

sg  
**post**  
**süd**  
regensburg

# **kurier**

Ausgabe 4 / 2020 **Oktober - Dezember**



**Ein festes Ziel weckt die Begeisterung.  
Begeisterungsfähigkeit + Beharrlichkeit**

**führen immer zum Ziel!** *Unbekannt*

INHALT

Das Präsidium berichtet ..... 2  
Herzlich willkommen ..... 3  
Wir gratulieren ..... 3  
Wir trauern ..... 3  
Fitness..... 4  
Handball..... 8  
Kindersport ..... 9  
Leichtathletik..... 10  
Schützen..... 13  
Seniorenport ..... 15  
Skiabteilung ..... 16  
Tennis..... 17  
Nichts Unwichtiges..... 19  
Unsere Sportabteilungen ..... 20



www.postsued-regensburg.de

Liebe Mitglieder der SG Post/Süd,

ich darf Sie heute als neu gewählter Präsident unseres Vereins begrüßen und zugleich die Gelegenheit nutzen, um mich im Namen aller Mitglieder bei Peter Gritsch, der ein Jahrzehnt die Geschicke des Vereins erfolgreich gelenkt hat, zu bedanken. Bei den Wahlen des neuen Präsidiums am 14. August haben sich mit Heinrich Brömmel, Karin Gritsch und Norbert Bambl verdiente Präsidiumsmitglieder nicht wieder zur Wahl gestellt und sich mit Katalin Melczner, Gabi Reindl, Jochen Dannenberg und Michael Schien neue Leute bereit erklärt, im Präsidium Verantwortung mit zu übernehmen.



Schneller als erwartet haben wir unter Moderation von Bürgermeisterin Dr. Freudenstein mit dem neuen Präsidium die Gespräche mit der Stadt Regensburg und dem SSV Jahn Regensburg aufnehmen können, um das Miteinander am Kaulbachweg für alle Teilnehmer zu optimieren. Jahrzehnte alte, teilweise sehr pauschale Vertragsregelungen haben in der Vergangenheit immer wieder Meinungsverschiedenheiten, Reibungs-

punkte und Rechtsstreitigkeiten hervorgerufen, die alle Beteiligten für die Zukunft minimieren und im besten Falle ganz abstellen wollen. Ziel ist es, sich komplett auf den Sport und die bauliche Entwicklung/Erneuerung des (gemeinsamen) Vereinsgeländes konzentrieren zu können.

Einen großen Sportverein mit aktuell 1.602 Mitgliedern zu führen und zukunftsfähig zu machen, wird für das Präsidium und all unsere Abteilungen in der aktuellen Phase keine leichte Aufgabe werden. Mit Corona haben wir derzeit einen unerwünschten Begleiter, der Sport und Geselligkeit in unserem Verein auf die Probe stellt. Nachdem zuletzt in vielen Sportarten zumindest der Trainingsbetrieb wieder (einigermaßen) aufgenommen werden konnte, lässt die aktuelle Entwicklung der Pandemie nur hoffen, dass wir den Sportbetrieb im Verein über den Winter aufrechterhalten können. Was an Geselligkeit diese Saison zu kurz kommt, können und wollen wir im nächsten Jahr nachholen, um als Verein gestärkt aus der ganzen Situation herauszugehen.

Bleiben Sie gesund!  
Dr. Christoph Schießl  
Präsident

Dank an langjährige Funktionäre

Die SG Post/Süd hat seit der Delegiertenversammlung im August ein neues Präsidium. Für die neuen Mitglieder des Präsidiums sind mehrere langjährige Funktionäre ausgeschieden. Anlässlich der ersten Vereinsausschusssitzung nach der Wahl des neuen Präsidiums wurden sie – Heinrich Brömmel, Norbert Bambl und Karin Gritsch - besonders geehrt. Mit dem bisherigen Präsidium unter Peter Gritsch hätten die drei zahlreiche

Aufgaben zu meistern gehabt. Diese Arbeit sei nicht in Geld aufzuwiegen, betonte sein Nachfolger Dr. Christoph Schießl. Einer war leider bei der Ehrung nicht dabei: Norbert Bambl konnte aus privaten Gründen nicht teilnehmen. Zum Dank und als Zeichen der Anerkennung bekamen die ausgeschiedenen Präsi-

umsmitglieder jeweils einen großen Präsentkorb überreicht.



