

Motivation ist das, was dich starten lässt.

Gewohnheit ist das, was dich weitermachen lässt.



INHALT

Das Präsidium berichtet2
 Herzlich willkommen3
 Wir gratulieren3
 Wir trauern3
 Das Präsidium berichtet4
 Damengymnastik5
 Fitness6
 Handball8
 Kindersport9
 Leichtathletik10
 Rock´N´Roll14
 Schützen15
 Seniorensport17
 Skiabteilung20
 Tennis21
 Tischtennis23
 Wandern24
 Nichts Unwichtiges27
 Unsere Sportabteilungen28

Liebe Mitglieder der SG Post/Süd,

Schon wieder sind wir im letzten Quartal des Jahres angekommen. Es ist die Zeit, um Bilanz über das vergangene Jahr zu ziehen, aber auch um für das neue zu planen. Dazu gehört auch Termine für Veranstaltungen festzulegen. Einer davon ist der Jahresempfang, bei dem wir 2020 am 7. Februar wieder verdiente Sportler und verdiente Mitglieder ehren werden. Ein Abend, der für den Verein einen großen sportlichen, aber auch sozialen Stellenwert hat.

Der nächste Termin, wird voraussichtlich im Mai sein, die Delegiertenversammlung, mit Neuwahlen des Präsidiums. 2020 wird dies ein große Herausforderung an unsere engagierten Mitglieder sein, da, wie bereits bekannt einige Positionen neu zu besetzen sind. Es muss ein neuer Präsident gewählt werden und auch zwei Vizepräsidenten werden ebenfalls nicht mehr zur Wahl stehen. Wir gehen natürlich nicht unvorbereitet in dieses Wahljahr, sichere Kandidaten stehen allerdings noch nicht fest.

Uns ist bewusst, welche große Aufgabe einen neuen Präsidenten oder auch Präsidentin erwarten wird. Besonders die Entwicklung am Kaulbachweg ist ein großes Thema. Doch um unseren Verein eine Zukunft zu geben, ist es enorm wichtig,

ein engagiertes, innovatives und starkes Team im Präsidium zu haben. Daher ist jeder gefordert, der ein Interesse an der SG Post/Süd hat, sich nach seinen Möglichkeiten einzubringen. In den letzten 10 Jahren habe ich viele engagierte Mitglieder getroffen, die mir Ihre Meinung und Vorstellungen vermittelt haben. Jetzt ist die Zeit, in der sie die Möglichkeit haben diese umzusetzen und sich für den Verein stark zu machen.

Wenn sich keine neue Vereinsführung finden sollte, muss Jedem klar sein, wie die Zukunft der SG Post/Süd, gerade in der aktuellen Situation, aussehen wird. Es muss nicht alles allein auf den Schultern eines Präsidenten, oder Präsidentin, lasten, im Team sind viele Aufgaben zu meistern.

Ich würde mich freuen, wenn ich im Mai 2020 den Stab an ein funktionierendes Präsidium übergeben könnte. Meine Unterstützung und die meiner Mitstreiter ist ihm gewiss.

Euer Präsident



www.postsued-regensburg.de

Wichtige Termine	Datum	Uhrzeit	Was	Wo
	01.12.2019	17:00	Adventsfeier	Theresienkirche
	04.12.2019	19:00	Ausschusssitzung mit Jahresabschlussessen	Gaststätte Jahnwirt
	07.02.2020	19:00	Jahresempfang	Vereinshalle
Abgabetermine:	31.12.2019		Immatrikulationsbescheinigung	Geschäftsstelle
	31.01.2020		Abgabe Etatplan Abteilungen	Geschäftsstelle
	31.01.2020		Abgabe Kassenbuch Abteilungen	Geschäftsstelle
	14.02.2020		Abgabe Übungsleiterabrechnung	Geschäftsstelle (Ausschluss)
	bis 31.03.2020		Abteilungsversammlung mit Neuwahlen	

Vorschläge Ehrungen für sportliche Leistungen sowie besondere Verdienste bitte bis spätestens zur Ausschusssitzung am 04.12.2019 an Vizepräsident Heinrich Brömmel - vizepraesident@postsued-regensburg.de melden.

Mitglieder

Herzlich Willkommen bei der SG Post/Süd Regensburg

- | | |
|-----------------------|--------------------|
| Maximilian Appl | Nils Menninger |
| Leonard Barcsay | Sophie Milkevych |
| Andres Bartoli Eckert | Helia Mohseni |
| Johannes Bauer | Anna Maria Rosa |
| Patrick Bergbauer | Mundula Klemp |
| Jochen Dannenberg | Mujo Palamar |
| Sophie Dirmeier | Elisa Propp |
| Amelie Ettinger | Lara Schmid |
| Maximilian Jost | Jan Seier |
| Niklas Kroner-Weigl | Fabian Steiger |
| Celina Kul | Benedikt Tomaschko |
| Christina Kupfer | Nani Wydra |
| Annika Lindner | Lelia Zeitouni |
| Marco Meinel | |



Wir gratulieren unseren Jubilaren

- | | |
|------------------------|------------------------------|
| 70 Jahre | Irmgard Birner |
| Doris Urbanek | Maria del Carmen Felixberger |
| Johanna Ferstl | Rudolf Weinzierl |
| Kriemhilde Bambl | Christiane Benkhardt |
| Maria Riss | Sophie Stüß |
| Johann Appel | Theresia Bornschlegl |
| Werner Kübel | Friedrich Sauter |
| 75 Jahre | Raimund Dedio |
| Hubert Pfister | Herbert Schindler |
| Klaus Motschmann | Elisabeth Dietl |
| Walter Hupf | Erich Hölzl |
| 80 bis 94 Jahre | Günter Brem |
| Christa Sturm | Gunter Wankler |
| Franziska Denzel | Gertraud Walter |
| Therese Fitz | Johann Lell |
| Waltraud Welker | Michael Kulzer |
| Adolf Becker | Heinz Gröhlich |
| Wilhelm Bäumler | Irmgard Westerboer |
| Christl Winkler | Karl-Heinz Müller |
| Helene Wegmann | Gertraude Bartosch |
| | Johann Engelbrecht |

Wir trauern um unser Mitglied

Rudolf Hack
† 26.07.2019

Rudolf Langbrandner
† 29.08.2019

Kurt Rudner
† 12.10.2019

NACHRUF

Am 12.10.2019 verstarb unser Mitglied Kurt Rudner im Alter von 83 Jahren.

Am 08.10.2019, an seinem 83. Geburtstag, konnten wir dabei sein, als ihm die Ratisbona Verdienstnadel der Stadt Regensburg, durch Bürgermeisterin Gertrud Malz-Schwarzfischer, verliehen wurde. Im Dollingersaal des alten Rathauses wurde er für seine langjährige, ehrenamtliche Tätigkeit in unserem Verein, im feierlichen Rahmen ausgezeichnet.

Herr Rudner war seit 01.02.1996 Mitglied in unserem Verein und führte seit 01.03.2002 die Koronarsportabteilung. 2006 erhielt er für 10jährige Mitgliedschaft die silberne Ehrennadel, 2009 wurde ihm die silberne Verdienstnadel und 2018 die Verdienstnadel in Gold für 15 jährige verantwortliche ehrenamtlich Vereinsarbeit in unserm Verein verliehen.

Wir trauern um unser Mitglied Kurt Rudner. Die SG Post/Süd verliert mit ihm ein wertvolles und engagiertes Mitglied. Wir werden oft und gerne an ihn denken und ihn in guter Erinnerung behalten.

Verdiente Ehrung im Dollingersaal

Die SG Post/Süd war am 8. Oktober bei der Verleihung der Ratisbona Verdienstnadel stark vertreten. Von 8 zur Ehrung eingeladenen Personen, waren Drei aus unserm Verein.

Vizepräsident Heinrich Brömmel, Wolfgang Siegmars von den Schützen und Kurt Rudner aus dem Koronarsport wurde von Bürgermeisterin Gertud Malz-Schwarzfischer die Verdienstnadel in Silber verliehen. Es ist eine Auszeichnung für langjährige ehrenamtliche Arbeit im Verein. Unsere drei Herren haben sich diese Ehre verdient und wir sind stolz, so engagierte Mitglieder zu haben.

Herzlichen Glückwunsch



IN EIGENER SACHE:

Kündigungen der Inserate hinterlassen eine Lücke im Kurier und auch in der Finanzierung der Vereinszeitung. Der SG Post/Süd Kurier ist das Medium für den Verein, um seine Mitglieder zu informieren und auch potentielle Mitglieder auf die SG Post/Süd aufmerksam zu machen. Er finanziert sich hauptsächlich durch Inserate. Daher sind wir immer auf der Suche nach Firmen, die eine Anzeige in unserem Kurier schalten.

Dafür benötigen wir eure Mithilfe. Wer Kontakt zu einem potentiellen Anzeigenkunden hat, oder sogar selbst für seine Firma eine Anzeige schalten möchte, wendet sich bitte an die Redaktion Kurier: kurier@postsued-regensburg.de, oder telefonisch an Peter Gritsch 0941 99667. Wir würden uns freuen, einem neuen Kunden unser Werbekonzept vorstellen zu dürfen.

Als Anreiz zur Gewinnung von Neukunden bietet der Verein dem Mitglied als Werber eine einmalige 10%ige Prämie des Annoncenpreises. Bei wiederholten Schaltungen erhält der Werber weiterhin 5% Prämie des Annoncenpreises.

Vielen Dank!
Die Redaktion:
Katalin Melzer
Edwin Wifling
Peter Gritsch

SG Post/Süd
Jahresempfang 2020
am
7. Februar 2020, 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 2020
den Sportlern und geehrten Mitgliedern
den verdienten Rahmen.

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

Ein unterhaltsames Rahmenprogramm und ein kleiner Imbiss
erwarten unsere Gäste.

Das Präsidium

Bericht der Damengymnastik

Zum Saisonabschluss blieb die Donnerstaggruppe der Damengymnastik am 07.08.2019 diesmal in der Region. Die **Erlebnisholzkuugel im inMotion Park in Steinberg am See** war das diesjährige Ziel. Hier im Oberpfälzer Seenland steht die größte begehbare Erlebnisholzkuugel der Welt.



Es geht hoch hinaus – ein 700 m langer Weg führt nach oben in 40 Metern Höhe auf eine Aussichtsplattform mit wunderbarem Panoramablick. 50 Meter im Durchmesser und 25 Bewegungsstationen bieten ein spielerisches Training von Koordination, Konzentration und Balance und fördern dadurch die Wahrnehmung des eigenen Körpers. Es ist ein Ort zum Verweilen, der Erholung und die Natur zu erleben. Leider ließ das Wetter zu wünschen übrig und vermied uns einen längeren Spaziergang am See. Kurzerhand fuhren wir in den Ort um dort in aller Ruhe und mit Genuss das Mittagessen einzunehmen. Weiter ging es nach Schwandorf, wo wir bei einem kleinen Stadtbummel noch die örtliche Kirche besuchten um anschließend bei Kaffee und Kuchen den Tag zu beschließen und nach Hause zu fahren.



