soll, ist ein kleiner Erfolg, jahrelanger Verhandlungen. Auch die Großbaustelle am Kaulbachweg wird irgendwann beendet sein und das Gelände dann, wie mir von der Jahnführung gesagt wurde, in neuem Glanz erstrahlen, was auch unserem Verein zu Gute kommt. Die Gaststätte wurde, ganz im Stil des SSV Jahn, renoviert, bis Redaktionsschluss war allerdings noch kein Pächter bekannt.

Das sind Dinge, auf die wir, als SG Post/Süd, nicht viel Einfluss haben, mit denen wir bisher leben müssen, aber wir werden weiterhin alles dafür tun, es zu ändern.

So gehen wir trotzdem zuversichtlich in das neue Vereinsjahr und nehmen die Herausforderungen an, die es bringen wird.

Euer Präsident



www.postsued-regensburg.de

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 22 Abteilungen.

Vielen Dank!

Mitglieder

Herzlich Willkommen  
bei der SG Post/Süd Regensburg

- |                        |                         |
|------------------------|-------------------------|
| Anniyappan Palani      | Mohr Daniel             |
| Aschenbrenner Michael  | Müller Julia            |
| Bartoli Eckert Rafaela | Nagl Thomas             |
| Berescakova Adela      | Nguyen Nora Lena        |
| Betting Pascal         | Nguyen Lukas Levi       |
| Biedermann Felix       | Ojha Abinash            |
| Bimmerle Felizia       | Peter Valentina         |
| Blaß Christof          | Plötz Emilia            |
| Brunner Martina        | Popov Martin            |
| Büchau Lina Charlotte  | Quandt Elisa            |
| Cillik Ivan            | Regnery Caroline        |
| Cwierka Marek          | Sachs Valentina         |
| Foit Rebecca           | Saha Kanad Krishnakamal |
| Giptner Doris          | Schaller Janina         |
| Giptner Peter          | Schiedeck Noah          |
| Heimann Julia          | Schmidt Nina            |
| Hochstädter Almut      | Seidel Jozef            |
| Höhl Hannah            | Sokoli Milla            |
| Hoibl Martin           | Stach Daniel            |
| Huebner Johannes       | Stephan Maximus Alois   |
| Jakob Leonhard         | Stevanov Luka           |
| Jashari Shkurta        | Stiefried Ella          |
| Jashari Luan           | Stürhof Theo            |
| Jashari Yll            | Survaiya Bhaskar        |
| Kastrati Anna          | Tank Rudra              |
| König Milan Andrzej    | Tran Phuong Cuc         |
| Kopetzky David         | Vukeljic Ema            |
| Kopp Christian         | Vukeljic Sanija         |
| Krause Anna            | Vukeljic Danilo         |
| Kurtz Lara             | Vukeljic Dusan          |
| Kurtz Larissa          | Wackerle Anja           |
| Kurtz Ferdinand        | Wehner Katharina        |
| Kurtz Julius           | Weimar Matteo           |
| Lang Christoph         | Wiesner Julia           |
| Lee Jimmyn             | Wiesner Felix           |
| Lindemeier Christian   | Winter Philippa Maria   |
| Lindner Emma           | Yun Daeho               |
| Lindner Felix          | Yun Doyoung             |
| Maurer Lilly Rosa      | Zimmermann Kilian       |
| Melnitschuk Julia      | Zorger Mathilda         |
| Meßmann Julius         |                         |



Wir gratulieren  
unseren Jubilaren

- |                   |                          |
|-------------------|--------------------------|
| <b>60 Jahre</b>   | <b>80-95 Jahre</b>       |
| Rütz Eva          | Meier Gertrud            |
| Göldner Klaus     | Keller Joachim           |
|                   | Bauer Michael            |
| <b>65 Jahre</b>   | Holderer Edeltraud       |
| Ludwig Helmut     | Martin Helmut            |
| Singer Manfred    | Schelbert Hilde          |
|                   | Fromm Ida                |
| <b>70 Jahre</b>   | Hauser Hella             |
| Aman Elvira       | Duchardt Oskar           |
| Schinabeck Georg  | Wittkowsky Adolf         |
| Rester Johann     | Ratzesberger Fritz       |
| Huber Lieselotte  | Reitberger Josef         |
| Djuric Marko      | Schluttenhofer Margarete |
|                   | Wittkowsky Franz         |
| <b>75 Jahre</b>   | Adlhoch Elfriede         |
| Graf Irene        | Adlhoch Johann           |
| Schweiger Marlene | Meier Josef              |
|                   | Bothe Willi              |

Wir trauern  
um unser  
Mitglied

Piberger Rudolf  
† 03.03.2019



## Frühjahrsputz in der Abteilung

Bei unserer Mitgliederversammlung, am 20.03.19, zeigte sich Abteilungsleiterin, Karin Gritsch, sehr erfreut über den guten Besuch.

Im Bericht der Abteilungsleitung konnte von gestiegenen Mitgliederzahlen berichtet werden. So sind aktuell 126 Personen in der Fitnessabteilung gemeldet. Diese Zahlen sind jedoch nicht maßgeblich, denn auch Mitglieder anderer Abteilungen, nehmen am Sportangebot der Fitnessabteilung teil. Einige Aktivitäten der Abteilung wurden angesprochen. Die gut besuchte Weihnachtsfeier, die Auftritte der CardioDrums Gruppe, die immer wieder die Abteilung auch außerhalb des Vereins präsentieren und die Nordic-Walking-Tour, die ebenfalls von der Fitnessabteilung organisiert wird. Sie kann aber nicht ohne die Unterstützung anderer Abteilungen durchgeführt werden, die zahlreiche Aufgaben übernehmen. Diese Veranstaltung wird am 29. September 2019 zum letzten Mal unter der Führung von Peter Gritsch stattfinden. Er wird die Organisation gerne an einen neuen Verantwortlichen weitergeben, der, selbstverständlich mit seiner Unterstützung bei der Planung und Durchführung, rechnen kann.

Ein weiteres Thema war die laufenden Sportstunden. Die meisten davon sind gut besucht und von den Übungsleitern gut or-

ganisiert. Einige jedoch haben im Lauf der Zeit an Attraktivität verloren und rückläufige Teilnehmerzahlen. So werden die Ballsportgruppe, am Montag, die NW Gruppe am Donnerstag, Vormittag, und die Body and Mind Stunde, am Donnerstag in der Vereinshalle, eingestellt. Diese Stunden sind mit regelmäßig weniger als 10 Teilnehmern nicht mehr abrechnungsfähig. Die Zuschüsse von Stadt und Land werden nur bezahlt, wenn bestimmte Vorgaben eingehalten werden. In den städtischen Turnhallen wurden dahingehend bereits Kontrollen durchgeführt. Wir bedauern diese Entwicklung natürlich, sehen uns aber absolut an diese Richtlinien gebunden.

Ich bedanke mich bei den ÜL für ihr langjähriges Engagement und bei den Teilnehmern für ihre Treue. Ich weiß auch, dass der Verein sie nicht verlieren wird, denn die ÜL sind auch in anderen Stunden und Abteilungen aktiv und die Teilnehmer haben in der Fitnessabteilung und auch anderen Abteilungen ein großes Angebot mit ähnlichem Stundeninhalt.

So freue ich mich einige von Euch in der ein oder anderen Stunde wieder zu sehen.

Karin Gritsch

Eine gute  
Mannschaft lebt von  
ihren Spezialisten.

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



## Ende der Handballsaison 2018/19



SG Post/Süd im Angriff

Die Handballsaison 2018/19 endete für die Mannschaften der SG Post/Süd am 31.03.2019 mit den beiden letzten Spielen der weiblichen D-Jugend. Die weibliche C-Jugend hatte ihr letztes Spiel am 30.03.2019.

Obwohl unsere weibl. C-Jugend mehrmals in Unterzahl gegen starke Gegner antreten musste, konnten doch so viele Punkte errungen werden, dass es für einen Platz in der Tabellenmitte reichte.



Sandra beim Torwurf

Nun zu unserer weibl. D-Jugend.