Wichtige Termine	Datum	Uhrzeit	Was	Wo
	02.12.2020	19:00	Ausschusssitzung mit Jahresabschlussessen	Gaststätte Jahnwirt
Abgabetermine:	31.12.2020		Immatrikulationsbescheinigung	Geschäftsstelle
	31.01.2021		Abgabe Etatplan Abteilungen	Geschäftsstelle
	31.01.2021		Abgabe Kassenbuch Abteilungen	Geschäftsstelle
	12.02.2021		Abgabe Übungsleiterabrechnung	Geschäftsstelle (Ausschluss)
	15.02.2021		Anträge für Beschaffung teurerer Großgeräte	Geschäftsstelle (Ausschluss)
	bis 31.03.2021		Abteilungsversammlung mit Neuwahlen	

Vorschläge Ehrungen für sportliche Leistungen sowie besondere Verdienste bitte bis spätestens 28.02.2021 an Vizepräsident Michael Schien - vizepraesident@postsued-regensburg.de melden.

Herzlich Willkommen bei der SG Post/Süd Regensburg

- |                       |                         |
|-----------------------|-------------------------|
| Bähr Alicia           | Mauerer Tobias          |
| Bartel Nicolas        | Müller Stefan           |
| Cafagno Nunzia        | Nagel Helene            |
| Eigenberger Andreas   | Nettesheim Andri        |
| Endemann Niko         | Pockes Steffen          |
| Erl Robert            | Poth Peter              |
| Feldmeier Florian     | Reinhart Lena           |
| Friedsam Benjamin     | Reuther Janina          |
| Gilevski Lidia        | Schmid Margareta        |
| Güntner Lorenz        | Schmuck Hans-Bernhard   |
| Habermayr Franziska   | Seitz Maximilian        |
| Heilmeier Walter      | Tuma Helena             |
| Heise Charlotte       | Tuma Josef              |
| Hirschmann Andreas    | Tuma Marco              |
| Kipp Natalie          | Tuma Vanessa            |
| Krottenthaler Isabell | Weinzierl-Eicher Martha |
| Langewost Felix       | Wiedmann Felix          |
| Mauerer Susanne       |                         |



- |   |  |
|---|--|
| <b>60 Jahre</b><br>Koppenwallner Alfred<br>Baierl Claudia<br>Zweck Josef  | Becker Adolf<br>Sturm Christa<br>Denzel Franziska<br>Fitz Therese<br>Welker Waltraud<br>Bäumler Wilhelm<br>Winkler Christl<br>Wegmann Helene<br>Birner Irmgard<br>Weinzierl Rudolf<br>Benkhardt Christiane<br>Sauter Friedrich<br>Dedio Raimund<br>Süß Sophie<br>Bornschneggl Theresia<br>Schindler Herbert<br>Dietl Elisabeth<br>Hölzl Erich<br>Brem Günter<br>Wanknerl Gunter<br>Walter Gertraud<br>Lell Johann<br>Kulzer Michael<br>Gröhlich Heinz<br>Westerboer Irmgard<br>Müller Karl-Heinz<br>Bartosch Gertraude |
| <b>65 Jahre</b><br>Häusler Bernhard<br>Wiesmüller Claudia<br>Müller Gabriele<br>Klein Gerhard<br>Köhlik Horst<br>Unterholzinger Karin<br>Gilevski Lidia |  |
| <b>70 Jahre</b><br>Islinger Inge<br>Nahr Karin<br>Gruber Reiner   |  |
| <b>75 Jahre</b><br>Stark Angela<br>Arnold Roswitha  |  |
| <b>80 bis 93 Jahre</b><br>Ipfelkofer Edmund<br>Bauer Elfriede<br>Ilmseher Elfriede<br>Ohl Erika<br>Simmel Hannelore<br>Wattolik Wolfgang                |  |

Ein großes Sportlerherz hat aufgehört zu schlagen



Die SG Post/Süd Regensburg ist um ein verdientes Mitglied ärmer. Vor wenigen Tagen starb Norbert Bambl, der in dem großen Regensburger Sportverein in vielen Funktionen Verantwortung übernommen hatte und zuletzt sechs Jahre lang Schatzmeister des Hauptvereins gewesen war.

Die Nachricht vom Tod Norbert Bambls verbreitete sich in Windeseile, viele Mitglieder konnten es nicht glauben. Noch vor kurzem hatten sie Norbert Bambl erlebt, als er bei der Delegiertenversammlung der SG Post/Süd routiniert und sachkundig den Kassenstand des Vereins vorstellte. Norbert Bambl machte das, wie man es gewohnt war. Ohne großes Aufheben präsentierte er die Zahlen. Sachlich, ohne großes Gewese. So wie er selber war. Norbert Bambl machte kein Aufhebens um seine Person.