Am 29.09.2019 beteiligte sich die Damengymnastik wieder bei der **Nordic-Walking-Tour**, Nein nicht als Teilnehmer sondern als Mitarbeiter. Sieben Damen betreuten

den Stand der Nummernausgabe und der Nachmeldung. Das Wetter spielte diesmal mit und es war mächtig was los, sodass wir ganz schön gefordert waren, es aber mit Bravour meisterten. Bei der Rückkehr der Teilnehmer verteilten wir dann noch kleine Geschenke, nahmen viel Lob für das gesamte Team und



die Organisation der Veranstaltung entgegen. Immer wieder wurde Bedauern darüber ausgedrückt, dass es die letzte Tour war. Schade auch uns hat es immer viel Spaß gemacht.

Großen Dank an das Ehepaar Gritsch, das für die SG Post/ Süd so ein tolles Event über viele Jahre auf die Beine gestellt hat.

Ausflug nach Lam

Ende August reiste wieder eine Gruppe aus der Abteilung nach Lam zum Hotel Sonnblchl.



Das Wetter war vielversprechend, so stand den drei Wandertagen nichts im Weg. Nachdem alle Beteiligten am Freitag ange-reist waren, stand zum Einstieg wieder eine leichte Wanderung zum „Sahneberg“ auf dem Programm. Mit leichtem Schuhwerk machten sich einige auf den vermeintlich leichten Weg, mit dem Ziel sich mit einer süßen Köstlichkeit zu belohnen. Schon bald nach dem Start kamen bei Einigen Zweifel auf, ob dies der richtige Weg ist. Doch die Vorläufer waren sich einig, dass es passt. Als dann der Anstieg immer steiler wurde und die Bergkirche in den Blick kam, war klar, zum „Sahneberg“ kommen wir da nicht. Also, zurück durch den Wald. Dort begegneten wir ein paar Waldarbeitern, die spontan nach dem richtigen Weg gefragt wurden. Um diesen auf keinen Fall zu verpassen, wurde Dorle kurzerhand auf den Sozius eines Quads gesetzt, den ein junger Mann bereitwillig frei gab. Er setzte sie an der Abzwei-gung ab, die wir nehmen mussten. Dank dieses mutigen Ein-satzes von Dorle und auch dem jungen Mann, haben wir, wenn auch Stunden später, unser Ziel doch noch erreicht und Sahnertorten waren auch noch genügend vorhanden.



Der Rückweg war dann genau so einfach, wie der Hinweg ge-plant war. Nach einer kurzen Regenerationsphase konnte dann das Abendessen genossen werden und die Ereignisse des Nachmittags sorgten für einen unterhaltsamen Abend.

Der Samstag war ebenfalls schon geplant und verlief auch da-nach. Der Weg zum Schwellhäusl, bei herrlichem Sonnenschein, war leicht zu finden und am Ziel bot sich uns ein Wohl-fühlambiente. Im Biergarten am See genossen wir die warmen Sonnenstrahlen und die kühlen Getränke. (Bild Schwellhäusl) Nachdem wir den Rückweg gemeistert hatten, schlossen wir den Wandertag in einem grenznahen Biergarten von Bayerisch Eisenstein ab. Jetzt setzte leichter Regen ein, der uns das tschechische Bier zu verwässern drohte. So machten wir uns auf die Heimfahrt.



Für den Abend haben wir einen Besuch beim „Kulinarimu-sisummer“ am Marktplatz Lam eingeplant. Das Wetter hatte ja schon am Nachmittag etwas umgeschlagen, doch die kurzen Regenschauer haben wir mit dem Abendessen im Hotel über-brückt, so konnte der Tag doch noch mit einem Bierchen auf dem Marktplatz ausklingen.

Am Sonntag, dem Tag der Heimreise, unternahmen wir die schon vor ein paar Jahren geplante Moorwanderung, denn dieses Jahr war das Wetter mit uns. Nach einem kurzen Rund-gang in einer Freizeitanlage für Familien, mit See und Einkehr, machten wir uns auf den Weg zum Moor. Wir spazierten auf hölzernen Pfaden durchs Moor. Ein ansprechender Lehrpfad, mit Natur zum Genießen. Der Energiepfad, war dage-gen eher uninteressant und wir kehrten irgendwann um und machten uns auf den Rückweg. Der führte vorbei an einer Schnapsbrennerei, der wir einen kurzen Besuch abstatteten. Die Sonne lachte vom Himmel und die Ein-kehr am See war einladend. So ließen wir das Wochen-ende auf der Seeterrasse aus-klingen. Ein paar haben sich sogar noch zu einem sportli-chen Wettkampf auf dem See hinreißen lassen. Bei der Abfahrt nach Hause waren wir uns einig, nächstes Jahr wieder ein ge-meinsames Wochenende in Lam, oder einer anderen schönen zu verbringen.



Das letzte Mal war's am schönsten



Dieses Gefühl hatten wir, als die 14. Nordic-Walking-Tour „... durch's grüne Regensburg“ zu Ende gegangen war.

Bei schönstem Nordic-Walking-Wetter hat Peter Gritsch, am 29.09.19, den Startschuss für 247 Teilnehmer gegeben. Noch einmal machten sie sich auf die beiden Strecken durch unser schönes Regensburg. Auf 6 und 12 km durch Parks und Alleen konnte so manches Welterbe gesehen werden. Begeistert kamen alle wieder zurück ins Ziel. Die das erste Mal dabei waren, waren erstaunt, wie eine Tour durch eine Stadt so grün sein kann, aber auch jene, die schon mehrmals mitgemacht hatten, sind immer wieder mit Freude auf die Tour gegangen. Viele stellten die Frage, ob es wirklich das letzte Mal war. Etwas traurig darüber waren nicht nur die Teilnehmer, auch bei den Organisatoren kam etwas Wehmut auf.

Zu sehen, wie sich das Gelände füllte und alle Tische voll besetzt waren, war für die Organisatoren bereits Lohn für all die Arbeit im Vorfeld. Das Rahmenprogramm startete gleich nachdem alle im Ziel angekommen waren. Die bereits bekannten Gruppen, CardioDrums, Rock ‚n‘ Roll und Seniorentanz gaben noch mal ihr Bestes. Die anschließende Verlosung der Preise wurde wieder mit Spannung erwartet. Moderator Matthias Walk, macht diesen Teil der Veranstaltung mit seiner professionellen, lockeren Art, wieder zu einem Highlight. Es war ein Traum zu sehen,

Alle Jahre wieder

Auch dieses Jahr werden wir das Jahr mit einer Weihnachtsfeier abschließen.

Am 13. Dezember, 18.00 Uhr sind alle Fitnessler herzlich eingeladen an der Weihnachtsfeier teilzunehmen. In geselliger Runde werden wir, bei einem guten Essen, das Fitnessjahr ausklingen lassen. Die Einladung dazu findet Ihr hier und bei Euren Übungsleitern. Wie jedes Jahr wird auch eine Liste für Essensvorbereitung in den Stunden aufgelegt. Wer keine Möglichkeit hat sich da einzutragen, kann sich gerne per Telefon oder Email bei Karin Gritsch anmelden. Ich bitte auch heuer zu beachten, dass eine Vorbestellung des Essens verbindlich ist. Bei Verhinderung ist eine rechtzeitige Abmeldung, mindestens



3Tage vorher, ebenfalls bei Karin Gritsch erforderlich. Ich freue mich auf einen schönen Abend, mit vielen Fitnesslern.

Auch wie jedes Jahr, steht nächstes Jahr wieder die Mitgliederversammlung an. Dieses Mal stehen auch Neuwahlen der Abteilungsleitung auf der Tagesordnung. Bitte den 13.2.2020 schon mal vormerken.

Eine offizielle Einladung, mit Allen TOPs, bekommt Ihr rechtzeitig von Euren ÜL und auch im nächsten Kurier

Karin Gritsch



wie er die Leute mitnahm und zum Mitmachen animierte. 24 von Ihnen konnten mit einem kleinen oder auch größeren Preis nach Hause gehen. Peter Gritsch bedankte sich am Schluss bei allen Teilnehmern und Helfern und verabschiedete sich mit einem lachenden und einem weinenden Auge von Ihnen.

Nach dem sich die Tische geleert hatten und nur noch die Teams auf dem Gelände waren, wurde allen bewusst, dass es das so nicht noch mal geben wird.

Für alle Beteiligten gibt es am 15.11. eine Dankeschönfeier, bei der die 14 Veranstaltungen noch einmal aufleben dürfen.

Ein herzliches Dankeschön hier schon vorab an alle Sponsoren, Helfer, Unterstützer und an die zahlreichen Teilnehmer, die diese Veranstaltung erst möglich gemacht haben.

Wir werden uns immer gerne an jede Nordic-Walking-Tour „... durch's grüne Regensburg“ erinnern, auch wenn wir glauben, die letzte war die schönste, weil wir sie wahrscheinlich bewusster und intensiver wahrgenommen haben.



Die Fitnessabteilung der SG Post/Süd lädt zur

WEIHNACHTSFEIER

am Freitag, 13. Dezember, 18.00 Uhr
Sportgaststätte am Kaulbachweg
„Jahnwirt“ Nebenzimmer

Wir freuen uns auf einen stimmungsvollen, geselligen Vorweihnachtsabend und bitten um Voranmeldung

bis 06. Dezember 2019

bei Karin Gritsch, Tel.: 0941 99667,
oder Email: karin-gritsch@t-online.de,
oder auch bei Euren Übungsleitern

Die Abteilungsleitung

Die Handballsaison 2019/20 hat begonnen.

Die Handballabteilung hat für die Saison 2019/20 eine weibliche D-Jugendmannschaft und eine weibliche C-Jugendmannschaft gemeldet.

Die ersten Spiele in der neuen Saison hat die weibliche D-Jugend ausgeführt. Die Spiele werden in Turnierform (d.h. pro Mannschaft 2 Spiele am Veranstaltungstag) durchgeführt. In der derzeit laufenden Vorrunde hatte unsere Mannschaft nach 2 Turniertagen den ersten Tabellenplatz belegt. Nach dem 3. Turniertag fiel sie auf den zweiten Tabellenplatz zurück. Da eine wichtige Spielerin wegen Krankheit an den Turniertagen nicht teilnehmen konnte, besteht noch die Aussicht, dass unsere Mannschaft bis Ende der Vorrunde wieder den ersten Tabellenplatz zurückerobert. Nach der Vorrunde werden die besten Mannschaften der verschiedenen Ligen in der Hauptrunde in neue Ligen eingeteilt und ermittelt dann den Besten in Ostbayern.