Sie hatte in der Vorrunde den zweiten Tabellenplatz, punktgleich mit dem ersten, erreicht. Leider mussten in der Hauptrunde wegen Termenschwierigkeiten einiger Spielerinnen die beiden Spiele im ersten Turnier abgesagt werden. Die Punkte wurden damit den Gegnern kampflos überlassen. Mit der Unterstützung durch Neuzugänge konnte sich die Mannschaft im weiteren Verlauf



Danica  
beim 7m  
Strafwurf



Lena beim Torwurf

der Saison verstärken und erreichte zum Schluss noch einen guten Mittelplatz in der Tabelle.

In der nächsten Saison 2019/20 werden wir wieder, wie bisher, zwei Mannschaften anmelden, eine weibliche D- und C-Jugend.

D-Jugend (Alter: 12 – 13 Jahre) und C – Jugend (Alter: 14 – 15 Jahre)



Marina beim Torwurf

Aus der weibl. C-Jugend der Saison 2018/19 rücken einige Spielerinnen altersbedingt in der kommenden Saison in die B-Jugend (Alter 16 – 17 Jahre) auf. Leider reicht die Anzahl der Spielerinnen hier derzeit nicht, um eine B- Jugendmannschaft zu melden.

Unsere E-Jugend (Alter: 10 -11 Jahre) konnte leider aufgrund von Spielermangel an den Turnieren ab Anfang 2019 nicht mehr teilnehmen.

Wir brauchen dringend in allen Altersklassen neue Spieler und Spielerinnen.

Am 21.02.2019 wurde in der Handballabteilung wie folgt neu gewählt:

Abteilungsleiter: Anton Arnold

Stellv. Abteilungsleiter:

Aleksandar Amidzic

Kassier und Schriftführer:

Sebastian Arnold

Jugendwart: Aleksandar Amidzic

Delegierte:

Christof Blaß und Aleksandar Amidzic

1. Jugendsprecherin: Alina Kinas

2. Jugendsprecherin: Susanne Cins

Das Training unserer Mannschaften wird nun von den Herren Kurt Blaß, Christof Blaß und Aleksandar Amidzic durchgeführt. Damit kann neben dem normalen Handballtraining auch ein Einzeltraining, z.B. ein Torwarttraining, stattfinden.

Je nach Wetter wird nun bis zu den Sommerferien das Training in der Halle oder auf unserem Beachfeld stattfinden. Im Einzelfall wird der Trainingsort vom Trainer angegeben.

Anton Arnold

## Eltern-Kind-Fasching



Wie jedes Jahr gibt es im Fasching bei den Eltern-Kind- und den Elementargruppen passend zum Thema eine etwas verrückte „Übungseinheit“. Da fällt das Trainieren etwas aus dem Rahmen, schon was das Publikum anbelangt. Es tummeln sich Räuber, Feen, Pippi Langstrumpfs, Prinzessinnen, Zwerge, Polizisten, Piraten und andere lustige Gestalten. Es wird geturnt, getanzt, getobt bis die Turnhalle wackelt. Ententanz, Aramsamsam, Oa-kie, Doakie – die ganze Kinderhitparade rauf und runter. Die nicht ganz so Tanzwütigen durften sich lustige Spiele ausdenken und so verging die Stunde wie im Fluge und war leider viel zu schnell wieder zu Ende.

Umgeben von Tigern, Fröschen, Punkte-Mädchen und vielen anderen verkleideten Turnerinnen und -turner fand auch dieses Jahr wieder das Faschingsturnen der ganz Kleinen in der Vereinshalle am Kaulbachweg statt. Sie durften durch Höhlen klettern oder Berge aus Kästen erklimmen und als Drachenflieger ins Wasser springen.

Übrigens haben wir bei unserer Turnstunde noch Kapazitäten und freuen uns, wenn kleine und große Leute zu uns stoßen würden und mit uns Spaß am Toben und Turnen haben wollen – immer donnerstags um 9 Uhr in der Vereinshalle Am Kaulbachweg für Kinder ab ca. 1 Jahr bzw. sobald sie/ er sich fortbewegen kann.

Susanne Kalz-Schmidbauer



### Wichtige Termine 2019

Kinderleichtathletik-Sportfest Burglengenfeld	11.05.2019
Continental-Minimarathon	01.06.2019
KKH-Lauf	08.06.2019
Kinderleichtathletik-Sportfest SG Post/Süd	28.06.2019
Regensburger Sportfest	11.-13.07.2019
Altstadtlauf	12.07.2019
(Familien) Sportfest unserer Abteilung	19.07.2019
Beginn der Saison 2019/2020 alle Gruppen	ab 16.09.2019

Mehr zu den Terminen wissen die Übungsleiter bzw. es gibt Flyer dazu.

**Vereins-T-Shirts** können noch bestellt werden. Eine Abbildung ist auf unserer Homepage.

Der Stückpreis beträgt 12,00 €. 5,00 € übernimmt die Abteilung – bleiben noch 7 €, die bei Erhalt zu bezahlen sind. Bitte bei den Übungsleitern anmelden!!

Wenn Sie/Ihr Fragen rund um den Kindersport haben, dann geht das am einfachsten per E-Mail: [kindersport@postsued-regensburg.de](mailto:kindersport@postsued-regensburg.de) oder per Telefon: 0941 945889

Abteilung Kinder- und Jugendsport  
Maria Ludwig, Marion Hafner,  
Helmut Ludwig, Hanna Lippl,  
Susanne Kalz-Schmidbauer,  
Sabrina Horvat

[www.postsued-regensburg.de](http://www.postsued-regensburg.de)



## Erfolgreicher Saisoneinstieg für Therese Reindl und Emilian Beer

Fürth, 13.1.2019

Bei den Nordbay. Hallenmeisterschaften in Fürth starteten die beiden Mehrkämpfer Emilian Beer und Therese Reindl erfolgreich in die Hallensaison. Emilian testete seine Schnelligkeit über 60 m und erfüllte mit 8,09 sec. auf Anhieb die Norm für die Bay. Meisterschaften. Im Hochsprung blieb er mit übersprungenen 1,60 m etwas hinter seinen Erwartungen. Therese Reindl zeigte mit 9,29 sec. im 60 m Sprint und 10,67 sec. über 60 m-Hürden aufsteigende Tendenz. Auch mit dem Formtest im Hochsprung (1,56 m) konnte sie sehr zufrieden sein.

## Kinderlauftraining der U14

Am Freitag, dem 25. Januar fand erstmal das letzte Kinderlauftraining der U14 stattgefunden.

Alexandra Dedio leitete mit viel Freuden und Engagement diese Lauftreff immer am Freitagnachmittag.

Ihr hat das Training immer sehr viel Spaß gemacht und somit auch den Kindern.

Nun ist sie im Rahmen ihres Studiums seit Ende Januar in Spanien zu einem Auslandssemester.

Die Abteilungsleitung hat sich mit einem kleinem Geschenk herzlich bedankt.



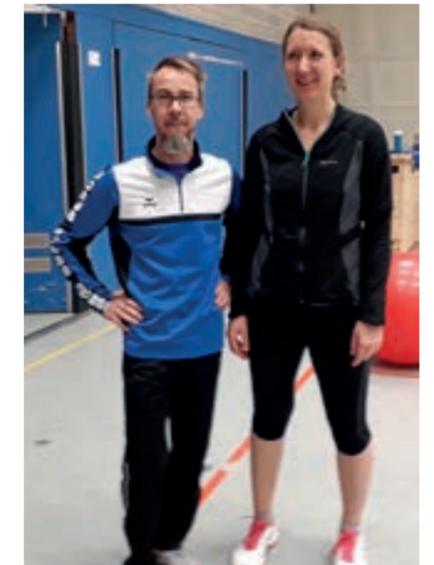
## Zwei neue C-Trainer in der Leichtathletikabteilung

Seit 26.01.19 gibt es zwei neue C-Trainer Leichtathletik in der Abteilung: Katalin Melczer und Andi Krebs.