Dabei war er mehr als ein Verwalter, er war Sportler mit Leib und Seele. Mitglied des Vereins war er seit 1973. Damals – die SG Post/Süd gab es ja noch gar nicht – war er der TSG Regensburg Süd beigetreten. Seit dieser Zeit und bis zuletzt war Norbert Bambl in der Kegelabteilung aktiv. Zugleich erlebte die Abteilung unter ihm als sportlichem Leiter auch eine Blütezeit, an die man sich heute gern erinnert. Von 1976 bis 1980 war Norbert Bambl sportlicher Leiter der Bundesliga-Kegler der TSG Regensburg Süd.

Doch nicht nur wenn es um den Sport ging, war er bereit, Verantwortung zu übernehmen. Von 1979 bis 1983 war Norbert Bambl auch noch dritter Vorsitzender der TSG Regensburg Süd. Nach dem Zusammenschluss der TSG mit dem Post SV Regensburg, wodurch einer der größten Sportvereine der Domstadt entstand (1500 Mitglieder in 21 Abteilungen), blieb er dieser Linie treu.

Norbert Bambl war immer zur Stelle, wenn er gebraucht wurde. Er gehörte dem Präsidium der SG Post/Süd von 1983 bis 2002 an. Außerdem war er von 1992 bis 1996 stellvertretender Abteilungsleiter der Kegler und von 2001 bis 2002 Kassier der Fußballabteilung, was zu jener Zeit, wie ältere Mitglieder wissen, noch ein zeitraubender Job war. Anschließend war Norbert Bambl noch bis 2004 Schriftführer der Kegelabteilung. Zuletzt betreute er sechs Jahre lang die Kasse des Hauptvereins. Erst mit der Wahl des neuen Präsidiums im August gab Norbert Bambl dieses Amt auf – aus gesundheitlichen Gründen.

Für seine Verdienste um den Sport und die SG Post/Süd wurde Norbert Bambl mehrfach ausgezeichnet. Er war Ehrenmitglied des Vereins und mit der Ehrennadel in Gold für 40-jährige Vereinstreue sowie der Silbernen Ratisbona Verdienstnadel geehrt worden.

Dr. Christoph Schießl, seit diesem Sommer Präsident der SG Post/Süd, würdigt die Verdienste Norbert Bambls: „Mit Norbert Bambl verlieren wir ein äußerst engagiertes Mitglied unseres Vereins. Ein Engagement, wie er es in mehr als vier Jahrzehnten gezeigt hat, ist eine außergewöhnliche Leistung und ist heutzutage nur noch selten zu finden.“

## Wandern in Lam mit Hygienekonzept

07.08. – 09.08. 2020

Auch wenn 2020 ein besonderes Jahr für Unternehmungen ist, haben sich 13 Mitglieder der Fitnessabteilung wieder auf den Weg nach Lam gemacht, um dort ein entspanntes Wochenende zu verbringen. Im Gepäck dieses Jahr das wichtigste Utensil, die Mund-Nasenschutz-Maske. Im Hotel Sonnleichl wurde unsere Gruppe, wie immer freundlich aufgenommen und in die Hygieneregeln eingewiesen. Nachdem alle eingetroffen waren, machten wir uns auf zum Sahnberg. Diesmal auf direktem Weg. Eine Stunde später sitzen wir bereits im Garten und genießen die herrlichen Sahnetorten, die dem Lokal auch den Namen geben. So gestärkt geht es wieder zurück zum Hotel, wo auch schon das Abendessen auf uns wartet. Dieses Jahr ist alles etwas anders. Das Salatbuffet gibt es leider nicht, aber die Speisekarte lässt trotzdem keine Wünsche offen. Ein fünf Gänge Menü kann voll ausgekostet werden und wer keinen Platz mehr für das Dessert hat, kann es alternativ als Schnäpschen haben. Das passt immer noch rein. Heute war ein Alleinunterhalter im Hotel, der genau die richtige Musik für unsere Altersklasse spielte. Schlager aus unseren besten Jahren, herrlich zu mitsingen. Später stellte sich noch heraus, dass der Musiker ein ehemaliger Arbeitskollege von Peter ist – die Welt ist halt klein.