Weibliche D-Jugend mit Trainer Kurt Blaß und Betreuer Aleksander Amidzic



Spiel SG Post/Süd gegen Mintraching/Neutraubling (SG Post/Süd im Angriff)

Unsere weibliche C-Jugend hat bisher nur ein Spiel in der neuen Saison gemacht. Gegen Schierling/Langquaid konnte sie überlegen mit 38:8 Toren gewinnen. Im weiteren Verlauf der Saison



Weibliche C-Jugend mit Trainer Kurt Blaß und Betreuer Christof Blaß



Spiel SG Post/Süd gegen Schierling/Langquaid (SG Post/Süd im Angriff)

werden aber noch wesentlich stärkere Gegner antreten. Es wird sich dann zeigen, wie stark unsere Mannschaft bei diesen Gegnern mithalten kann. Da einige Mannschaften in dieser Liga bereits 3 Spiele gemacht haben, ist die Platzierung in der Tabelle derzeit nicht aussagekräftig. Unsere Mannschaften, weibliche D- und weibliche C-Jugend, werden durch Trainer Kurt Blaß mit tatkräftiger Unterstützung von Aleksander Amidzic und Christof Blaß, der jetzt seine C-Trainerprüfung bestanden hat, auf die Anforderungen der schweren Gegner im Training vorbereitet.

Erfreulicherweise kann berichtet werden, dass im Training am Donnerstag bereits wieder Handballnachwuchs anwesend ist. Die etwas Größeren trainieren bereits die Ballbehandlung, Angriff und Abwehr sowie Torwurf und 7m Strafwurf.

Die etwas kleineren Nachwuchstalente machen verschiedene Spiele auch mit dem Ball und werden von einigen unserer D-Jugendspielerinnen betreut. Das ganze findet natürlich unter Aufsicht unseres Trainers und seinen Betreuern statt.



Übungen der größeren Nachwuchstalente



Spiele der kleineren Nachwuchstalente

Ich möchte nochmals darauf hinweisen, dass wir noch weibliche Jugendliche für unsere Mannschaften brauchen und gerne aufnehmen. Dies betrifft alle Altersgruppen bis zur weiblichen B-Jugend (Alter 15-16 Jahre), die wir voraussichtlich in der nächsten Saison anmelden werden.

Anton Arnold

Die neue Saison hat begonnen



Mit neun Gruppen ist die Kinder- und Jugendsport-Abteilung in den Herbst 2019 gestartet. Alle Gruppen sind ausgelastet und nur noch wenige bis gar keine Plätze sind mehr frei. Bei allen Gruppen konnten wir wieder viele neue Kinder begrüßen und viele mussten, da sie die Altersgrenze erreichten, die Stunde wechseln. Alle Wechsel sollten spätestens bis zu den Weihnachtsferien abgeschlossen sein.

Leider kann das Mädchen-Leistungsturnen am Montag nicht mehr angeboten werden, da die Übungsleiterin nicht mehr zur Verfügung steht und kein adäquater Ersatz gefunden werden konnte. Nebenstehend eine Übersicht über unsere Angebote:

Leider kann das Mädchen-Leistungsturnen am Montag nicht mehr angeboten werden, da die Übungsleiterin nicht mehr zur Verfügung steht und kein adäquater Ersatz gefunden werden konnte. Nebenstehend eine Übersicht über unsere Angebote:



© Robert Kneschke

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
Dienstag	16.00 - 17.00	Eltern-Kind	2 - 3 Jahre	VMG	Maria
Dienstag	17.00 - 18.00	Eltern-Kind	2 - 3 Jahre	VMG	Maria
Mittwoch	16.00 - 17.00	Mädchenturnen	5 - 7 Jahre	VMG	Marion
Mittwoch	17.00 - 18.00	girls indoor	7 - 10 Jahre	VMG	Marion
Mittwoch	16.30 - 18.00	fit und flott	ab 7 Jahren	VMG	Hanna
Donnerstag	09.00 - 10.00	Eltern-Kind	2 - 3 Jahre	VH	Susanne
Donnerstag	16.30 - 18.00	U 8	5 - 7 Jahre	VMG	Hanna

VMG = Sporthalle des von-Müller-Gymnasium, Erzbischof-Buchberger-Straße
VH = Vereinshalle im Sportpark am Kaulbachweg

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

Das Trainerteam:
Maria Ludwig, Marion Hafner, Helmut Ludwig,
Hans Lippl, Susanne Kolz-Schmidbauer



www.kuno-ostbayern.de

Eltern-Kind-Turnen mit Susanne -am Vormittag

Endlich – nach der langen Sommerpause – konnten auch wir, die Kleinsten im Verein, wieder mit dem Training starten.

Fröhlich und gut gelaunt beginnen wir unser Turnen mit singen, klatschen, stampfen und hüpfen. Gut aufgewärmt geht es zu unserem Erlebnisparcour, wobei wir über und unter Türmen oder Brücken klettern, rutschen und balancieren. Außerdem gibt es bei uns so viele Bälle, bestimmt hast du nicht so viele zu Hause?! Zum Abschluss lassen wir uns von der Lokomotive „nach Hause fahren“.

Auch deine Mama/ Papa oder Oma/Opa oder wen du mitbringen willst, dürfen uns beim Auf- und Abbauen helfen und kommen auch manchmal etwas ins Schwitzen. Zwischendurch dürfen sie sich aber auch gerne mit den anderen Erwachsenen austauschen.

Noch haben wir etwas Platz in der Gruppe. Also pack' deine Mama an der Hand und kommt zu unserem Eltern- Kind- Turnen am Donnerstag von 9 bis 10 Uhr in die Vereins-



halle am Kaulbachweg! Wir freuen uns auf euch!

2. Platz für die Posthörnchen

Beim Kinderleichtathletik-Bezirksfinale hat sich das Team „Posthörnchen“ den 2. Platz erkämpft. Gleich vier Disziplinen mussten von der U 8 (Kinder im Alter von 8 Jahren) bewältigt werden: Drehwurf, Hindernis-Staffel, Zonenweitwurf und zum Abschluss noch die Biathlon-Staffel.

Leonie Ehrnböck, Julia Pranjic, Nathalie Blanck, Anna und Florin Schlachetzki sowie Matthias Herrmann haben das geschafft. Die Eltern, die Betreuer, die Übungsleiter und die ganze Kinder- und Jugendsport-Abteilung der SG Post/Süd sind sehr stolz auf das Team und gratuliert sehr herzlich



Die Posthörnchen mit Urkunde und Medaille

Kleines Post/Süd-Team, große Ausbeute

Emilian Beer und Therese Reindl holten bei den „Bayerischen“ jeweils Bronze

Regensburg, 20. Juli 2019 - Groß war das Aufgebot der SG Post/Süd-Leichtathleten bei den Bayerischen Meisterschaften der U23 und U16 nicht.

Um so erfreulicher, daß zwei Nachwuchsathleten aus der U16 unverhofft aufs Treppchen sprangen. Therese Reindl sicherte sich im Hochsprung mit 1,59 m – wie bereits bei den diesjährigen Hallenmeisterschaften - die Bronzemedaille. Und auch Emilian Beer fand sich am Ende mit übersprungenen 1,71 m auf dem Bronzerang. In den Augen seines Trainers allerdings noch höher einzuschätzen ist seine Finalteilnahme über 80 m-Hürden, dort landete er mit 12,08 sec. auf dem siebten Platz, nachdem er seine Bestzeit im Vorlauf bereits auf 12,04 sec. steigerte. Ein schöner Erfolg für die Trainingsgruppe von Rudi Graf, als Lohn für die unermüdliche Nachwuchsarbeit.



Trainer Rudi Graf mit seinen Schützlingen Therese Reindl und Emilian Beer



Therese Reindl Kreismeisterin im 4-Kampf in Burglengelfeld

Nach der langen Sommerpause starteten zwei Athletinnen am vergangenen Samstag, den 21. September bei den Kreismeisterschaften im Mehrkampf in Burglengelfeld. Trotz der wenigen Trainingseinheiten nach den Sommerferien erreichten beide Athletinnen bei schönstem spätsommerlichen Wetter sehr gute Leistungen.

Therese Reindl gewann in der U16 (W15) und wurde mit 1754 Punkten Kreismeisterin im Vierkampf. Ihre Leistungen im Einzelnen: 100 m 15,02 sec, Weitsprung 4,11 m und Hochsprung 1,51 m. Im Kugelstoßen erreichte Sie mit 8,07 m eine neue persönliche Bestleistung.

In der weiblichen U12 startete Hannah Melczer und belegte im Vierkampf den 5. Platz und im Dreikampf den 6. Platz. Gegenüber dem Vorjahr konnte Sie ihre Leistungen im Weitsprung (3,22m), Ballwerfen (20,50m) und Hochsprung (1,15m) steigern. Außerhalb der Mehrkampf-Wertung stand der 800m-Lauf auf dem Programm, den Hannah mit einer tollen Zeit von 3:10,78 min gewann.



Doppelsieg im Mehrkampf für Post/Süd

Wie jedes Jahr, fand am letzten Juli – Wochenende gleichzeitig der Saisonhöhepunkt als auch der Saisonabschluss für unsere Mehrkämpfer statt.

Sehr erfolgreich war Patricia Weiß, die sich zum dritten Mal in Folge den Titel der Oberpfalzmeisterin holte (3.838 P). Nach einer eher weniger erfolgreichen Saison, mit vielen Stolpersteinen und einigen Verletzungen, ging sie eher zum Spaß an und ohne große Erwartungen an den Start. Doch genau diese Mentalität brachte unsere Athletin gleich zur ersten Bestleistung: 100m Hürden in 17,13s. Nachdem sich Patricia bei ihrem letzten Hochsprung-Wettkampf eine Platzwunde zuzog, ging es dieses Mal nur darum, dieses kleine Trauma zu überwinden. Leider blieb sie dadurch unter ihren Möglichkeiten, und so floss nur eine Höhe von 1,40m in die Wertung mit ein. Mit 9,18m im Kugelstoßen und 27,45s über 200m erbrachte Patricia zwei weitere solide Leistungen.

Der zweite Tag begann mit einigen Anlauf-Problemen im Weitsprung und somit mit einem ersten ungültigen Sprung. Unsere Athletin bewies jedoch starke Nerven und sprang im letzten Versuch 4,72m. Durch die Baustelle im Post/Süd Stadion, konnte in den letzten Wochen kein Speerwurf-Training absolviert werden. Mit einer Saisonbestleistung und einer Weite von 31,09m konnte sich Patricia jedoch äußerst zufriedengeben. Nach sechs Disziplinen lag unsere Mehrkämpferin auf Bestleistungskurs und musste nun

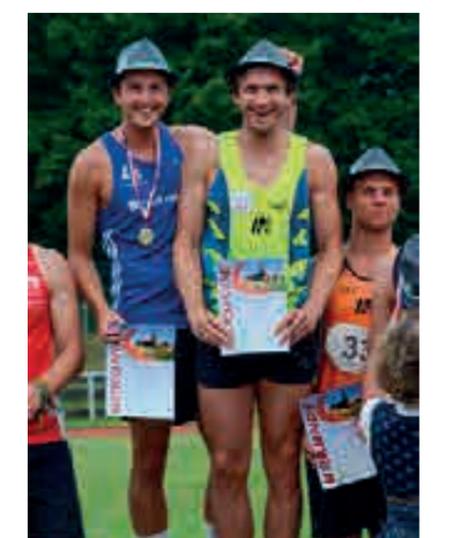


die 800m unter 2:40,00 min laufen, um die 3.800 Punkte Marke zu durchbrechen. Mit ihrem berühmt berüchtigten Schlussspurt zog sie auf den letzten Metern noch an vielen Konkurrentinnen vorbei und konnte sich über eine Bestleistung von 2:36,56 min sehr freuen.