Beide hatten seit September 2018 wieder die „Schulbank gedrückt“ und sich in drei Wochenendlehrgängen in Plattling und Regensburg sowie einer Vollzeitwoche im November in der Sportschule Oberhaching sowohl in Theorie als auch Praxis das Rüstzeug für die Prüfung und die Arbeit als Trainer geholt.

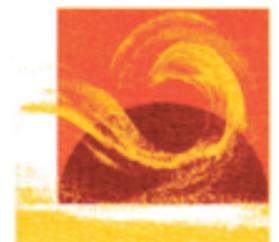
Am Prüfungstag selbst ging es dann nach Viechtach. Dort hieß es zunächst die schriftliche Prüfung zu absolvieren, bevor es dann an vier praktische Teile (Fußgelenksarbeit, Hürdentechnik, Tiefstart und Kugelstoßen) ging. Anschließend musste jeder Prüfling noch einen Teil seiner vorab ausgearbeiteten Lehrprobe (eine Trainingsstunde zu einem vorgegebenen Thema) mit einer Auswahl an Probanden halten - Katalin zum Thema „Sprint“, Andi mit dem Thema „Erlernen des Schlagwurfes“. Beide konnten

die gesamte Prüfung mit Bravour abschließen und beim gemeinsamen Essen und kleinen „Feierstunde“ mit allen Lehrgangsteilnehmern ihre Testathefte in Empfang nehmen.



## 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

## Bronzemedaille für Therese Reindl bei den Bayerischen Hallenmeisterschaften

München, 9.2.2019. In ihrer Paradesdisziplin, dem Hochsprung startete Mehrkämpferin Therese Reindl heuer bei den Bay. Hallenmeisterschaften in der AK 15 in der Münchner Linde-Halle. Ein großes Teilnehmerfeld mit 10 Springerinnen ging am späten Samstag nachmittag an den Start. Therese zeigte sich auf den Punkt topfit und sprang mit neuer persönlicher Bestleistung von 1,59 m – höhengleich mit der Zweitplatzierten – auf den 3. Rang in der W15 und konnte sich über ihre erste Medaille bei Bay. Meisterschaften freuen.



## Jahresempfang mit Rückblick auf ein sportlich erfolgreiches Jahr 2018

Beim Jahresempfang am 16. Februar in der Turnhalle am Kaulbachweg konnten wir auf ein ereignisreiches und vor allem sportlich erfolgreiches Jahr zurückblicken.

Nach den einleitenden Worten durch unseren Präsidenten Peter Gritsch sowie dem Grußwort des Stadtrats und SG-Mitgliedes Dr. Thomas Burger gab es mit der Ehrung der Sportler den Höhepunkt des Abends. Julia Kick, die 2017 zur Sportlerin des Jahres gekürt worden war, vergab fünfmal die Leistungsnadel in Silber und sechsmal in Gold. Silber ging an Patricia Weiß, Bettina Staiger, Klara Reindl, Therese Reindl und Vinzenz Reindl. Alle fünf fuhren in ihrer Abteilung Leichtathletik tolle Erfolge ein.

Die Leistungsnadel in Gold erhielten u.a. Katalin Melczer, die bei der Bayerischen Seniorenmeisterschaft den zweiten Platz im Diskuswurf und den dritten Platz im Kugelstoßen belegte sowie Andreas Krebs, der ebenfalls für die Leichtathletikabteilung der SG Oberpfalzmeister im Berglauf wurde.

Zur Sportlerin des Jahres wurde Patricia Weiß gekürt, die sich nicht nur durch ihre Jugendarbeit im Verein, sondern auch durch außergewöhnliche Leistungen im Siebenkampf und im Mehrkampf hervorstach.



Mit der Ernennung zu Ehrenmitglieder wurden Marga und Rudi Graf für Ihre besonderen Verdienste und der langjährigen sportlichen und organisatorischen Mitarbeit im Verein gewürdigt. An dieser Stelle ein ganz großes Dankeschön.

Nicht zu vergessen ist die Ehrung unserer langjährigen Mitglieder im Vereins. Hier erhielt u.a. Michaela Zweck, die bereits 10 Jahre Mitglied der SG Post/Süd, eine Ehrenurkunde.

Herzlichen Glückwunsch auch an alle Ehrenträger der anderen Abteilungen.



## Erneut Spitzenplätze beim Hallensportfest Burglengenfeld, 23.2.19

Mit zwei hochmotivierten Mannschaften gingen die Athleten der Altersklassen U10 und U12 beim traditionellen Hallensportfest an den Start und kämpften in den Disziplinen Medizinball-Stoßen, Hindernis-Sprint-Staffel, Hochsprung (U12) bzw. Hochweitsprung (U10) sowie der abschließenden 4x1-Runde-Staffel um wertvolle Punkte. Mit bemerkenswertem Teamgeist und sehr guten Einzelleistungen kämpften sich beide Mannschaften auf die Podestplätze.

In der U12 gewannen die „Gipfelstürmer“ (Kilian Jung, Hannah Melczer, Julian Höfl, John Appel, Emil Androsic, Mathilda Zorger und Leonard Zeilhofer) bei den 11-Jährigen punktgleich mit dem Burglengenfelder Team den 1. Platz. Besonders erwähnenswert sind die tollen Leistungen im Hochsprung. Hannah und Leonard übersprangen die Höhe von 1,10m und scheiterten nur knapp an den 1,15m. Außerdem gab es von der ganzen Mannschaft sehr gute Weiten im Medizinball-Stoßen. Emil und Leonard konnten hier mit 45 bzw. 49 Punkten die besten Ergebnisse für die Mannschaft holen.

In der Altersklasse U10 belegten unsere „Rennsemmeln“ mit Michelle Fritz, Johannes Höhl, David Jost, Paul Pohl, Emir Can, Daniel Schaumberger und Magdalena Zeilhofer einen tollen 3. Platz. Im Medizinball-Stoßen holten Magdalena und Emir mit erzielten 19 bzw. 22 Punkten die besten Ergebnisse für die Mannschaft. Und sehr stark zeigte sich David im Hochweitsprung mit übersprungenen 1,00m.

Ganz herzlich bedanken möchten wir uns auch bei den vielen Eltern, die mit nach Burglengenfeld gekommen sind, um Ihre

Kinder anzufeuern, zu unterstützen und zu motivieren. Es hat uns allen ganz viel Spaß gemacht.



## Post-Süd-Jungs holen sich den Bezirkstitel im Crosslauf

Wiesau, 16.3.19 – Richtig ungemütlich war es bei den diesjährigen Oberpfalzmeisterschaften im Crosslauf in Wiesau. Nachdem tagelanger Regen die Wiesen rund um das Stadion in tiefes Geläuf verwandelte, hatte der Wettergott auch am

Samstag kein Einsehen. Bei gefühlten 3 Grad, kaltem Wind und Dauerregen machten sich die Sportler auf die ca. 1 km lange Stadionrunde.

Gleich zu Beginn schickte der Starter die Läufer der U14 und U16 auf die durchaus



anspruchsvolle Strecke mit kleinen Anstiegen, die von ihnen 2-mal durchlaufen werden musste. In der Besetzung Vinzenz Reindl, Philipp Krieg und Valentin Köppelle sicherten sich die drei Jungs der SG Post-Süd überraschend den Oberpfalztitel in der AK U14. Mit den Einzelplatzierungen 4 (Reindl), 8 (Krieg) und 9 (Köppelle) lagen sie damit knapp vor dem Team des Veranstalters aus Wiesau.

Auch die weiteren Starter zeigten durchaus aufsteigende Tendenz. Moritz Köppelle belegte in der U16 einen guten 6. Platz. Alexander Ross und Simon Hirner finishten in der U14 als 16 und 17.

Bettina Staiger ging in der AK 50 an den Start und freute sich über den Bezirkstitel. Andreas Krebs musste die Runde gleich 8-mal durchlaufen und zeigte sich mit Platz 3 in der AK 45 zufrieden.

## Verabschiedung unserer Trainerin Sabrina Egerer



Schweren Herzens müssen wir uns von unserer Trainerin Sabrina Egerer verabschieden. Sie wird nach erfolgreicher Beendigung ihres Studiums in ihre Wahlheimat, das schöne Allgäu, zurückkehren.