Am nächsten Tag ist bereits eine Tour von Helmut ausgearbeitet worden. Doch vorher gibt es ein ausgiebiges Frühstück, als optimale Vorbereitung für die zu erwartenden körperlichen Anforderungen. Bestellt haben wir es schon am Vorabend, mit zahlreichen Kreuzchen auf dem Zettel, jeder, genau das was er gerne mag. Es wird auch alles an den Tisch gebracht, was bestellt wurde, Allerdings stellt sich heraus, dass der Tisch zu klein dafür ist

und wir lernen daraus, für den nächsten Morgen.

So gestärkt geht es auf die Tour. Mit dem Auto ging es nach Arrach, dem Startpunkt unserer Wanderung. Das Wetter ist herrlich, fast schon zu warm zum Wandern, aber wir werden ja auch Wege durch den Wald gehen, wo die Sonne nicht direkt auf unsere Köpfe brennt. Zu diesem Zeitpunkt wussten wir noch nicht, dass dies länger sein wird, als wir dachten. Zuerst lief alles nach Plan, doch dann, an einer Abzweigung, sind wir vom rechten Weg abgekommen, der im Nichts endete. Doch Helmut hat ja GPS, da kann nichts passieren. Wir folgten ihm in den Bayerischen Jungle. Irgendwann hat auch das GPS aufgegeben, aber wir nie. Nachdem wir längere Zeit bergauf gewandert waren, war eine Pause angebracht. Umgefallene Baumstämme zum Ausruhen gab es genug. Helmut und Heinz gönnten sich keine Pause und suchten nach dem Ausweg. Heinz markierte den Weg für uns mit seiner Kleidung. Sein Hemd zeigte, wo es lang geht. Gut, dass es nicht so viele Wege gab, sonst wäre es für Heinz eng geworden, dann bei der Hitze hat man nicht so viele Kleidungsstücke an.

Doch der Einsatz hat sich gelohnt und wir sind irgendwann tatsächlich wieder in der Zivilisation und an der Kötztinger Hütte angekommen, wo uns ein herrliches Weißbier die Strapazen vergessen ließ. In prominenter



Gesellschaft genossen wir die gemütliche Atmosphäre. Am Nebentisch hatte sich der Baden-Württembergische Ministerpräsident, Winfried Kretschmann, mit seiner Frau niedergelassen, wir haben ihn sogar mit Mund-Nasenschutz-Maske erkannt. Nach erholsamer Rast ging es unter Helmut's Führung, dem wir nach wie vor das Vertrauen schenkten, wieder weiter zu den Rauchröhren. Drei aus der Gruppe nahmen den vermeintlich leichteren Weg, der allerdings auch wieder in die Pampa führte. Bei den Rauchröhren trafen sich alle wieder, um gemeinsam den Rückweg anzutreten. Da entdeckten wir auch die Markierung, die wir am Hinweg übersehen haben, versteckt im Gebüsch. Helmut kann echt nichts dafür. Wir fuhren zurück zum Hotel, um nach einer kurzen Erholung das Abendessen zu genießen. Auch wenn heute keine musikalische Unterhaltung war, genossen wir den Abend.

Am Sonntag ist Heimreisetag und da gestern ausgiebig gewandert wurde, entschlossen wir uns nur einen Halt beim Arracher Freizeitpark zu machen. Wir besuchten den Moorwanderweg und den Arracher See. Das Lokal hatte noch geschlossen, aber am Kiosk gab es was zu Trinken. Wir ließen unser Wanderwochenende gemeinsam ausklingen, dann machte sich jeder auf seinen Heimweg. Es war wieder ein gelungener Ausflug, an den wir uns gerne erinnern. Wenn alles passt, die Leute, das Wetter und das Drumherum, dann hat auch Corona keine Chance uns die Laune zu vermiesen.



## Die Übungsleiter stellen sich vor



### Christine Keller-Winzig

*Du wirst draußen nichts finden, was Dir innen fehlt.*

Ich bin seit über 10 Jahren Übungsleiterin bei Post Süd, die ersten Jahre im Fitnesstraining, die letzten Jahre habe ich mich aber ganz dem Yoga gewidmet. Zum Yoga kam ich, weil ich einen Ausgleich suchte zu meinem Beruf als Steuerberaterin, raus aus dem Kopf und rein ins Fühlen und Spüren zu kommen. Damals wusste ich noch nicht, wie sehr Yoga mein Leben bereichern würde. Yoga hat mich seitdem nie mehr losgelassen, diesen Weg zu vertiefen und zu intensivieren war die Intention meiner Yogalehrerausbildung und ich lerne täglich dazu. Ich unterrichte im wesentlichen im Hatha-Yoga Stil, wobei ich mich auch gerne von anderen Yogarichtungen leiten lasse, denn frei zu sein von starren

Dogmen, war mir im Yogaunterricht von Anfang an sehr wichtig. Mit viel Freude teile ich mit Euch meine eigenen Erfahrungen auf und jenseits der Yogamatte und freue mich Euch auf Eurer ganz eigenen Yogareise ein Stück weit begleiten und inspirieren zu dürfen. Und denk dran, es geht im Yoga nicht darum die Zehen zu berühren, sondern was Du auf dem Weg dahin fühlst. Und das hängt nicht davon ab, wie gelenkig oder dehnbar Du bist, Yoga ist für jeden geeignet! Also keine Scheu und rauf auf die Matte, in diesem Sinne: See you on the mat!