Doch nicht nur bei den Frauen gab es einen spontanen Titel, sondern auch bei den Män-

nern, ging der erste Platz an die SG Post/Süd. Lukas Zweck, der sich Freitagabend kurzfristig entschied, ohne jegliches Training am Zehnkampf teilzunehmen, setzte sich schon nach dem ersten Tag von seinen Konkurrenten ab. Mit soliden 12,24 s über 100m und 5,65m im Weitsprung, nach einem ungültigen ersten Versuch, konnte er sich sehr zufriedengeben. Mit 9,50m im Kugelstoßen erreichte Lukas zwar nicht die erhofften 10m, sammelte aber trotzdem wertvolle Punkte. Bei den abschließenden 400m zahlte sich sein Halbmarathon-Training aus und er beschloss den Tag mit 54,98s.

Der zweite Tag begann dann mit 110m Hürden, die mit 1,07m v.a. ohne Training doch ziemlich hoch sein können. Unser Athlet lag sehr gut im Feld, blieb jedoch an der achten Hürde hängen, strauchelte, kam aus dem Rhythmus und ärgerte sich im Ziel sehr über das verpatzte Finish. Mit 24,89m im Diskus, blieb Lukas im Rahmen seiner Möglichkeiten. Weiter ging es zum Stabhochsprung, schon mit Training eine sehr anspruchsvolle Disziplin. Nach zwei Jahren ohne Stab in der Hand, ließ das Einspringen auf gute Resultate hoffen. Doch dann das große Aus, der Albtraum jedes Mehrkämpfers. Dreimal fiel die Latte bei der Einstiegshöhe und so konnte Lukas leider keinen einzigen Punkt mitnehmen. Mit 36,26m im Speerwurf stellte er jedoch seinen Kampfgeist unter Beweis. Um den Tag zu beenden lief Lukas mit einer sehr starken Zeit von 4:52,77 min über 1500m trotz allem zum Sieg.



Verabschiedung unserer Trainerinnen Selina und Marleen

Im September mussten wir uns gleich von zwei lieb gewonnenen Trainerinnen -Selina und Marleen- verabschieden.

Selina unterstützte im diesem Jahr engagiert und tatkräftig das Training in der

U10. Ab Oktober startet ihr Praktikum im Rahmen ihres Studiums. Beim Training am vergangenen Dienstag konnten sich die Kinder gebührend von Selina verabschieden.



Marleen trainierte in den vergangenen Jahren die Kinder der U12. Sie zieht es nun nach erfolgreicher Beendigung Ihres Studiums erst einmal in die weite Welt, bevor sie mit ihrem Referendariat beginnt. Im Rahmen einer kleinen Abschiedsfeier bedankten wir uns noch einmal ganz herzlich für ihr Engagement bei uns Leichtathleten.



Einladung zur
**ABTEILUNGSVERSAMMLUNG
der Abteilung Leichtathletik
MIT NEUWAHLEN**
am **Mittwoch, den 12. Februar 2020**
um **19 Uhr**
im **Geräteraum am Kaulbachweg.**
Über eine zahlreiche Teilnahme würde sich die Abteilungsleitung sehr freuen.

„Herbstlicher Laufausflug“

Am Samstag 12. Oktober war es soweit und Andi Krebs ging nach ca. 1,5 Jahren Abstinenz mal wieder bei einem Halbmarathon an den Start. Hierfür ging es nach Pftetrach in der Nähe von Landshut, wo er bei allerschönstem Laufwetter eine anspruchsvolle Strecke mit unterschiedlichen Terrain absolvierte. Die Strecke hatte Anteile von Cross- und Berglauf mit geringen Straßenanteil. Die letzten Kilometer waren ganz schön hart und, auch wegen des eher geringen Trainings, sehr zäh.

Nachdem das Ziel durchlaufen war, blieb die Uhr bei 1h38min57sec stehen. Dies bedeutete am Ende Platz 16 in der Männergesamtwertung und dem „Blechplatz 4.“ in der AK M45. Wie immer ließ Andi den Tag wohlverdient mit leckeren Kaffee und Kuchen ausklingen.



Erfolgreicher Saisonabschluss für unsere Kinderleichtathleten – Bezirksfinale der Kinderleichtathletik

Einen gelungenen Saisonabschluss gab es für unsere beiden Kindermannschaften in der U12 „Die Gipfelstürmer“ und in der U10 „Die Rennsemmeln“ beim Bezirksfinale der Kinderleichtathletik am 29. September im Städtischen Stadion am Weinweg in Regensburg.

Bei herrlichem Spätsommerwetter trafen sich über 150 Kinder aus der gesamten Oberpfalz um beim Bezirksfinale die besten Mannschaften des Jahrs 2019 zu ermitteln.

In der U12 meisterten Hannah Melczer, Leonard Zeilhofer Tobias Lohneisen, Anton Tranitz, Mathilda Zorger, Maria Zehentmair und Pauline Rösl die Disziplinen Drehwurf, Stabweitsprung, Hindernisstaffel, 6 x 50 m-Staffel und den abschließenden Stadioncross mit Bravour

und konnten am Ende einen tollen 3. Platz erkämpfen und wurden mit Urkunden, Medaillen und den traditionellen Gummibärchen belohnt.

In der U10 gingen die Rennsemmeln leider etwas krankheitsgeschwächt mit Marie Lohneisen, Henri Kaulfuß, Adam Abdellaoui, Ludwig Kalweit, Benedikt Hirner und Magdalena Zeilhofer an den Start. Trotzdem kämpften sie tapfer und erreichten in der Endabrechnung den 6. Platz.

Alle Teilnehmer erfreuten mit sehr guten Leistungen, besonders im Stabweitsprung und im Hindernissprint konnten wertvolle Punkte gesammelt werden, erwähnenswert auch der große Teamgeist der Mannschaften, die sich immer gegenseitig lautstark anfeuert.



Herbstsaison bei den Happy Shakers ...

... Cotton Candies mit Trainerin Lina



Zurzeit besuchen zehn Mädchen mittwochs unser wöchentliches Anfängertraining.

Einige der Mädchen konnten erneut ihre erlernten Rock'n'roll-Fähigkeiten bei unserem Auftritt bei der Nordic Walking Tour zur Show stellen.

In den letzten Monaten haben wir viele neue Tänzerinnen dazu gewinnen können, mit denen wir bereits fleißig die Choreographie und den Grundschritt üben.

... Rising Dancers mit Trainerin Astrid



Unsere Jugendformation besteht derzeit aus neun Mädchen im Alter von 10-15 Jahren.

Momentan liegt der Fokus dieser Gruppe auf der Teilnahme an Auftritten statt an Meisterschaften, um die Choreographie erst einmal zu erproben, bevor sie den Wertungsrichtern dargeboten wird.

Haben wir Dein Interesse geweckt? Möchtest Du auch Teil einer der beiden Gruppen werden?

Dann schau doch für weitere Infos gerne auf unsere Internetseite www.postsued-regensburg.de/abteilungen/rocknroll/mitglied-werden/

Lina Seubert & Astrid Schönhütl



Eine gute
Mannschaft lebt von
ihren Spezialisten.

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



www.BEST-R.de BEST CARWASH REGENSBURG | Kirchmairstraße 20

Autopflege & Service vom Feinsten

Mit Gewehr und Pistole

Warum Schießen? Jochen Dannenberg hat es ausprobiert und ist begeistert. Seine Gedanken über das Schießen gibt er an dieser Stelle wieder.

Jochen Dannenberg



Ich muss gestehen, Schießen stand nie auf der Hitliste meiner beliebten Sportarten und Hobbys ganz oben. Auch meine norddeutsche Herkunft (ich komme aus einem Bundesland, in dem Schützenfeste so wichtig wie die Wies'n und der Beginn des Festes ebenfalls stundenlang im Fernsehen übertragen wird) hat daran nichts ändern können – bis, bis meine Tochter eines

Tages kam und meinte, das wäre ihr neues Hobby. Als braver Vater begleitete ich das Kind zu den Schießabenden der SG Post/Süd und schließlich, vermutlich war es nicht zu vermeiden gewesen, wollte ich selbst wissen, was den Reiz dieser Sportart ausmacht.

Um es gleich zu sagen: Schießen ist Sport, auch wenn man nicht wie ein Irrer durch die Gegend läuft oder Gewichte stemmt. Schießen braucht Konzentration, Ausdauer, Disziplin, zumindest etwas Kraft und dann noch etwas, was man vor allem aus fernöstlichen Sportarten wie zum Beispiel Tai Chi oder Qigong kennt: Auch dem Schießen wohnt ein meditatives Element inne. Entspannte Konzentration verbindet sich mit einer Atmung, die mit dem Bewegungsablauf bis hin zur Schussabgabe harmonisiert. Deshalb geht es beim Schießen auch nicht um irgendein Rumgeballere, wie man es vielleicht

in schlechten Kinofilmen sieht, sondern um eine sehr enge Verbindung von Körper, Geist und Seele. Am Anfang des Lernprozesses, an dessen Ende man ein guter Schütze sein möchte, steht damit auch nicht das Schießen selbst, sondern vor allem die richtige Atmung, die ruhige Handhabung von Pistole oder Gewehr und die Führung der Waffe ins Ziel. Man könnte also auch, bis dies perfekt gelingt, zunächst einmal ohne Munition üben und bei den Übungen einen Strohhalm anvisieren. Entscheidend ist bei guten Schützen die Visualisierung, die mentale Vorbereitung auf den einzelnen Schuss, um die Wettkampfsituation nicht als Ausnahmesituation wahrzunehmen. Wahrscheinlich auch deshalb geht es auf einem Schießstand eher ruhig zu.

Erst wenn alle diese Faktoren passen, wird aus dem Anfänger ein Meisterschütze. Das erfordert Ausdauer und Disziplin. Und: Der gute Schütze lernt auch, mit sich selbst umzugehen. Er beherrscht sich und nicht die Waffe ihn.

Zugleich ist das Schießen damit eine Übung, die einem hilft, den Alltag hinter sich zu lassen. Denn das, was beim Schießen geschieht, ist eine Liturgie von Übungen, bei der das Fehlen eines einzelnen Teils oder die fehlende Qualität eines einzelnen Teils das Gesamtergebnis, den perfekten Schuss, zerstören würde. Die Arbeit an dieser Perfektion ist eine Aufgabe, die unter Umständen Jahre dauern kann. Sie erklärt aber auch, warum Sportschießen weit entfernt ist von dem, was in den Medien leider immer wieder für negative Schlagzeilen sorgt.