Im Rahmen einer kleinen Abschiedsfeier bedankten wir uns noch einmal ganz herzlich für ihr Engagement bei uns Leichtathleten. Ihre Herzlichkeit, ihre Lebenslust und ihr partnerschaftliches Miteinander werden wir weiterhin in Erinnerung behalten.

Liebe Sabrina, tausend Dank für deine Unterstützung und die unzähligen Trainingsstunden in den letzten Jahren!

Wir wünschen dir für deine Zukunft alles erdenklich Gute und freuen uns, dich dennoch schon bald wieder in einem der vielen Leichtathletik-Stadien Deutschlands zu sehen!

## Bettina Staiger wird in Kallmünz Oberpfalzmeisterin im Halbmarathon



### 19. Kallmünzer Frühlingslauf am 6. April 2019 mit Oberpfalzmeisterschaft Halbmarathon

Der 19. Kallmünzer Frühlingslauf machte seinem Namen alle Ehre und lockte bei schönstem Frühlingswetter mehr als 900 Teilnehmer auf insgesamt fünf Strecken an die Naabspitze. Interessant aus Regensburger Sicht war besonders die längste Distanz, auf die sich 210 Teilnehmer wagten: Im Rahmen des Halbmarathon-Rennens wurde dieses Jahr die Oberpfalzmeisterschaften der Damen und Herren ausgetragen.

Auch Bettina Staiger (SG Post/Süd Regensburg) startete über die Halbmarathonstrecke und erreichte unter insgesamt 44 Frauen in einer Zeit von 1:38:41 Stunden den vierten Gesamtrang. Damit konnte sie sich in der Wertung für die Oberpfalzmeisterschaft den Titel

Den Veranstaltern gebürt großes Lob für die landschaftlich schöne Strecke, die gute Organisation und die leckere Zielverpflegung. Als besondere Belohnung im Ziel gab's sogar für alle Damen eine Rose!

## Ostereieressen

Schon als gute Tradition fand kurz vor den Osterferien die „Osterbrotzeit“ der Leichtathletikabteilung statt. Wie immer gut organisiert von Marga und Rudi Graf, ließen es sich Athleten, Trainer, Funktionäre und Freunde nicht entgehen bei einer gemeinsamen Brotzeit einen gemütlichen Abend zu verbringen. Bei Lupburger Bauernbrot, Schinken, Eiern und weiteren Leckereien verging der kurzweilige Abend sehr schnell und für den Einen oder Anderen gab's dann auch noch kleine Schokoladen. So konnte man sich dann langsam in die teilweise trainingsfreien Ferien verabschieden.



AM ALTEN RATHAUS · 93047 REGENSBURG  
TELEFON 0941/51280 · WWW.HOFBRAEUHAUS-REGENSBURG.DE

## Gute Ergebnisse zum Saisonauftakt für Post/Süd-Leichtathleten

*Traditionell eröffneten die Leichtathleten mit dem Werfertag bei kühlem, aber trockenem Frühlingwetter die Bahnsaison. Mit über 170 Teilnehmern konnte der SWC Regensburg am Samstag 13. April ein stolzes Teilnehmerfeld begrüßen.*

Sechzehn Athleten waren von der SG Post/Süd Regensburg diesmal am Start. Klara Reindl ging in der W13 im Kugelstoßen an den Start und zeigte mit 5,81 m und Platz 2 eine gute Leistung. Im Speerwerfen zahlte sich der Trainingsfleiß der beiden aus. Mit einem tollen Wurf über 21,54 m holte sich Anja den Kreismeistertitel, Klara überzeugte ebenfalls mit guten Würfeln und belegte mit 18,80 m den Silberplatz 4. Im Diskuswerfen reichte es für Klara mit 16,07 m zur dritten Medaille, diesmal in Bronze. Anja erzielte hier mit 13,50 m Platz 6. Eine gute Leistung zeigte Hannah Winner in ihrem ersten Wettkampf. Mit 5,61 m verpaßte sie im Kugelstoßen nur äußerst knapp die Bronzemedaille in der W12, im Diskuswurf wurde sie 9. (9,92 m).



Zufrieden zeigte sich die Wurftrainerinnen Katalin Melczer und Susi Gehrman auch mit den Ergebnissen der Jungs in der M12 und M13. Drei Podestplätze holte sich der stark auftrumpfende Leonard Gehrman in der M 13 (Kugel, 3. Platz, 7,32 m, Speer, 1. Platz, 24,21 m und Diskus, 2. Platz, 25,34 m). Für Vinzenz Reindl reichten gute 6,59 m zu Platz 4 im Kugelstoßen. In der M12 holte

sich Philipp Krieg mit 21,82 m im Speerwurf die Silbermedaille. Jan Konert wurde guter 6. mit 16,05 m.



In der U16 trugen sich Emilian Beer (4. Kugel, 9,11 m, 2. Platz Speer, 26,66 m), Sophia Endemann (2. Kugel, 8,01 m, 6. Platz Speer, 15,14 m) und Therese Reindl (3. Speer, 21,55 m, 4. Platz Kugel, 6,97 m) in die Ergebnislisten ein. Anna Stoelcker konnte in der U18 mit zweimal Silber (Speer 25,29 m und Kugel 9,54 m) und Bronze im Diskuswurf (19,75 m) durchaus überzeugen.



Zwei dritte Plätze gab es für Mehrkämpferin Patricia Weiß bei den Frauen. Sie überzeugte mit guter Leistung im Kugelstoßen (9,19 m), im Speerwerfen musste sie sich mit 31,34 m nur knapp geschlagen geben.



Schließlich zeigte auch Trainerin Susi Gehrman ihr Können. Im Diskuswerfen belegte sie in dem großen Teilnehmerfeld den hervorragenden 2. Platz (29,67 m), ebenso im im Kugelstoßen mit starken 10,04 m. Im Speerwurf wurde sie 5. (27,55 m).

Bei den zeitgleich ausgetragenen Oberpfalzmeisterschaften gab es abschließend noch gute Zeiten für die Post-Süd-Jungs. Vinzenz Reindl (4. Platz, 7:51,74) Philipp Krieg (Platz 3, 8:03,88) und Valentin Köppelle (Platz 4, 8:08,40) zeigten über 2.000 m eine sehr ansprechende Leistung.

Etwas unter Wert verkaufte sich Moritz Köppelle über 3.000 m wo er nach 12:19,78 min. und Platz 4 seinem hohen Anfangstempo Tribut zollen musste. Andi Krebs ging im 5000 m Lauf an den Start und belegte Platz 8 in 19:49 min.



## Schützen

### Donaugau ehrt seine Mitglieder

Der Kreisschützenverbandes Oberpfalz und Donau besteht derzeit aus 14 Sektionen und über 180 Vereinen. Bei der Delegiertenversammlung des Donaugaues wurden zahlreiche Mitglieder mit hohen

Auszeichnungen überrascht. Der scheidende Gauschützenmeister Manfred Wimber nahm somit seine letzten Ehrungen vor. Bei den Geehrten war auch Günter Leja, Schützenmeister der SG Post/

Süd Regensburg e.V. dabei. Günter Leja wurde für sein Wirken für den Schießsport mit der Sonder- Ehrennadel „In Anerkennung“ des Kreisschützenverbandes Oberpfalz und Donau ausgezeichnet.



Donaugau, Delegiertenversammlung, Günter Leja, erste Reihe, dritter von rechts

Mehr Infos unter:  
[sparkasse-regensburg.de/privatkredit](http://sparkasse-regensburg.de/privatkredit)

## Sich was gönnen ist einfach.

Weil die Sparkasse verantwortungsvoll mit einem Kredit helfen kann.

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

Günstige Zinsen.  
Schnelle Zusage.  
Flexible Laufzeiten.  
Sofortige Auszahlung.  
Jederzeitige Rückzahlung.