*„Man kann den Wert von Yoga nicht beschreiben, man muss ihn erfahren.“*

(B.K.S. Iyengar)



Hallo, mein Name ist **Andrea Nicus** – „Du kannst alles schaffen, was du willst!“

Seit kurzem bin ich frisch gebackene Übungsleiterin. Im August habe ich begonnen Yogakursstunden zu übernehmen, die mir sehr viel Freude bereiten.

Dem Verein Post Süd bin ich im Jahre 2017 beigetreten. Zunächst in der Fitnessabteilung und seit 2018 auch bei der Tennisabteilung.

Sport bereitet mir sehr viel Freude und gute Laune. Ich habe schon viele Sportarten ausprobiert und bin immer wieder offen für Neues.

Ich bin 40 Jahre alt, verheiratet und habe einen Sohn mit 12 Jahren. Beruflich bin ich Fachlehrerin für Ernährung und Gestaltung und arbeite in Grund- und Mittelschulen in Regensburg.



Mein Name ist **Marion Hafner**,

bin 49 Jahre alt, verheiratet und Mutter von zwei erwachsenen Söhnen. Durch meine beiden Jungs kam ich vor über 20 Jahren zu Post/Süd. Meine Söhne gingen damals zur Frau Ludwig ins Kinderturnen. Damit nahm das Verhängnis seinen Lauf: Frau Ludwig hat mich sehr schnell vereinnahmt, d.h. ich habe ihr beim Auf- und Abbau und Hilfestellung geholfen. Nach ein paar Jahren hatte ich dann meine eigene Kindersportstunde in der Skiabteilung. Das machte mir so viel Spaß, dass ich 2005 meinen Übungsleiterschein Allgemein gemacht habe. Aus einer Gruppe wurden dann zwei Kindersportgruppen und seit 2015 gehe ich dienstags und donnerstags auch noch mit meinen Damen und einem Herren zum Nordic Walking.

Dieses Jahr gab ich leider die beiden Kindergruppen aus privaten Gründen auf.



Mein Name ist **Simone Straßer** und viele kennen mich als regelmäßige Teilnehmerin der Montags- bzw. Freitags Fitnessstunde. Nachdem ich im vergangenen Jahr als „Urlaubsvertretung“ für Doris ein paar Sportstunden abhalten durfte, konnte ich so in die Trainertätigkeit reinschnuppern und hatte riesen Freude dabei. Seit August diesen Jahres darf ich im Wechsel mit Ines und Doris den funktional Fitnesskurs am Montag halten und nach erfolgreicher Absolvierung der Übungsleiterlizenz freue ich mich auf die neuen Herausforderungen im Verein.

Ich bin 44 Jahre alt, arbeite als Kundenberaterin in einer Bank und meine Familie besteht aus meinem Mann Christoph, mir und zwei tollen Jungs.

**Sportliches Motto: Mein Lieblingstraining für die Bauchmuskeln heißt LACHEN**

**Peter Gritsch**

– *Leben und leben lassen!*

Meine Übungsleiter Ausbildung, zum C-Trainer, habe ich 1996 mit meiner Lieblingssportart Step-Aerobic abgeschlossen. Seit 2005 betreibe ich aktiv Nordic Walking auch als Übungsleiter, was ich immer noch gerne, min. 1x die Woche ausübe. Die Ausbildung zum Nordic Walking Trainer habe ich am 14.10.2007 mit der Zertifizierung durch den BLSV abgelegt. 2005 kam mir die Idee mit Nordic Walking eine Tour durch Regensburg zu gehen, so entstand 2006 die Nordic-Walking-Tour „... durch's grüne Regensburg“. Bis 2009 wurde die NWT noch bei der SG Walhalla durchgeführt. Durch meinen Vereinswechsel fand die NWT ab 2010 bis 2019 bei der SG Post/Süd statt, was ich von Anfang an als Organisator mit Liebe gemacht habe.