Reinigung des Schießstands

Nach längerer Zwangspause konnte die Reinigungsmaschine wieder instand gesetzt werden. Jürgen Docekal und Hans Rester fanden endlich die passenden Antriebsbatterien, nachdem die alten Batterien unbrauchbar geworden sind. Der Hauptverein hat für diese Reparaturmaßnahme die Kosten direkt übernommen.

Auch der Spezialsauger für das Aufsaugen von Pulverresten war über die Jahre defekt geworden und musste von einem Fachmann repariert werden. Allerdings ist er zukünftig nur noch als Naßsauger verwendbar, was nicht weiter hinderlich ist, da er auf diese Weise gut in den Arbeitsablauf zusammen mit der Reinigungsmaschine passt.

Die nächste Standreinigung ist für Dienstag den 22. Oktober vorgesehen.

VZ HAUSMEISTER & GARTENSERVICE

- HAARSTYLING
- HAARWASCHEN
- REINIGUNGSDIENST
- WITZCROWST
- COOLWASCHPLATZ
- INDOOR LEISTUNGSUMG.

Seniorenkurier

www.seniorenkurier.de

09401 - 9189073
0174 - 963 93 88

INFORMATIONEN & LEISTUNGEN
VZ HAUSMEISTER & GARTENSERVICE
SENIORKURIER

Oktoberfestschießen der Schützenabteilung



Nach dem Essen

Mit einer deftigen Brotzeit aus Würstl, Kraut und Bauernbrot begingen die Schützen am 10. Oktober ihr Oktoberfestschießen.

Eingeladen waren neben den Aktiven auch Gäste und Angehörige. Alle mühten sich dieses Mal mit traditionellen (Luftdruck-)Waffen ab, ein besonders gutes Blattl zu schießen. Traditionelle Waffen heißt in diesem Sinne, dass hier der Luftdruck noch mit Hand erzeugt wird und nicht wie modernerweise aus einer Preßluftkartusche kommt. Es handelt sich also um Seitenspanner- oder Knicklauf-Gewehre bzw. -Pistolen. Trotz vorgezogener Bedenken einiger Schützen mit High-Tec Ausrüstung wurde der Beweis erbracht, dass auch diese Waffen wie schon vor 50 Jahren noch durchaus brauchbar schießen.

Ausgerechnet unsere Newcomerin Anne Dannenberg zeigte es den alten Hasen und erzielte als Beste einen 65,1 Teiler mit dem Seitenspanner-Luftgewehr. Anne schießt erst seit weniger als einem Jahr und zeigt beachtliches Talent. Sie durfte aus den Händen des 2. Schützeneisters Wolfgang Siegmars die bemalte Oktoberfestscheibe in Empfang nehmen. Wir gratulieren herzlich!



Insgesamt wurden unter den weiteren Gewinnern 12 Sachpreise verteilt. Platz 2 errang Tobias Bauer mit einem 94,8 Teiler - sein Sohn wählte mit Strahlen im Gesicht den Popcorn-Eimer.

Den dritten Platz erreichte Andreas Brunner mit einem 111,6 Teiler. Er ließ sich Flüssiges schmecken.



Anne Dannenberg



Seniorenbericht 4. Quartal 2019

Hinlänglich bekannt ist, dass der Monat Juli allgemein als heißer Monat angesehen wird. Ein „heißer“ Monat sollte das Jahr 2019 auch für 3 unserer Mitglieder aus der Führungsebene werden. Standen doch 2 runde (90 + 80) und ein halbrunder (65) Geburtstag an. So feierten unsere Gymnastik Übungsleiterin Elisabeth bereits am 14. Juli 2019 ihren 80. Geburtstag, unser Ehrenmitglied Judith am 21. Juli 2019 ihren 90. Geburtstag und am gleichen Tag unser Tanztrainer Reiner seinen 65. Geburtstag. Was lag also näher, als in einer einzigen Feier unsere 3 Jubilare zu ehren. So wurde kurzerhand die Tanzübung-stunde am 24. Juli etwas reduziert, um bei einem kleinen Sektempfang unseren Geburtstagskindern gratulieren zu können.



Die Geburtstagsgeschenke warten auf die Übergabe



235 Lebensjahre auf einen Blick

Und unsere Mitglieder gaben sich alle Mühe, dass dies ein unvergesslicher Tag für die zu Ehrenden werden sollte. Vielen Dank unseren Helferinnen vom Auf- und Abbau, aber auch unseren „Köchinnen“ für die liebevoll zubereiteten „Appetithäppchen“. Mit Gedichten für jedes „Alter“, Geburtstagsständchen mit Musikbegleitung durch Waltraud und dem „Starauftreten von Mireille Mathieu“ (alias Heidi) wurde dies ein gelungenes Fest.



Waltraud spielt das Geburtstagsständchen



Auftritt von Heidi als Gesangsstar



Das Büfett wird eröffnet

Und es sollte noch „heißer“ werden. Stand doch am nächsten Tag unser schon zur Tradition gewordener Ausflugstag an. Bekanntlich entfällt die letzte Gymnastik Übungsstunde vor den Ferien und wir reisen dafür in die Ferne. Dieses Jahr wollten wir die nördliche Oberpfalz erkunden, nämlich Neustadt am Rauhen Kulm und den Geschichtspark in Bärnau. In Neustadt wurden wir von unserer Führerin Frau Pühl über die Geschichte der Stadt und dem Rauhen Kulm (erloschener Vulkankegel) informiert.



Frau Pühl gibt uns erste Informationen über den Rauhen Kulm

In einer Ausstellung konnten wir „Zeugen der Zeitgeschichte“ des Rauhen Kulms bewundern, bevor wir uns auf die Weiterfahrt nach Erbdorf-Pfaben machten, um im dortigen Hotel Steinwaldhaus unser Mittagessen einzunehmen. Die Überraschung dort war das Drehrestaurant, welches sich in ca. 60 Minuten einmal komplett dreht.



Alle genießen das gute Essen im „Drehrestaurant“ des Hotels Steinwaldhaus

Anschließend machten wir uns auf, um den Geschichtspark Bärnau zu erkunden. 2 Führer erwarteten uns bereits, welche uns ausgiebig über die Entstehung, Hintergründe etc. während des Rundganges informierten und wir ausgiebig die einzelnen Gebäude aus dem Frühmittelalter betrachten konnten. Es gab viel zu sehen, wie das Flechtwandhaus, das Grubenhaus, das Blockhaus, das slawische Langhaus etc. Und ein paar ganz „Mutige“ bestiegen die Turmhügelburg und genossen von dort die Aussicht über das ganze Dorf.



Erklärungen im Langhaus



Die Geschichte des Grubenhauses wird erzählt

Nachdem viel Schweiß die Führungen begleitet hat, ließen wir bei Kaffee und Kuchen und kühlen Getränken den Nachmittag ausklingen bevor wir uns wieder auf die Heimreise machten. Wohlbehalten kamen wir um 18 Uhr am Kaulbachweg an: Fazit: ein sehr heißer, trotzdem schöner, erfahrungsreicher Tag ging zu Ende.



Sich was gönnen ist einfach.

weil die Sparkasse Verantwortung sowohl mit einem Kredit helfen kann, erfüllen Sie sich Ihre Wünsche. Mit dem Sparkassen-Privatkredit.

Günstige Zinsen. Schnelle Zusage. Flexible Laufzeiten. Sofortige Auszahlung. Jede zeitliche Rückzahlung.

Sparkasse Regensburg

Und weiter ging es mit den Aktivitäten der Seniorenabteilung. Am 29.09.2019 fand die traditionelle NWT der Fitnessabteilung zum letzten Mal statt. Und die Seniorenabteilung wurde gebeten, den Kaffee- und Kuchenstand zu betreuen, da die Kegelabteilung aus diversen Gründen nicht mehr dazu in der Lage war. Und es wurde ein Tag, welcher bei den Beteiligten immer in Erinnerung bleiben wird.



der Aufbau verlief noch problemlos

Nach dem erfolgten Aufbau ging es ans Kaffeekochen. Und da gab es die große Überraschung. Erfolgte der erste Durchgang noch problemlos, gaben die beiden Maschinen beim 2. Durchgang den Geist auf. Der Überhitzungsschutzschalter konnte nicht mehr eingedrückt werden und so konnte das Wasser nicht mehr zum Kochen gebracht werden. Guter Rat war teuer. Gabi fuhr nach Hause und holte ihre 10 Tassen Kaffeemaschine, welche ununterbrochen lief, so dass alle Gäste zufrieden gestellt werden konnten. Nebenbei traten verschiedene Senioren/-innen noch bei der Tanzvorführung und bei Cardio Drums mit auf.



ein leckeres Kuchenangebot für die Gäste



ausgezeichnete Stimmung bei der Gruppe



die Cardio Drums Gruppe bei ihrem Auftritt



Wir waren beim Tanz dabei

Die nächsten Termine:

- 18. Dezember 2019
letzte Tanzübungsstunde vor den Ferien, anschließend gemeinsame Weihnachtsfeier beim Vereinswirt Beginn 11.15 Uhr
- 19. Dezember 2019
letzte Gymnastik Übungsstunde vor den Ferien
- 23.12. – 04.01.2020
Weihnachtsferien, es finden keine Übungsstunden statt
- 08. Januar 2020
erste Tanzübungsstunde nach den Ferien
- 09. Januar 2020
erste Gymnastik Übungsstunde nach den Ferien

Heinz Engerer

SIE SUCHEN DAS KLEINGEDRUCKTE?

DAS GEHALTSGIROKONTO ZUM NULLTARIF.

OHNE! BEDINGUNGEN

KEINE versteckten Kosten!

MEINE BANK. Mein GiroDirekt

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

WICHTIG ZU WISSEN

Infos Fahrten und Anmeldung:
www.post-sued-regensburg.de
sld@postsued-regensburg.de

ODER DIREKT Alexander Busch

Tel.: 015253793294
Fax: 09493 9528453
E-Mail: sld@postsued-regensburg.de

ZAHLUNGSHINWEIS

Zahlung per Überweisung auf das Abteilungskonto.

Die Anmeldung ist erst mit dem Eingang des fälligen Betrages vollständig.

Jede Zahlung muss mindestens vier Tage vor der Fahrt eingegangen sein!

KONTO

Skiabteilung SG Post Süd
IBAN: DE22 7505 0000 0008 804254
BIC: EYLADEM33REG
Sparkasse Regensburg

Abschlussfahrt Plose Südtirol

MÄRZ 2020

AUCH DIESES JAHR, SCHLIEßEN WIR UNS BEI UNSERER ABSCHLUSSFAHRT DER SKIABTEILUNG SINZING AN. ES GEHT WIEDER, WIE LETZTES JAHR, NACH SÜDTIROL AUF DEN PLOSE ODER ALTERNATIV ZUM KRONPLATZ. DER GENAUE PREIS FÜR 2 ÜBERNACHTUNGEN MIT HP UND 2 TAGESKIPÄSSE SOWIE BUSFAHRT STEHT NOCH NICHT FEST.