Sparkasse Regensburg

[sparkasse-regensburg.de/privatkredit](http://sparkasse-regensburg.de/privatkredit)

## Osterfeier der Schützenabteilung

Wie alle Jahre feierte die Schützenabteilung am Gründonnerstag ihr Osterfest mit Eierschießen. Zur Überraschung der Vorstandschaft wurden die Plätze im Aufenthaltsraum der Schütze sehr knapp. Es kamen rund 40 Schützen, Freunde und Gäste.

Alle brachten ein voll gefülltes Osternest als Einlage mit. Der Schütze mit dem Ei Nummer eins durfte als erster ein Nest auswählen. Heuer war dies unser Gerhard Böhm, ihm folgten Conny Hausladen, Hedwig Köhlik und alle weiteren Teilneh-

mer des Osterpreisschiessens. Essen und Trinken gehört zu jeder Feier, unser Schri'führer und Sportleiter Spopi wurde 70 Jahre.

Er lies es sich nicht nehmen und spendete die Osterbrotzeit für alle Anwesenden. Die Schützen gratulierten ihm mit viel Beifall und bedankten sich mit einem Präsentkorb. Die Getränke und sonstige Ausgaben wurden ebenfalls gespendet und so wurde die Abteilungskasse mit keinen Euro belastet.



Von links, Ehrenschützenmeister Willi Bäuml, Jubilar Hans Rester und Schützenmeister Günter Leja



Von links, Jubilar Hans Rester mit seiner Frau Regina



Der volle Schützenraum



## Seniorenbricht 2. Quartal 2019

Und wieder haben die Senioren einen Grund gefunden, bei einer Feier dabei zu sein. Hat doch der Hauptverein am 15. Februar 2019 alle Mitglieder eingeladen beim Jahresempfang anwesend zu sein.

Und vor dem Fleiß kommt bekanntlich der Schweiß. Wieder einmal bewiesen die Senioren dass sie auch zum Arbeiten da sind falls Hilfe benötigt wird. Musste doch die Vereinshalle dem Anlass entsprechend erst noch dekoriert werden. Allen Helfer/Innen (Inge und Heinz Brzezina, Inge Islinger, Anneliese Meier, Sigrid Ullmann, Marianne Reif, Gabi und Heinz) herzlichen Dank für ihren Einsatz am Freitag zum Aufbau bzw. am Samstag zum Abbau.

Bekanntlich werden dabei die Sportler und langjährige Mitglieder geehrt. Und bei den Senioren sollten gleich 5 Mitglieder für langjährige Treue geehrt und unsere Gymnastik Übungsleiterin für besondere Verdienste zum Ehrenmitglied



10 Jahre dabei ist Sophia



Zum Ehrenmitglied ernannt wurde Elisabeth

ernannt werden. Das ließen wir uns natürlich nicht nehmen um an der Feier mit ca. 35 Leuten dabei zu sein. Außerdem sollte die Tanzgruppe ihr Können un-

ter Beweis stellen und mit ihren Tänzen Vesjolaja Kadril und Achy Breaky Heart (Line Dance) im Rahmenprogramm auftreten.



Für 25 Jahre geehrt wurde Marianne (nicht anwesend Charlotte und Hans)



Schon 50 Jahre im Verein ist Fritz

**VZ HAUSMEISTER  
& GARTENSERVICE**

---

LEISTUNGEN IM ÜBERBLICK

HAUSMEISTERDIENSTE

HANDWERKSARBEITEN

GEBÄUDEREINIGUNG

WINTERDIENST

GRÜNANLAGENPFLEGE

UMZÜGE & ENTRÜPPELUNG

---

---

LEISTUNGEN IM ÜBERBLICK

HAUSHALTSHILFE & UNTERSTÜTZUNG

ERLEDIGUNGEN, BESORGUNGEN & BEGLEITUNG

---

www.hausmeisterservice-zink.de    www.seniorenkurier-zink.de

Rufen Sie uns an oder besuchen Sie unsere Webseiten um mehr Infos zu erhalten

INFORMATIONEN & LEISTUNGEN

**09401 - 9189073**

**VZ HAUSMEISTER  
& GARTENSERVICE**

**0174 - 963 93 88**

**SENIORENKURIER**

Adresse: Regensburger Straße 1A, 93085 Obertraubling

Email: info@hms-service.de

Da wir seit Weihnachten bekanntlich keinen Vereinswirt haben, fiel unsere traditionelle Faschingsfeier „buchstäblich ins Wasser.“ Aber ganz ohne Feier wollten wir den Fasching 2019 doch nicht an uns vorüber ziehen lassen. Kurzerhand wurde nach der Tanz- bzw. Gymnastik Übungsstunde mit Sekt und Krapfen auf den Fasching angestoßen. Sogar einige „Wagemutigen“ sind bei den Übungsstunden maskiert erschienen. Und es wurde ebenfalls das Tanzbein geschwungen. Es wurde allgemein bedauert, dass wir nicht in gewohnter Weise (mit gutem Essen, Vorträgen, Discomusic etc. im dekoriertem Nebenzimmer) feiern konnten.



Auch schöne Masken waren zu sehen



Krapfen und Sekt schmecken



Ein bisschen Spaß muss sein



Auch bei der Gymnastikgruppe sah man Maskierte



Mit ihrer neuen Brille hat Elisabeth nun alle im Blick

Etwas geruhsamer ging es dann am 14. März nach der Gymnastik Übungsstunde zu. Bekanntlich muss einmal im Jahr eine Abteilungsmitglieder Versammlung abgehalten werden. Da in diesem Jahr keine Neuwahlen anstanden, konnte die Versammlung zügig durchgeführt werden. Gabi begrüßte die Anwesenden und gab zusammen mit Heinz einen Rückblick auf das vergangene Jahr und die voraussichtlichen Aktivitäten in diesem Jahr. Anschließend gab Monika einen Überblick über unsere Finanzen. Da alles zur Zufriedenheit der Anwesenden ausfiel wurde die Abteilungsleitung entlastet. Gabi verabschiedete die Anwesenden und gab der Hoffnung Ausdruck, dass die Mitglieder weiterhin fleißig die Übungsstunden besuchen.

Dass wir aufgeschlossene Mitglieder haben ist allgemein bekannt. So hat der Verein VFFP am 26. März um 17 Uhr zu einer Vernissage „was heißt schon alt“ ins Foyer der Uniklinik eingeladen. Und mit 18 Mitgliedern war die Seniorenabteilung würdig vertreten. Von verschiedenen sozialen Einrichtungen waren Vertreter/Innen anwesend und berichteten über ihre Tätigkeiten. Der allgemeine Konsens lautete, dass man auch im Alter noch aktiv sein kann und sich nach Möglichkeit einem Ehrenamt nicht verwehren sollte. Da unsere Mitglieder aktiv und interessiert sind, war für uns eigentlich nichts Neues zu erfahren.

Heinz Engerer

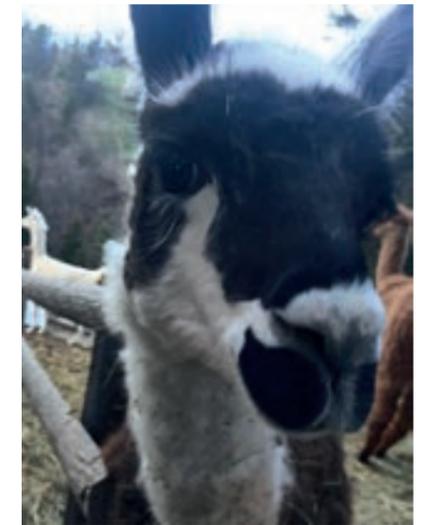


Wir waren dabei

## Zwischen Alpacas und Après Ski

Für die Skiabteilung ging es dieses Jahr am letzten Märzwochenende mit dem Skiclub Sinzing nach Plose. Während es im Tal schon frühlinghaft warme Temperaturen hatte, gab es im Skigebiet auf 2.500 Metern Höhe noch genug Schnee. Bei sonnigem Wetter und tollen Bedingungen kamen die Teilnehmer voll auf ihre Kosten. Auch alle Bedürfnisse abseits der Piste wurden erfüllt: Ein reichhaltiges Abendbuffet, der große Wellnessbereich mit Blick über Brixen und ein Streichelzoo voller Alpacas ließ nicht nur Kinderherzen höherschlagen.