Es ist nicht meine letzte Aktivität in der Fitnessabteilung. 2015 sah ich durch Zufall ein Video von DrumsAlive, was mich inspirierte, es in der Fitnessabteilung anzubieten. Da ich keine Lizenz für diese Sportart hatte, musste ein anderer Name gefunden werden, daraus entstand CardioDrums. In den gut besuchten Stunden wird, in Abstimmung mit den Teilnehmern, versucht Choreografien einzustudieren. Uns wurden schon mehrmals Auftritte angeboten und wir haben es auch genutzt und dabei die Fitnessabteilung präsentiert.

Als ich 2009 zur SG Post/Süd wechselte, war mein Engagement noch nicht so geprägt, da ich eigentlich nur Tennis spielen wollte. Aber durch meine Bekanntschaft mit dem damaligen Präsidenten Fritz Schweinfurter, wir beide waren Mitarbeiter bei der Telekom, kam mein Engagement mich in die Führung des Vereins einzubringen. Auch durch meine frühere Zugehörigkeit als Fußballer beim Post SV, kannte ich viele Mitglieder, was mich beeinflusst hat, das Präsidentenamt zu übernehmen. 10 Jahre Präsident beim Traditionsverein SG Post/Süd in verantwortlicher Position, war aufregend aber auch teilweise stressig, aber meine sportlichen Aktivitäten haben einen Ausgleich geschaffen. Weiterhin werde ich aktiv bleiben mit Nordic Walking, CardioDrums und auch Tennis.



**Ines Häusler – Vertrauen ins Leben ist die schönste Form von Mut.**

Seit sechs Jahren bin ich Mitglied der „Functional Fitness-Gruppe“ von Post-Süd. Diese Art des Trainings - mit dem eigenen Körpergewicht und mit Geräten wie Hanteln, Teraband oder Schwungstab - verbindet Fitness- und Krafttraining mit komplexen Bewegungsabläufen. Durch den Rhythmus der Musik und in der Gemeinschaft mit den anderen Sportlern hebt mich das Training über den Alltag hinaus, und bringt mich immer wieder an meine Grenzen. Seit einiger Zeit darf ich Trainingseinheiten leiten - eine besonders schöne Herausforderung :) Daneben versuche ich so oft wie möglich zu joggen. Im Winter steht noch Skifahren auf dem sportlichen Programm. Ich bin 49 Jahre alt, halbtags an der Uni Regensburg tätig und habe drei Kinder.

**Doris Brandl Janker**

– *DEIN LEBEN IST, WAS DU DARAUSS MACHST*



Ich bin seit 9 Jahren Übungsleiterin bei PostSüd und habe vor kurzem die Leitung der Fitness-Abteilung übernommen. Aktuell bin ich in Richtungen unterwegs und gebe Stunden in Functional Fitness, Yoga und Pilates.

Sport gehört schon immer zu meinem Leben. Bewegung macht mir Freude und gibt mir, neben meiner regelmäßigen Meditation, die Möglichkeit, mich selbst zu spüren.

Besonders aber liebe ich die Bewegung in der freien Natur, wie z.B. beim Bergsteigen oder Mountain Biken oder auch Laufen, so habe ich mir letztes Jahr einen großen Traum erfüllt und den Kilimanjaro bestiegen. Aber natürlich hatte ich diesen Sommer auch viel Spaß mit unserem Corona-bedingten Open Air Fitness und dem Yoga Programm. „Open Air“ zu sporteln werden wir beibehalten, wann immer das Wetter mitmacht.

Ich bin 41 Jahre alt, habe 2 Kinder, 2 Jobs (bei Fujitsu im Sales Development und brandl architekten) und seit kurzem 2 Meerschweinchen:-)

Sportlich und meditativ findet ihr mich übrigens auch weiterhin auf meinem YouTube Kanal:



[https://www.youtube.com/channel/UcKGXgd7sUF-4wPfizB\\_kVr-Q/](https://www.youtube.com/channel/UcKGXgd7sUF-4wPfizB_kVr-Q/) featured



**Fitness- Winterprogramm**



**Functional Fitness**

Functional Fitness Training. Unser Functional Fitness Training stärkt Beweglichkeit, Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer und Balance gleichermaßen. Begleitet von rhythmischer Musik werden die Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und/oder mit freien Geräten wie z.B. Hanteln, Swingsticks, Bändern, Brasils durchgeführt. Ein intensives Ganzkörpertraining zum Auspowern und Grenzen testen. Nach dem Warm up werden alle Muskeln in verschiedenen Übungseinheiten trainiert. Die Fettverbrennung wird angekurbelt. Den Abschluss bildet ein Stretching kombiniert mit Entspannung.