SOBALD WIR GENAUE INFORMATIONEN HABEN, TEILEN WIR DIESE AUF UNSERER HOMEPAGE MIT.

INFORMATIONS ZU DER FAHRT UND ANMELDUNG

DIREKT BEI: ALEXANDER BUSCH
TEL: 015253793294
FAX: 09493 9528453
EMAIL: SLD@POSTSUED-REGENSBURG.DE

WINTERPROGRAMM

SG Post/Süd
Abteilung

Ski und Snowboard

SAISON 2019/2020

SKIBASAR

26.10.2019
Vereinshalle am Kaulbachweg

Bieten Sie Ihre nicht mehr benötigten Wintersportartikel hier an oder kaufen Sie die passende Ausrüstung für die nächste Saison.

Annahme: 09:30 - 11:30 Uhr
Verkauf: 12:30 - 14:00 Uhr
Rückgabe: 14:00 - 14:30 Uhr

KOSTEN

10% pro verkauften Artikel
Keine Annahmegerühr

Nur Carving-Ski werden angenommen. Bitte nur gut erhaltene Kleidung anbieten.

ADVENTFEIER
SG Post/Süd
01.12.2019
Theresienkirche

Die Weihnachtsfeier der SG Post Süd Regensburg wird durch den Hauptverein organisiert, weitere Informationen finden Sie auf der Homepage

www.post-sued-regensburg.de
oder im Post/Süd Kurier.

AUFTAKTFAHRT STUBAIER GLETSCHER

08.11. - 10.11.2019

ABFAHRT

15:00 Uhr in Regensburg
Parkplatz Vereinsgelände Kaulbachweg 31

KOSTEN BUSFAHRT

Mitglieder 64 EUR
Nichtmitglieder 69 EUR

SKIPASS & ÜBERNACHTUNG
im **** Hotel Serles mit Halbpension sind vor Ort zu zahlen:

Erwachsene 268 EUR
Kind (bis 17 Jahre) 205 EUR

ANMELDESCHLUSS

01.11.2019
bei freier Plätze noch später

TRAININGSPROGRAMM
auch außerhalb der Skisaison

Kindertraining:
Mi 18:00-19:00 Uhr Wolfzangsschneise
Schwimmen & Dampfheissbad
Fr 19:30-21:00 Uhr städtisches Hallenbad

INFO in der Geschäftsstelle der SG Post Süd
Tel.: 0941 928520

KURS AM GEIBKOPF

11./12. & 18/19.01.2020
Bei schlechter Schneelage ist unter Umständen eine Verschiebung möglich!

ABFAHRT

07:35 Uhr in Regensburg
Parkplatz Vereinsgelände

ANKUNFT

- 17:45 Uhr in Regensburg
- Am letzten Skikurstag gibt es ein Abschlussessen. Rückfahrt etwas früher, danach Siegerehrung im Vereinslokal.

INFO Eltern & Kursteilnehmer

- Die Benutzung eines Stöckelhelms ist Pflicht
- Nur Carving-Ski für Skikurs
- Snowboard-Anfänger müssen Knieschoner und Handschuhe mit Protektoren benutzen
- Genügend Geld für Mittagessen mitbringen

REISE Kurs, Liftkarte & Busfahrt

4-Tage Kinderkurs:

1. Kind: 390 EUR
2. Kind: 342 EUR
3. Kind: 281 EUR

2-Tage Erwachsenenkurs: 295 EUR

Mitfahrer pro Tag: 25 EUR
Bei Bedarf besorgen wir auch Liftkarten.

Und wieder ging eine Punktspielsaison zu Ende

Die an der Medenrunde teilnehmenden Mannschaften der Tennisabteilung der SG Post-Süd haben auch in diesem Jahr überwiegend wieder sehr gut abgeschnitten.

Besonders hervorzuheben sind dabei die Mannschaften *Juniorinnen 18 und Knaben 14*, die es beide geschafft haben Meister ihrer Spielklasse zu werden.

Die Abteilungsleitung sagte allen Spielerinnen und Spielern, die hierzu beigetragen haben „*Herzlichen Glückwunsch!*“

Hier die Endergebnisse der Saison 2019 (ohne Gewähr):

BAYERN LIGA DAMEN 40

- 1 TC Rückersdorf (06178) 12:2
- 2 TB/ASV Regenstau (08047) 10:4
- 3 TSV Grafenheinfeld (07076) 8:6
- 4 TC Kümmersbruck (08086) 8:6
- 5 TC Rot-Blau Regensburg (08004) 6:8
- 6 TF Grün-Weiß Fürth (06071) 6:8
- 7 **SG Post Süd Regensburg (08044) 4:10**
- 8 TC Schweinfurt (07281) 2:12

LANDESLIGA HERREN 65

- 1 TSV Gaimersheim (06245) 11:3
- 2 TC Rot-Weiß Cham (08012) 9:5
- 3 TSV Kareth-Lappersdorf (08025) 8:6
- 4 TSV Kleinschwarzenlohe (06106) 7:7
- 5 TC Neutraubling (08037) 7:7
- 6 ESV Flügelrad Nürnberg (06135) 5:9
- 7 TSV Albertshofen (07011) 5:9
- 8 **SG Post Süd Regensburg (08044) 4:10**

KREISKLASSE 1 HERREN

- 1 SV Obertraubling (08039) 10:2
- 2 SSV Köfering (08097) 9:3
- 3 TSV Alteglofsheim (08136) 7:5
- 4 **SG Post Süd Regensburg (08044) 6:6**
- 5 VfB Bach (08141) 4:8
- 6 TC S/W Schwabelweis II (08220) 3:9
- 7 SV Wiesent (08203) 3:9

KREISKLASSE 1 JUNIOREN 18

- 1 TC Teublitz (08056) 10:0
- 2 TC Aufhausen (08168) 8:2
- 3 SV Obertraubling II (08039) 4:6
- 4 TV Burglengenfeld (08011) 4:6
- 5 TC Dietfurt (08013) 4:6
- 6 **SG Post Süd Regensburg (08044) 0:10**
- 7 TC Grün-Weiß Nittendorf II (08052) zurückgezogen

BEZIRKSKLASSE 1 JUNIORINNEN 18

- 1 **SG Post Süd Regensburg (08044) 9:1**
- 2 VfB Bach (08141) 7:3
- 3 TC Grün-Weiß Nittendorf (08052) 5:5
- 4 1. FC Schwandorf (08053) 4:6
- 5 FC Ränkam (08106) 4:6
- 6 1. Regensburger Tennis-Klub (08001) 1:9

BEZIRKSKLASSE 1 KNABEN 16

- 1 TC Rot-Blau Regensburg 6:0
- 2 1. Regensburger Tennis-Klub (08001) 6:2
- 3 TC Neutraubling (08037) 2:4
- 4 **SG Post Süd Regensburg (08044) 2:6**
- 5 TSV Beratzhausen (08008) 2:6
- 6 FC Tegernheim (08137) zurückgezogen/gesperrt
- 7 SV Wenzelbach (08121) zurückgezogen/gesperrt
- 8 TSV Oberisling (08175) zurückgezogen/gesperrt

BEZIRKSKLASSE 1 MÄDCHEN 16

- 1 TC Rot-Weiß Amberg (08003) 11:1
- 2 TC Willmering (08071) 10:2
- 3 TC Rot-Weiß Cham (08012) 7:5
- 4 **SG Post Süd Regensburg (08044) 5:7**
- 5 TC Rot-Blau Regensburg (08004) 5:7
- 6 TC Teublitz (08056) 4:8
- 7 SV Wiesent (08203) 0:12

KREISKLASSE 1 KNABEN 14

- 1 **SG Post Süd Regensburg (08044) 12:2**
- 2 TSV Oberisling (08175) 11:3
- 3 SpVgg Hainsacker (0809299) 10:4
- 4 TC Blau-Weiß Beilngries (08065) 6:8
- 5 TC Schwarz-Weiß Schwabelweis (08220) 5:9
- 6 SC Sinzing (08135) 5:9
- 7 TC Grün-Weiß Nittendorf (08052) 4:10
- 8 TC Dietfurt (08013) 3:11

BEZIRKSLIGA MÄDCHEN 14

- 1 TC Rot-Blau Regensburg (08004) 7:1
- 2 SG Post Süd Regensburg (08044) 5:3
- 3 TC Rot-Weiß Cham (08012) 4:4
- 4 TC Grün-Rot Weiden (08066) 4:4
- 5 TG Neunkirchen (08080) 0:8

BEZIRKSKLASSE 1 MÄDCHEN 14 II

- 1 Regensburger Tennis-Klub (08001) 12:0
- 2 TC Aufhausen (08168) 10:2
- 3 TC Rot-Blau Regensburg II (08004) 7:5
- 4 TC Grün-Weiß Nittendorf (08052) 6:6
- 5 1. Regensburger Tennis-Klub II (08001) 3:9
- 6 **SG Post Süd Regensburg II (08044) 2:10**
- 7 SV Zeitlarn (08114) 2:10

BEZIRKSKLASSE 1 BAMBINI 12

- 1 TC Rot-Blau Regensburg (08004) 10:0
- 2 SV Obertraubling (08039) 8:2
- 3 TC Neutraubling (08037) 6:4
- 4 1. Regensburger Tennis-Klub (08001) 4:6
- 5 **SG Post Süd Regensburg (08044) 2:8**
- 6 TV Kareth-Lappersdorf (08025) 0:10

KREISKLASSE 1 DUNLOP KLEINFELD U9

- 1 TC Rot-Blau Regensburg (08004) 10:0
- 2 TC Rot-Blau Regensburg IV (08004) 8:2
- 3 SV Wenzelbach (08121) 4:6
- 4 1. Regensburger Tennis-Klub II (08001) 4:6
- 5 TSV Kareth-Lappersdorf (08025) 3:7
- 6 **SG Post Süd Regensburg (08044) 1:9**

Was gibt es sonst Neues?

Damit das **Mannschaftstraining** noch effizienter gestaltet werden kann, hat die Vorstandschaft der Tennisabteilung beschlossen, dafür eine **Ballwurfmaschine** anzuschaffen. Diverse Programmeinstellungen machen es möglich, bestimmte Schlag-



techniken besonders oft hintereinander zu üben. Die Maschine darf nur von eingewiesenen Personen in Betrieb genommen werden.

Ballwurfmaschine

Am 12. Oktober wurde mit den **Saisonabschlussarbeiten** begonnen. Es gab für die Helfer viel zu tun. Es haben nur wenige Mitglieder Zeit dafür eingeplant, sodass die Arbeiten - leider - wieder mal durch die üblichen Verdächtigen erledigt werden mussten!