Alles in allem war es ein wunderschöner Abschluss einer ereignisreichen Saison. Wir freuen uns schon, wenn es im November wieder heißt: Ab auf die Piste!



## Die Saison 2019 ist eröffnet

Die Frühjahrsinstandsetzung gestaltete sich heuer etwas kompliziert. Auf der Anlage finden noch immer Bauarbeiten des SSV Jahn statt, gleichzeitig mit der Befestigung der Zufahrt. Das Ziegelmehl für die Platzinstandsetzung wurde deshalb vor dem Eingang zwischen den Plätzen 3 und 4 abgeladen. Der Container für den Abraum konnte nur auf der „Grünfläche“ rechts neben dem Kellerabgang abgestellt werden.

Im Tennisheim war eine Reinigungsfirma zugange, die nach dem Brand alles ausgeräumt, gereinigt und wieder eingeräumt hat. Die Maler und Zimmerer haben ihre Arbeiten fertiggestellt.



Tennishäusl: außen und innen

Die Tennisabteilung hat sich entschlossen, einen neuen Grill zu kaufen - der alte Grill hatte ganz einfach ausgedient. Damit macht in Zukunft das Grillen am monatlichen Grillabend sicher noch mehr Spaß. Der neue Grill wartet sehnsüchtig auf vielfache Nutzung!

**Auch in dieser Saison nehmen wieder 12 Mannschaften an der Medenrunde wie folgt, teil.**

Herren 65, Damen 40, Herren, Junioren 18, Juniorinnen 18, Knaben 16, Mädchen 16, Knaben 14, Mädchen 14, Mädchen 14 II, Bambini 12, Dunlop Kleinfeld U9



Beginn der Medenspiele ist der 3. Mai 2019 mit dem Auswärts-spiel der Herren 65. Das erste Heimspiel findet am 11. Mai 2019 ab 09:00 Uhr, mit der Begegnung Knaben 16 gegen TC Rot-Blau Regensburg II statt. Alle Spieltermine kann man am schwarzen Brett einsehen!

Ein besonderes Anliegen ist dem Abteilungsvorstand die ausreichende Pflege der Plätze! Jede/r, der die Plätze benutzt, wird gebeten, nach dem Spiel die Plätze bis zum Zaun abzuziehen, die Linien zu reinigen und auch ausreichend zu spritzen. Bei Trockenheit wie in 2018 ist es ratsam, den Platz auch mehrmals während eines Spiels zu spritzen.



So sieht ein perfekter Platz aus - die nachfolgenden SpielerInnen werden es den Vorgängern danken!

An dieser Stelle sei nochmals darauf hingewiesen, dass die Plätze - **ausnahmslos** - nur mit speziellen Tennisschuhen (Sandplatzschuhe) bespielt werden dürfen. Andernfalls wird die Benutzung der Plätze untersagt! Vor Spielbeginn ist der Spielerausweis einzuhängen und die Zeit einzustellen (halb-stündlich oder zur vollen Stunde beginnend).

An dieser Stelle schon mal unseren besten Dank für die Rücksichtnahme! Für Fragen, Verbesserungsvorschläge, aber auch für kritische Anmerkungen seitens der Mitglieder hat jedes Vorstandsmitglied der Tennisabteilung ein offenes Ohr.

Allen Tennisspielerinnen und Tennisspielern wünschen wir eine erfreuliche, verletzungsfreie und sportlich zufriedenstellende Saison!

### Anmerkungen zur Mitglieder-versammlung am Freitag, 12. April 2019 im Hotel Wiendl

Ein denkwürdiger Abend! Eine Gruppe, die sich später um verschiedene Positionen einer noch am Abend zu wählenden neuen Abteilungsleitung bewerben wollte und im Vorfeld einen Flyer mit „Information“ und „Begründung“ erstellt und verteilt hatte, wollte den Rücktritt von mir und meinem Stellvertreter Manfred Greil erzwingen.

Nach § 23 Absatz 2 der Satzung der Sportgemeinschaft Post/Süd wird die Abteilungsleitung auf die Dauer von 2 Jahren gewählt. Die derzeitige Abteilungsleitung wurde am 09. März 2018 gewählt. Diese ist nach Satzung der Sportgemeinschaft Post/Süd Regensburg e.V., § 23 „Abteilungen“, auf die Dauer von 2 Jahren gewählt, ist also noch ein weiteres Jahr im Amt.

Inhalt des Schreibens/Antrages des Herrn Reinhard Mayer vom 11.03.2019: „Sofortiger Rücktritt des 1. und 2. Abteilungsleiters.“

Frau Caniparoli hat ihren im Wesentlichen gleichlautenden Antrag zusätzlich damit begründet, wir hätten zu keinem Zeitpunkt bekannt gegeben, dass Jugendliche bzw. Erziehungsberechtigte wahlberechtigt sind.

Das ist insofern falsch, als zwar Mitglieder nach Vollendung des 16. Lebensjahres wahlberechtigt sind, von Erziehungsberechtigten in der Satzung aber nicht die Rede ist.

Manfred Greil und ich haben das Ansinnen von Frau Caniparoli und Herrn Reinhard Mayer zurückgewiesen und den Rücktritt abgelehnt.

### Die derzeitige Lage!

Mit Schreiben vom 12.03.2019 hat der Präsident der SG Post/Süd, Peter Gritsch, Frau Caniparoli mitgeteilt, sie sei „ab sofort von allen Aufgaben im Verein entbunden und nicht mehr berechtigt, im Namen der SG Post/Süd tätig zu sein.“ Nach einer Anhörung von Frau Caniparoli am 21.03.2019 „konnten die Vorwürfe, die vom Präsidium, am 21.02. und am 12.3.2019 schriftlich erhoben wurden, von ihr nicht widerlegt werden.“

Als Ergebnis der Anhörung hat das Präsidium mit Schreiben vom 25.03.2019 entschieden, Frau Caniparoli nach § 5/ Absatz 4 der Vereinssatzung aus der SG Post/Süd auszuschließen. Das ist der derzeitige Stand.

Es war deshalb sehr verwunderlich, dass während der Mitgliederversammlung ein Flyer (Folder) aufgetaucht ist, in welchem ein Kandidatenteam zu Neuwahlen 2019 vorgestellt wird. Frau Caniparoli ist als Jugendwart in einer neuen Abteilungsleitung vorgesehen. Herr Alex Steger, Vereinsberater BTW - Jugendbereich und Talentinobeauftragter Opf., wollte als Stellvertreter für die neue Abteilungsleitung kandidieren. Herr Steger wurde im Sommer in einem Gespräch gebeten, Frau Caniparoli bei der Umsetzung des Talentinokonzepts zu beraten. Herr Steger hat jedoch auch Tennisstunden gegen Bezahlung auf unserer Anlage erteilt. Da kein Vertrag von Herrn Steger mit der SG Post/Süd vereinbart ist, wurde Herr Steger vom stellvertretenden Abteilungs-vorsitzenden Manfred Greil von der Anlage verwiesen.

### Wie geht es nun weiter?

Das Kindertraining wird an Freitagen wie gewohnt stattfinden. Verantwortlich für die Organisation und Einteilung der Spielgruppen sind die Herren Manfred Greil und Marco Obletshäuser.

Die Mannschaftsführer der Kinder - und Jugendmannschaften können während der Zeit der Medenspiele je eine Trainingseinheit pro Woche für ihre Mannschaftsspieler bei der Tennisschule Obletshäuser verabreden und buchen. Der Eigenbeitrag der Teilnehmer beträgt 30,00 € für 10 Trainingseinheiten.

Der allgemeine Spielbetrieb ist durch die letzte Mitgliederversammlung und deren Verlauf nicht beeinträchtigt!

Sonstige Anmerkungen zu diesem Vorgang:

Das Kassieren von Geld im Namen der Tennisabteilung ist nur ein Teil der gesamten Vorwürfe gegen Frau Caniparoli. Ihr eigenmächtiges Handeln in Bezug auf Kontakte mit anderen Tennisschulen, eigenmächtiges Umgestalten der Anlage, Bewässern mit der Sprinkleranlage ohne Absprache mit dem Jahn, Buchung einer 2. Schulhalle ohne Absprache ..... sind weitere Verfehlungen, die nicht hinnehmbar sind und waren.