**Termine: Montag 18 Uhr, Mittwoch 16 Uhr, Freitag 9 Uhr**

**Cardio Drums**



Das ganzheitliche Workout verbindet einfache, aber dynamische Bewegungen mit pulsierendem Trommelrhythmus. Cardio Drums steckt voller motivierender Musik und stärkt die physische und mentale Fitness. Cardio Drums ist für Jung und alt und bringt eine Vielzahl an positiven Effekten, wie z.B. die Förderung der Sensorik und der Durchblutung, sowie Stressabbau.

**Termin: Dienstag 16:30 Uhr**



**Yoga**

Yoga ist eine der ältesten aus Indien stammenden Lehren, die sich mit der Gesamtheit des Menschen (Körper, Geist und Seele) und seiner Harmonie und Einheit befasst.

Im Yoga gibt es verschiedene Formen, mit deren Hilfe das Ziel der Einheit von Körper, Geist und Seele erreicht werden kann: die bekannteste sind die sog. Asanas, das sind bestimmte Körperhaltungen und Dehnübungen, weiterer Bestandteil sind Atemübungen (sog. Pranayama) und bestimmte Entspannungsformen (Savasana), wie z.B. Meditation. Je nach persönlicher Vorliebe können hier individuell Schwerpunkte gesetzt werden.

**Termin: Dienstag 17:45 Uhr**



**Walking und Nordic Walking**

Gemeinsam genießen wir die Bewegung in der Natur und die Erkundung der Umgebung. Für Einsteiger wird gerne nach Absprache eine Einweisung durch unsere zertifizierten Trainer angeboten. Leihstöcke können gestellt werden.

**Termine: Montag: 10, Dienstag: 18 Uhr, Donnerstag: 18 Uhr**

**Achtung: Während der Winterzeit verschieben sich die Abendtermine, daher bitte Rücksprache halten mit Marion (Mobil: 0178/9757405)!**

**Lust, mitzumachen?**  
Doris Brandl-Janker – Abteilungsleitung Fitness  
E-Mail: [fitness@postsued-regensburg.de](mailto:fitness@postsued-regensburg.de) oder Handy: 0175-2994536



**Pilates**

Pilates ist ein Prinzipien-Training das Anfang des 20. Jahrhunderts von Joseph H. Pilates als Rehabilitationskonzept entwickelt wurde.

Beim Pilates-Training geht es um: Konzentration, Zentrierung, Atmung, Präzision, Fluss.

Eine besondere Rolle spielt unsere Körpermitte, das sog. Power House.

Nach einem kurzem Warm Up führen wir unsere Pilates-Übungen langsam und wiederholt aus, weiterhin gehören auch Haltepassagen und die richtige Atmung dazu.

Dabei werden Bauch, Beine und Po extrem gut angesprochen. Die Faszien sind ein Gewerbenetzwerk, das sich durch den ganzen Körper zieht. Wir werden sie bei unserem Training berücksichtigen und langfristig mit Rollen bearbeiten und mobilisieren.

**Termin: Donnerstag, 16 Uhr**

**NEU im Programm ab Januar 2021:**



**High Intensiv Intervall Training (HIIT)**

Intervalltraining ist eine Trainingsmethode im Sport, die durch abwechselnde Belastungs- und Erholungsphasen (Intervalle) gekennzeichnet ist. Dabei werden die Erholungsphasen von der Dauer und Intensität so gestaltet, dass sich der Organismus nicht vollständig erholen kann. Durch die unvollständige Erholung wird ein starker Trainingsreiz gesetzt.

Unser HIIT-Training hat das Ziel, die Kraftausdauer, die Schnelligkeitsausdauer, die Laktatoleranz und die maximale Sauerstoffaufnahme zu verbessern. Weiterhin trägt es zur Verbesserung der inter- und intramuskulären Koordination bei. Beim HIIT Training wird die Fettverbrennung extrem gut angekurbelt und es eignet sich daher besser als alle anderen Trainings zum Abnehmen.

**Termin ab Januar 2021: Dienstag: 19:15 Uhr**



**INTEGRATION DURCH SPORT**  
DSB  
Anerkannter Stützpunktverein

Gefördert durch:  
Bundesministerium des Innern, für Bau und Heimat

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

## Als Mannschaft an Herausforderungen zusammen wachsen

Viel Kreativität verlangen die Corona-Vorschriften von uns allen, um mit behutsamen Schritten wieder Richtung Regelbetrieb zu kommen.