Abschlussarbeiten

Zwischendurch gab es wieder eine zünftige Brotzeit, bevor frisch gestärkt die Arbeit wieder aufgenommen wurde. Am 26. Oktober werden die restlichen

Arbeiten erledigt! Wie lange die Plätze bespielbar bleiben, ist in erster Linie vom Wetter abhängig!



Den fleißigen Helfern gebührt für ihr Engagement unser aller Dank!

Reiner Gruber
(Schriftführer)

Informationsveranstaltung am 15.10.2019 für unsere Tenniskinder, Jugendlichen und Eltern:

Nach der Saison ist vor der Saison!

Auch wenn einige gute Erfolge erzielt werden konnten - wie zum Beispiel der Aufstieg unserer Knaben 14 - war die Sommersaison 2019 im Großen und Ganzen für uns als Abteilungsleitung und wohl auch für einen Großteil der Spieler und Eltern nicht zufriedenstellend. Dies lag an verschiedenen Faktoren, die schon ausführlich behandelt wurden und somit nicht mehr näher beleuchtet werden sollen.

Vielmehr wollen wir den Blick in die Zukunft richten, denn nach der Saison ist vor der Saison. So fand am 15.10.2019 in unserem Tennisheim eine Infoveranstaltung für Kinder, Jugendliche und Eltern statt, in der die Sommersaison 2020 in Bezug auf Mannschaftsmeldung, Mannschaftsführerbestimmung, sowie Training grob geplant wurde.

Stand jetzt werden folgende Jugendmannschaften gemeldet: U10, U12, U14, U16 w und U18. Für ein oder zwei Mannschaften wäre eine Spielgemeinschaft denkbar. Das muss jedoch final noch abgeklärt werden.

Das Mannschaftstraining, das schon dieses Jahr sehr gut angenommen wurde, wird auch kommende Sommersaison zu den gleichen Konditionen fortgeführt! Die neu gekaufte Ballwurfmaschine wird hierbei sicher gute Dienste leisten!

Auf Anregung einiger Eltern und Kinder ist die Anschaffung von einheitlichen Mannschaftstrikot, sowie die Austragung eines Saisonabschlussturniers für kommende Saison geplant!

Die Abteilungsleitung wird alles dafür tun, dass wir gemeinsam eine schöne und erfolgreiche Sommersaison 2020 haben werden.

Natürlich ist hierfür auch die aktive Teilnahme und das Engagement eines jeden Einzelnen wichtig, denn nur so kann ein lebendiges Vereinsleben stattfinden!

Verschiedene Veranstaltungen sind in Planung und werden frühzeitig bekanntgegeben. Eventuell kann im Frühjahr auch ein Jahresprogramm mit allen Terminen und Events herausgegeben werden!

„Schleiferl-Turnier“ vom 21.09.2019

Am Samstag, den 21.09.2019 fand auf unserer Tennisanlage ein „Schleiferl-Turnier“ mit anschließendem Grillfest statt. Auch wenn der Andrang nicht so groß wie erhofft war, fand das Event bei allen Beteiligten dennoch großen Anklang.

Ein kleiner Kritikpunkt der Teilnehmer war die Terminwahl. Ein Samstag in Kombination mit dem Schulstart war zugegebenermaßen etwas ungünstig gewählt. Für das nächste Mal wird dies natürlich berücksichtigt.

Es wurden 5 Runden a 20 min. im Doppelmodus gespielt und etwaige Leistungsunterschiede sind durch kleine Handicaps



ausgeglichen worden. So mussten aktive Mannschaftsspieler auch schon mal mit Kindertennisschlägern und Methodikbällen spielen. Nach jeder Runde wurden neue Teams ausgelost. Die Kinder fungierten hierbei als Losfeen. Während der Pausen konnten sich alle bei Kaffee und Kuchen stärken.

Besonders schön anzusehen war die lockere und herzliche Stimmung unter den Spielern. Anfänger bekamen Tipps von den erfahrenen Spielern und die Kids hatten sichtlich Spaß mit den Erwachsenen zu spielen.

Nach ca. zweieinhalb Stunden folgte die Siegerehrung bei der jeder Teilnehmer einen Preis überreicht bekam. Die Spieler konnten sich über Tennisbälle oder Gutscheine freuen und für die Kinder gab es noch Süßigkeiten obendrauf.

Den Abschluss des Events markierte ein kleines Grillfest. Bei Bratwürsten und diversen Getränken fand der Tag einen gemütlichen Ausklang. Unser Platzwart Adrian übernahm netterweise die Funktion des Grillmeisters.

Ein besonderer Dank gilt unserer Kassenwartin Edeltraud Islinger für die Organisation der Preise und der Verköstigung. Alle Anwesenden war begeistert und sind bestimmt auch bei einer Neuauflage wieder mit am Start.

Zu Beginn der kommenden Freiluftsaison strebt die Abteilungsleitung eine Wiederholung der Veranstaltung an. Informationen dazu erhalten Sie in der Vereinszeitschrift, unserer Homepage und per Mail. Ebenso wird es auch wieder einen Aushang am Tennisheim geben.

Marco Obletshauer (Jugendwart)



Tischtennis

Zum Wohle – Tischtennis – Abteilung

Zum Wohle: Erfolgreicher Saisonstart

Die erste Mannschaft startete die Vorrunde in der Tischtennis Landesliga Ost-südost mit einem klaren Sieg. Die zweite Mannschaft tritt in der Bezirksliga Gruppe 1 West (Oberpfalz-Süd) an. Der Start ist mit einem Sieg und einem Unentschieden durchwachsen. Schließlich begann die dritte Herrenmannschaft in der Bezirksklasse A Gruppe 2 R/Keh (Oberpfalz-Süd) erfolgreich mit zwei Siegen. Wir hatten vereinbart, dass bei Heimspielen am Montag parallel kein Training stattfinden soll. Das bewährt sich sehr gut. Danke an alle Trainingswillige für das Verständnis.

Zum Wohle: Die neuen Vereinsmeister

Die Vereinsmeisterschaften des Jahres 2019 fanden am 2. Oktober 2019 statt. Selten haben so viele Spieler wie heuer teilgenommen. Besonders die erste Mannschaft war hervorragend vertreten, so

dass sich der Gewinner als ein sehr würdiger Vereinsmeister feiern lassen kann.

In harten Wettkämpfen in 3 Gruppen a 5 Teilnehmer ging schließlich sehr knapp Uli Meschütz als Vereinsmeister hervor. Im letzten Jahr hatte er noch im Endspiel knapp verloren, diesmal gelang ein schwer umkämpfter Sieg gegen Christoph Bäuml.

Die weitere Reihung, wobei nicht alle Plätze ausgespielt wurden: A. Paulus, D. Zuks, M. König, K. Bachmayer, M. Kölbl, Jochen Scholze, U. Jacob, K. Göldner, T. Schuster, G. Beck, J. Scholze, S. Mahboobi.

Abschließend wurden noch die Doppelbegegnungen ausgetragen. Hier siegten C. Bäuml und T. Schuster im Endspiel gegen G. Beck und Jochen Scholze.

Zum Wohle:

Wie schön, dass es nun schon seit Jahren unseren Getränke- und Kühlschrank im Konfe-

renzraum gibt. Noch eine Abteilung hat einen aufgestellt. Es war so einfach: Tür auf-Getränk raus-Tür zu. Zum Wohl Tischtennispieler, immer aufgefüllt von Thomas Schuster und gut gekühlt. Doch jetzt: Tür auf-Getränke fehlen, selbst die leeren Flaschen.

Wer ist so armselig, dass er ständig Getränke klauen muss? Auch das Auffüllen des Kühlschranks nimmt Zeit in Anspruch. Bezahlt muss auch werden.

Noch eins: Unsere Bälle sind nicht giftig. Sollte einmal aus Versehen einer liegen bleiben, werft ihn einfach in den Abfall-eimer. Es ist keine Absicht, wir wollen niemanden verletzen.

Dann zum Wohl Tischtennispieler, wir wünschen allen Mannschaften eine erfolgreiche Saison. Pflegt weiterhin eine so hervorragende Gemeinschaft.

Jürgen Scholze
Ulrich Jacob

Wanderung im Laabertal

Samstag 3. August 2019

Um 10.00h waren die 13 Wanderlustigen, sie waren mit dem Auto in Fahrgemeinschaften gekommen, am Parkplatz Münchsmühle versammelt. Während der Fahrt regnete es noch kräftig, doch als wir nach einer kurzen Begrüßung abmarschbereit waren hörte das Nass von oben auf.

Am Campingplatz Hartlmühle vorbei ging es nach diesem ebenen Stübchen anschließend bergauf. Nun öffnete der Himmel wieder seine Schleusen zu einem mehr oder weniger starken Regen. Die breiten Forstwege waren im allgemeinen gut begehbar bis uns einige Baumstämme diesen versperrten. Sie waren wohl ein Opfer der Stürme, die wir in diesem Jahr schon erlebten. Da kein Ausweichen möglich war mussten wir wohl oder übel darüber steigen. Eine kurze Zeit später standen wir auf einem nun schmaleren Pfad erneut vor einem Hindernis, das es zu überwinden galt. Wir mussten zwar nur einen ganz kleinen, aber relativ steilen Abhang hinunter. Doch durch die Nässe war dieser natürlich sehr rutschig. Doch mit vereinten Kräften meisterten wir auch diese Hürde und gelangten wieder auf einen breiteren Weg.

Wanderfahrt zum Arber

Samstag, den 24. August 2019

Bei herrlichem Spätsommerwetter fuhr der mit 49 Personen fast voll besetzte Bus pünktlich um 8.00h vom Parkplatz bei der HUK los. Auf der Autobahn ging es bis Deggendorf rasch voran. Auf dem weiteren Weg auf den nun ansteigenden Landstraßen des Bayerischen Waldes über die Rusel hatten wir keine Probleme. So kamen wir wie geplant gegen 10.00h in Brennes an. Das Wetter erwies sich auch hier spätsommerlich mit Sonnenschein und blauem Himmel. Die Gruppe 1 verließ den Bus und machte sich auf den Aufstieg zum Arber. Natürlich traten nun die von den meisten Wanderern mitgeführten Stöcke in Aktion. Der breite geschotterte Weg stieg kontinuierlich an. Die Temperatur war angenehm. Die Anoraks oder Jacken verschwanden schnell im Rucksack.

Kurz nach 12.00h war es geschafft, die Bergstation und die Eisensteinerhütte war erreicht. Die einen kehrten gleich ein, andere stiegen zum Arbergipfel hinauf. Das letzte Stück zum Gipfelkreuz war sehr steil und steinig. Obwohl es leicht dießig war lohnte die Aussicht die Mühe und den Schweiß. Bis 14.15h hatte noch jeder die Gelegenheit einen Arberrundgang zu unternehmen oder sich sonst wie zu vergnügen.