Wir waren im Übrigen nicht überrascht, dass es an den Tagen nach der ordentlichen Jahreshauptversammlung auch äußerst kritische Stimmen von Neumitgliedern zur derzeitigen Lage der Tennisabteilung gab. Vielfach wurde den Wunsch und die Hoffnung ausgesprochen, dass diese Art von Versammlung eine Einmaligkeit bleibt!

gez. Robert Wingerter (Abteilungsleiter)

**DER GRIECHE**  
am Herzogshof

Alter Kommarkt 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

DEUTSCHER OLYMPISCHER SPORTBUND

IN ZUSAMMENARBEIT

**SPORT PRO GESUNDHEIT**

MIT DER BUNDESÄRZTEKAMMER

GEPRÜFT & EMPFOHLEN

## SIE SUCHEN DAS KLEINGEDRUCKTE?

DAS GEHALTSGIROKONTO  
ZUM NULLTARIF.

**OHNE!  
BEDINGUNGEN**

**KEINE  
versteckten Kosten!**

**MEINE BANK.  
Mein GiroDirekt**

0,-  
EURO

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



## Erfolgreicher Abschluss der Tischtennis - Saison 2018/2019 für alle drei Herren-Mannschaften

Die 1. Herrenmannschaft schloss die Landesliga Ost-Süd-Ost auf einem sehr guten 5. Platz mit 19:17 Punkten ab. Bester Einzelspieler war wiederum Alexander Paulus mit Platz 16 der Landesliga.

Durch die große Qualität unserer 1. Mannschaft konnte sie in dieser Liga mit starken Gegnern wie Ingolstadt, Freising, Altdorf II bestehen. Es macht Spaß, unseren Spielern auch beim Training zuzuschauen.

Nachdem letztes Jahr nur die Strukturreform des Tischtennisbezirks die 2. und 3. Mannschaft vor einem Abstieg bewahrte, konnten beide Mannschaften heuer gute Mittelplätze belegen:

Die 2. Mannschaft wurde Fünfter in der Bezirksliga Gruppe 1 West mit 19:17 Punkten. In der Rangliste der Bezirksliga West liegen C. Breitzkreuz, A. Mosch und K. Bachmayer auf Spitzenplätzen.

Auch die 3. Mannschaft konnte in ihrer Liga (Bezirksklasse A Gruppe 2 Regensburg-West/Kelheim) mit sehr guten Ergebnissen überzeugen. So belegte die Mannschaft einen hervorragenden 4. Platz (20:16 Punkte). Große Unterstützung erhielt die Mannschaft bei wichtigen Spielen von Günther Beck, der in der Rückrunde mehrfach aushelfen konnte. Michael Baade erzielte mit 9:5 Punkten die beste Bilanz.

Sehr positiv wirkte sich aus, dass wir heuer einen sehr breiten Spielerkader zur Verfügung hatten, wovon vor allem die 3. Mannschaft profitierte. Insgesamt hat die Tischtennisabteilung aktuell 46 Mitglieder, davon nehmen 29 aktiv am Training oder Spielbetrieb teil.

So sind im Trainingsbetrieb montags und mittwochs meist alle Tischtennisplatten belegt. Deshalb mussten wir einige interessierte Hobby-Spieler vertrösten. Wir werden uns überlegen, ob wir nächste Saison die Liga-Spiele auf Dienstag und Freitag verlegen.

Wenngleich die kameradschaftliche und sportliche Situation der Tischtennisabteilung sich hervorragend darstellt, so gibt es doch einiges zu bemängeln. Montags sind kaum noch Plätze in der Umkleide zu finden (was besonders für externe Mannschaften nicht zumutbar ist), durch den Umbau der Gaststätte sind oft auch die sanitären Anlagen in einem sehr schlechten Zustand.

Wir hoffen, dass sich diese Situation bald wieder verbessert.

### Nächste Termine:

Voraussichtlich findet die Vereinsmeisterschaft und Ranglistenbesprechung am 29.5.2019 statt.

Jürgen Scholze, Ulrich Jacob

## Wanderung Hohen- gebraching – Seedorf- Hohen- gebraching

Samstag 2. Februar 2019

Trotz des nicht gerade zum Wandern einladenden Wetters hatten sich 22 Wanderlustige am Wanderparkplatz im Hohengebrachinger Holz eingefunden. Die Anfahrt konnte dieses Mal nur mit dem Auto erfolgen. Es wurden wie immer Fahrgemeinschaften gebildet. Um 10 h zogen wir nach einer kurzen Begrüßung bei Nieselregen los. Wir waren alle gut warm und wetterfest ausgerüstet. Viele hatten ihre Wandersöcke dabei. Es lag auf der Höhe etwas Schnee auf den Feldern und Wiesen. Im Wald waren die Wege unter der leichten Schneeschicht noch etwas vereist. Wir mussten sehr aufpassen und die Stöcke taten gute Dienste. Über den Dürrbuckel führe uns die Route leicht bergauf und wieder bergab Richtung Niedergebraching. Unterwegs gaben 2 Geburtstagskinder einen Schnaps aus. Gegen 12 h erreichten wir in Seedorf das Gasthaus Weigert, unser Mittagsziel.

Hier erwarteten uns schon ein paar Nachfahrer und später kamen noch welche dazu. Das Essen konnten wir aus einer kleinen Karte auswählen. Auch für einen Kaffee reichte die Zeit noch.

Um 14 h traten wir den Rückweg an. Durch den Wald marschierten wir auf guten, aber nassen Wegen wieder bei Nieselregen über Nidgerbraching zum Parkplatz zurück. Gegen 15 h Uhr kamen wir alle wohlbehalten dort an und konnten nach einem gelungenen Tag die Rückfahrt nach Regensburg in Angriff nehmen.

## Wanderung Walba – Matting – Walba Faschingswanderung am Samstag 2. März 2019

Mit den Autos waren 26 Wanderlustige in Fahrgemeinschaften zur Walba gekommen. Viele waren faschingsmäßig ausgestattet mit Hüten oder dgl. In der Nacht zuvor hatte es geregnet, aber nun war es bei bedecktem Himmel von oben trocken. Unsere Ausrüstung war der Temperatur angemessen noch wintermäßig. Nach einer kurzen Begrüßung zogen wir um 10 h los. Gleich ging es bergauf, dann ein Stück auf der Höhe entlang. Die Wald- und Wiesenwege waren teilweise noch recht nass. Bei Oberirading führte uns die Route nach einer kurzen Etappe leicht bergab, dann wieder bergauf und durch den Wald. Kurz vor Matting wandten wir uns zur Donau hinunter.

Im Gasthaus Fänderl warteten als wir um 12 h dort eintrafen schon 6 Nachfahrer. Das Essen wählten wir aus der kleinen Karte aus. Anschließend war noch genug Zeit für einen Kaffee.

Um 14 h brachen wir zum Rückmarsch auf. Dieser gestaltete sich gemütlich. Wir liefen ohne Anstrengung der Donau entlang zur Walba zurück. Nach einer knappen Stunde erreichten wir um 15 h den dortigen Parkplatz und fuhren nach einem schönen Wandertag nach Hause.

## 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
- Akupunkturmassage nach Penzel
- Lymphdrainage
- Bindegewebsmassage
- Atemtherapie
- Fußreflexzonenmassage
- Fangopackung
- Heißluft
- Elektrotherapie
- Extension/ Traktion
- Eisbehandlung
- Tapeverbände

HAUS- UND HEIMBESUCHE

# Wanderung Keilberg – Hohe Linie – Donaustauf- Tegernheim

Samstag 6. April 2019

Eine stattliche Anzahl von über 30 Wanderfreunden war mit dem Bus auf den Keilberg gekommen.