Die Gruppe 2 fuhr mit dem Bus von Brennes zur Mooshütte und wanderte ca. 30 Minuten zum Kleinen Arbersee. Sie kehrten Mittag in der Seehütte ein. Nachher marschierten sie zur Mooshütte zurück. Von dort brachte sie der Bus zur Talstation der Arberbahn. Die Gondel beförderte sie bequem zur Bergstation hinauf. Oben konnte auch diese Gruppe den Aufenthalt nach Belieben gestalten.

Beide Gruppen fuhren dann gegen 14.15h mit der Gondel ins Tal. Gruppe 2 nahm den Bus zum Großen Arbersee. Gruppe 1

Kurz vor 12.00h erreichten wir den Gasthof Plank in Laaber wo das Mittagessen auf uns wartete. Die Karte bot eine reiche Auswahl an verschiedenen Gerichten. Die Zeit reichte auch noch für einen Kaffee.

Um 13.45h traten wir den Rückweg an. Der war unproblematisch mit kleineren Auf und Abs durch den Wald nochmals an der Hartlmühle vorbei und dann eben zur Münchsmühle zurück. Gegen 15.00h kamen wir dort an. Einige kehrten noch ein, die anderen gingen zum Parkplatz wo die Autos standen und fuhren gleich nach Hause. Trotz des Nieselregens, der uns auch am Nachmittag begleitete, war es ein gelungener Wandertag.



machte sich zu Fuß auf den Weg zum Arberseehaus am Großen Arbersee. Es war ein breiter Forstweg, immer mal leicht fallend, dann wieder leicht steigend. Schließlich trafen wir nach ca. 1 1/2 Std. kurz vor 16.00h Uhr dort ein. Doch aus dem Spaziergang am See wurde nichts. Unterwegs hatten sich die Wolken verdichtet und die Sonne war hinter den Wolken verschwunden. Auch ein Donnern hören wir bereits. Kaum hatten wir vor dem Gasthaus im Freien Platz genommen kamen die ersten Tropfen und wir flüchteten nach Innen. Dann brach der Gewitterregen richtig los. Es prasselte draußen nur so. Wir beschlossen dann mit der Rückfahrt nicht bis 17.00h zu warten sondern sobald alle ihren Kaffee und Kuchen oder sonst etwas gegessen hatten zum Bus zu gehen. Der kurze Weg zum Bus reicht trotz Schirm zu feuchten Hosen. Einige die doch kurzen Spaziergang gewagt hatten kamen klatschnass an. Um 16.45h waren alle mehr oder weniger nass im Bus und wir konnten abfahren. Bis Deggendorf fuhren wir auf Landstraßen und durch kleinere Dörfer, dann ging es auf die Autobahn. Anfangs regnete es immer noch, doch im Laufe der Zeit hörte der Regen auf und ab und zu blitzelte schon wieder die Sonne durch die Wolken. Das Gewitter hatte sich nur ganz lokal ausgetobt.

Als wir um 18.45h nach einer guten Fahrt in Regensburg am Parkplatz bei der HUK ankamen war wieder herrliches Wetter. Wie wir feststellten hatte es in Regensburg keinen Tropfen geregnet.

Es war ein wunderbarer Wandertag. Jeder kam auf seine Kosten und konnte mit schönen Erinnerungen nach Haus fahren.

Wanderwoche in Gaschurn

So. 22. September bis So. 29. September

Mit 46 Personen war der Bus fast voll besetzt. Um 10.00h waren wir am Parkplatz der HUK startklar. Das Wetter war herbstlich warm bei bewölktem Himmel. Auf der Autobahn Richtung München ging es flott voran. In Neufahrn wechselten wir auf die Autobahn nach Stuttgart. In Lechwiesen legten wir eine Mittagspause ein. Weiter auf dem Weg westlich vorbei am Bodensee, Bregenz war der Verkehr ohne Stau. Ab Bludenz ging es auf der Landstraße bis Gaschurn. Gegen 15.45h erreichten wir wie geplant unser Hotel. Etliche kannten es schon von unserem Aufenthalt dort 2013. Nach dem Bezug der geräumigen Zimmer war noch Zeit den Ort schon etwas zu erkunden oder die Annehmlichkeiten des Hotels, Hallenbad, Dampfbad, Sauna zu genießen. Zum Abendessen gab es jeden Tag ein 4gängiges Menü mit Salatbuffet, Suppe, Hauptgang nach Wahl auch vegetarisch, und Dessert.

Der Montag brachte fast den ganzen Tag Regen. Wir fuhren mit dem Bus nach Gallenkirch und wanderten von dort der Ill entlang nach Gaschurn zurück. Ziemlich feucht kamen wir relativ früh ins Hotel zurück und konnten uns dort vergnügen. Ein paar hatten noch nicht genug von der Nässe und marschierten bis Partenen weiter und zurück.

Am Dienstag wurde es nach anfänglichem Sonnenschein bewölkt, es blieb aber trocken. Wir nahmen den Bus nach Gallenkirch. Die Gondel der Garfreschabahn brachte uns hinauf zur Bergstation. Die heutige Wanderung führte uns zur Nova Stova. Unterwegs kam die Sonne zwischendurch immer wieder kurz hinter den Wolken hervor. So hatten wir eine gute Sicht auf die umliegenden Berge. Deren Spitzen waren mit Schnee bedeckt. Der Regen am Montag war in höheren Lagen als Schnee gefallen. Nach der Mittagspause wandten wir und Richtung Versettla. Von der Bergstation der Versettlabahn fuhren wir mit der Gondel zur Mittelstation. Ab dieser stiegen wir nach Schruns hinunter und weiter bis zu unserem Hotel.

Am Mittwoch fuhren wir mit dem Bus nach Schruns. Mit der Hochjochbahn kamen wir bequem zur Bergstation Kapellrestaurant. Über den Speichersee Sebliga stiegen wir auf zur Wormser Hütte. Ein Teil wanderte durch den Skitunnel, der andere Teil wanderte um den Berg herum auf einem etwas schwierigeren Pfad, steil, steinig, felsig, abschüssig und daher anstrengend. Die zu meisterten Höhenmeter waren für beide Gruppen



gleich. Bei dem Nieselregen mussten wir sehr aufpassen und die Stöcke waren eine große Hilfe. In der Wormser Hütte verbrachten wir die Mittagspause. Danach ging es auf schmalen alpinen Weg zur Bergstation der Sennigratbahn. Die Fahrt mit der Doppelsesselliftbahn war ein besonderes Erlebnis. Während

PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE

Sabine Morgenroth
Irmgard Edenhofer



Tel. 0841/ 97 111 oder 999 111

Lilienthalstraße 8 Partplatz: vom Fluss und Thiergarten 93048 Regensburg

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

HAUS- UND HEIMBESUCHE

der Abfahrt zum Kapellrestaurant setzte strömender Regen ein. Die Sicht im dichten Nebel war gleich null. Da dieser Lift ein älteres Modell ohne Schutzhauben war wurden wir ziemlich nass. Mit der Hochjochbahn fuhren wir ins Tal nach Schruns. Beim Warten auf den Bus konnten wir uns schon etwas trocknen lassen. Trotzdem waren wir froh als wir uns im Hotel umziehen konnten.

Am Donnerstag regnete es die ganze Zeit leicht. Der Bus brachte uns nach Schruns und weiter nach

Gargellen. Mit der Gondel fuhren wir auf den Schafberg. Über den Schafbergsee erstiegen wir das Gafrierjoch. Hier verläuft die Grenze zur Schweiz. Am Grenzstein standen wir mit einem Fuß in der Schweiz, mit dem anderen in Österreich. Mit der Gondel der Hochjochbahn ging es ins Tal und mit dem Bus nach Gaschurn.

Der Freitag erwies sich als der schönste Tag der Woche. Mit dem Bus fuhren wir nach Schruns, dort stiegen wir um in den Bus nach Latschau. Die ersten Höhenmeter überwandten wir in der Gondel der Golmbahn. Der Weg zur Lindauer Hütte war recht anstrengend. Die Hütte liegt zwar 200m tiefer als die Bergstation, aber der schmale Weg war mal bergab, dann wieder bergauf. Doch das herrliche Panorama lohnte die Anstrengung.



Nach der Mittagspause auf der Hütte wanderten die meisten auf dem gleichen Weg zurück zur Bergstation und ließen sich von der Gondel ins Tal bringen. Einige wollten nicht mehr steigen und stiegen auf schmalen steinigem Weg, das letzte Stück auf der Fahrstraße nach Latschau hinunter. Gemeinsam fuhren wir mit dem nach Gaschurn zurück.

Am Samstag erwartete uns erneut grauer Himmel, leichter Regen, Nebel, ab und zu trockene Abschnitte. Der Silvrettastausee war als Ziel auserkoren. Mit dem Bus erreichten wir die Bieler Höhe. Der Rundweg um den See war relativ leicht, immer etwas auf und ab. Unterwegs kamen einige Bergfexen auf die Idee noch schnell zur Wiesbadener Hütte aufzusteigen. Nach ihren Angaben saßen sie oben vor der Hütte in der Sonne. Sie kamen dann sehr spät ins Hotel zurück, gerade rechtzeitig zum Abendessen. Alle anderen verweilten noch im Restaurant am See ehe sie nach Gaschurn zurückfuhren. Wie meist am letzten Abend fand nach dem Essen das Abschiedszeremoniell statt. Wir ließen die Erlebnisse der Woche Revue passieren, danktem dem Organisator für seine Mühe mit einem Geschenk und einer finanziellen Anerkennung. Mit Witzen und Gstanzln saßen wir gesellig beisammen.

Am Sonntag lachte uns am Morgen die Sonne. Doch der Bus aus Regensburg kam kurz vor 10.00h. Das Gepäck war schnell verstaut und wir waren abfahrtbereit. Bis Bludenz fuhren wir auf der Landstraße, dann wechselten wir auf die Autobahn. Unterwegs zogen bereits wieder Wolken auf. Durch den Pfändertunnel bei Bregenz durch das Allgäu ging es zügig voran. In Lechwiesen legten wir die Pause ein. Der Rest der Strecke brachte keine Probleme und so erreichten wir unseren Parkplatz bei der HUK geben 15.30h. Hier warteten schon die Abholer oder die bestellten Taxis.

Wir verabschiedeten uns voneinander. Trotz des nicht optimalen Wetters durften wir eine schöne Woche erleben.



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 1/2020
17. Januar 2020

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 Borschlegl, 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	DAMEN- GYMNASTIK Roswitha Lehner ☎ 09403/8349	FITNESS Karin Gritsch ☎ 0941/99667	FLOORBALL Karlis Bubins ☎ 0174/7043146
HANDBALL Arnold Anton ☎ 0170/5647154	HEMA Sebastian Girg ☎ 0151/50392561	KEGELN Christa Schuster ☎ 09402/8596	KINDER- SPORT Maria Ludwig ☎ 0941/999666	KORONAR- SPORT
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



- 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