Bei gutem Frühlingwetter marschierten wir nach einer kurzen Begrüßung los. Vorbei am Sender führte uns die Route zum Waldrand und weiter durch den Wald zum Hohen Markstein. Am Anfang war es noch etwas kühl bei bedecktem Himmel, aber zwischendurch schickte die Sonne ein paar Strahlen durch die Wolken. Es war richtig dass sich viele im Zwiebellook gekleidet hatten. So konnte man die Anoraks immer mal an- oder ausziehen. Auf guten Waldwegen ging es durch den Wald, in dem schon die ersten Frühling Blumen blühten und auch etliche Bäume ihr erstes Grün zeigten. Nach einem Stück oben auf der Hohen Linie stiegen wir nach Donaustauf hinunter.

Um 12.00h erreichten wir das Gasthaus Burgfrieden. Hier hatten sich einige Nachfahrer eingefunden. Nun hatte es die Sonne ganz geschafft die Wolken zu vertreiben. So nahmen etliche

Wanderer die Gelegenheit wahr zum ersten Mal heuer im bereits gut gefülltem Biergarten Platz zu nehmen, die anderen zogen noch die Plätze im Lokal vor. Leider dauerte es wegen des großen Andrangs etwas lange bis wir unser Essen, das wir aus den 3 angebotenen Gerichten wählen konnten serviert bekamen.

Trotzdem waren wir um 14.00h zum Rückmarsch bereit. Er erfolgte ganz gemütlich und eben auf dem Donaustauf. Es war jetzt durch die Sonne wesentlich wärmer als zuvor, aber zwischendurch blies der Wind stärker. So hieß es wieder: Anorak aus, Anorak an. In 11/4 Stunden legten wir die Strecke zurück und waren um 15.15h in Tegernheim an der Bushaltestelle. Bis zur Abfahrt hatten wir noch 15 Minuten Zeit. Da ein Cafe unmittelbar an der Haltestelle liegt tranken einige noch schnell einen Kaffee oder holten sich ein Eis. Um ca. 16.00h waren wir nach einem wunderbaren Wandertag dann wieder in Regensburg.



## 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](mailto: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 3/2019  
17. Juli 2019

## 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](mailto:kurier@postsued-regensburg.de)

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

## GESCHÄFTSSTELLE

**Organisation +  
Mitgliederbetreuung**

Margit Ebnet  
Telefon: 0941 / 92052-10  
Fax: 0941 / 92052-15  
[ebnet@postsued-regensburg.de](mailto:ebnet@postsued-regensburg.de)

**Geschäftsstelle allgemein**

**Öffnungszeiten: Mo - Fr 10 - 12 Uhr**  
Telefon: 0941 / 92052-0  
Fax: 0941 / 92052-15  
[sg@postsued-regensburg.de](mailto:sg@postsued-regensburg.de)  
[www.postsued-regensburg.de](http://www.postsued-regensburg.de)

## Geschäftsverteilungsplan der SG Post/Süd Regensburg e.V. (Stand 05/2018)

<b>Präsident</b>	<b>Peter Gritsch, Tel. 0160/98929925</b> - 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
<b>Vizepräsident</b>	<b>Heinrich Brömmel, Tel. 0171/3320296</b> - Vertreter Peter Gritsch Ansprechpartner für Abteilungs- und Übungsleiter, Integrationsbeauftragter (IDS), Mitgliederverwaltung CVP, Ehrungen, Geburtstage, Betreuung der Geschäftsstelle, Mitglied der Schiedsstelle <b>Karin Gritsch, Tel. 0175/4105997</b> - Vertreter Roswitha Lehner Breiten-, Familien- und Freizeitsport, Marketing, Werbung, Öffentlichkeitsarbeit, Koordination Veranstaltungen, Inventarverwaltung <b>Roswitha Lehner, Tel. 09403 / 8349 (p)</b> - Vertreter Karin Gritsch Hallenbelegungen, Betreuung der Sportstätten, Führung der Vereinschronik
<b>Schatzmeister</b>	<b>Norbert Bambl, Tel. 0941 / 98122 (p)</b> - Vertreter P. Gritsch, H. Brömmel Finanzen aller Art, Zahlungsverkehr, Beantragung v. Zuschüssen der Stadt und BLSV, Übungsleitervergütung, Großgerätebeschaffung, Finanz-Haushaltsplan, Kontenführung, Budgetierung Abteilungen
<b>Jugendwartin</b>	<b>Patricia Weiß, e-Mail: jugendwart@postsued-regensburg.de</b> - Vertreter Stefania Moor Leiterin des Jugendrates, Ansprechpartner für alle Jugendwarte der Abteilungen
<b>Jugendsprecher</b>	<b>Anna Stoelcker, e-Mail: Jugendsprecher@postsued-regensburg.de</b>
<b>Mitglied des erweiterten Präsidiums</b>	<b>Marianne Reif, schriftfuehrer@postsued-regensburg.de</b> - Vertretung Geschäftsstelle Schriftführung, Sitzungsprotokolle <b>Dr. Thomas Burger, Tel. 0941 / 6988411 (g)</b> Verbindungen zu Stadt und SSV Jahn, Aufbau von Netzwerken aus Wirtschaft und Medien <b>Josef Zweck, leichtathletik@postsued-regensburg.de</b> Unterstützung Jugendrat

<b>Ehrenrat</b>	
<b>Vorsitzender</b>	<b>Gerhard Bornschlegl, Tel. 0941 / 45678</b>
<b>Beisitzer</b>	<b>Sturmhart Schindler, Tel. 0941 / 998545</b> und <b>Judith Bachleitner, Tel. 0941 / 92756</b>

Richtig geschickt.



### Komplettservice für Ihren Briefversand

- Zuverlässige und schnelle Briefzustellung in der Region und bundesweit
- Auf Wunsch regelmäßige Briefabholung
- Druck und Kuvertierung sowie Mailingversand
- Paket- und Expressversand
- Flexibler Service und individuelle Kundenbetreuung

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

Tel. 0941/207 201 | E-Mail: [info@city-mail.de](mailto:info@city-mail.de)



City Mail Regensburg GmbH  
Rathenaustraße 9 | 93055 Regensburg  
Internet: [www.city-mail.de](http://www.city-mail.de)

Anerkannter Stützpunktverein

Gefördert durch:

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



## UNSER SPORTANGEBOT

<b>AIKIDO</b> Stefan Weinzierl ☎ 01525 3688544	<b>BADMINTON</b> Bernd Schwarz ☎ 0174/3418774 09405/609871	<b>DAMEN- GYMNASTIK</b> Roswitha Lehner ☎ 09403/8349	<b>FITNESS</b> Karin Gritsch ☎ 0941/99667	<b>FLOORBALL</b> Karlis Bubins ☎ 0174/7043146
<b>HANDBALL</b> Arnold Anton ☎ 0170/5647154	<b>HEMA</b> Sebastian Girg, ☎ 0157/56989970	<b>KEGELN</b> Christa Schuster ☎ 09402/8596	<b>KINDER- SPORT</b> Maria Ludwig ☎ 0941/999666	<b>KORONAR- SPORT</b> Kurt Rudner ☎ 0941/48936
<b>LEICHTATHLETIK</b> Josef Zweck ☎ 0941/998529	<b>NINJUTSU</b> Rudolf Forster ☎ 0160/94928200	<b>ROCK `N` ROLL</b> Astrid Schönhütl ☎ 0941/90234	<b>SCHACH</b> Ralf Smekal ☎ 09482/959593	<b>SCHÜTZEN</b> Günter Leja ☎ 0171/9340851
<b>SENIOREN- SPORT</b> Gabriele Engerer ☎ 0941/7058760	<b>SKI</b> Alexander Busch ☎ 09493/9528452	<b>TENNIS</b> Robert Wingerter ☎ 0941/97289		
<b>TISCHTENNIS</b> Jürgen Scholze ☎ 0941/999466	<b>VOLLEYBALL</b> Sabine Gnahn ☎ 0151/58860482	<b>WANDERN</b> Hubert Pfister ☎ 0941/95426		

### Hier trainieren wir:

Sportpark SG Post/Süd  
 Kaulbachweg 31  
 93051 Regensburg



- 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