Ball über die Schnur als Wettkampfspiel

Hervorragend auf diesem Weg eignete sich das Gruppenbildungsprojekt einer von den Jugendlichen selbst geplanten Saisonabschlussfeier mit teamfördernden Spielen. Dadurch wurde sowohl das soziale Gefüge erneuert und weiter gefestigt, als auch den Handballerinnen Organisationsvermögen sowie Verantwortung vermittelt. Geplant wurde dieses Event von der weiblichen D-, C- und B-Jugend in der letzten Sommerferienwoche auf der Beachanlage, mithilfe finanzieller Unterstützung des Jugendrates. Lustige Spiele, frische Getränke, gegrilltes Essen und leckeres Eis erfreuten Spielerinnen und Trainer gleichermaßen. Ein krönender Abschluss für eine ganz spezielle Saison.



Eisessen zum Ausklang der Gruppenbildungsveranstaltung

Auch die Kommende stellt uns vor besondere Aufgaben, da traurigerweise eine Teilnahme am Spielbetrieb aufgrund der immensen Hygienebedingungen nicht umsetzbar ist. Doch ver-



Hoffnungsvolle Blicke Richtung Spielbetrieb

eint schaffen wir ungeahnte Alternativen, allen Widrigkeiten zum Trotz. Spielerinnen und Trainer planen gemeinsam eine vereinsinterne Saison mit eigenen Mannschaften und Ausscheidungsspielen an Wochenenden, wie reguläre Handballspiele. Anpfiff, Anwurf, Angriff – TOR! Wir machen den Ball schnell.

Zusätzliche Aktivitäten anstelle der ausgefallenen Spieltermine stehen den Handballsportlern in Aussicht. Einiges ist schon in Planung. Alles abgestimmt mit den Jugendspielerinnen, welche in dieser besonderen Zeit tatkräftig mit ihrem Fleiß die Verantwortlichen unterstützen. Damit wir weiter zusammen wachsen und zusammenwachsen können.



Jederzeit freuen wir uns auf Neuzugänge aller Altersklassen und heißen diese herzlich willkommen. Die Handballabteilung wünscht Allen miteinander eine besinnliche Weihnachtszeit sowie einen erfolgreichen Start ins neue Jahr.

Marina Cins und Emily Neft  
(Christof Bläß)

## Jahresversammlung der Kindersportabteilung

Ursprünglich sollte die Jahresversammlung der Kindersportabteilung bereits im März stattfinden. Corona machte einen Strich durch die Rechnung. Erst als die Beschränkungen wieder gelockert wurden, konnte die Versammlung am 22.07.2020 anberaumt werden.

Maria Ludwig berichtete von den Aktivitäten im vergangenen Jahr und betonte, dass alle Gruppen gut besucht waren – bis zum Lock-down Ende März. Alle Veranstaltungen mussten ausgesetzt werden und konnten nur zum Teil ab Ende Mai im Freien wieder stattfinden. Ein großer Dank geht an unsere Übungsleiterin Hanna Lippl, die für die älteren Kinder (Gruppen Spiel und Sport und U 8) Übungen für zu Hause online angeboten hat.

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

Abteilungsleiter: Felix Wiedmann  
Stellvertreterin: Maria Ludwig  
Kassier: Helmut Ludwig  
Schriftführerin: Susanne Kalz-Schmidbauer  
Sportwart: Hanna Lippl

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

Der neue Abteilungsleiter Felix Wiedmann bedankte sich bei allen Anwesenden und freut sich auf die Arbeit im Team.



Die neue Abteilungsleitung – Helmut Ludwig, Hanna Lippl, Felix Wiedmann, Maria Ludwig, Susanne Kalz-Schmidbauer



Felix Wiedmann

## Mit Hygienekonzept und Mut zur Lücke geht es weiter ...

Die weitere Planung ist von zwei Faktoren abhängig. Einmal die Entwicklung der Corona-Pandemie und zum anderen die Besetzung der Gruppen mit Übungsleitern. Wie bereits in der vorigen Ausgabe berichtet, beenden einige Übungsleiter ihre Tätigkeit bei unserer Abteilung. Diese Lücke ist nicht ohne Ausfälle zu kompensieren. So musste vorerst die Gruppe ‚fit und flott‘ am Mitt-

woch und das Eltern-Kind-Turnen am Donnerstag vormittag ausgesetzt werden. Die Hoffnung stirbt zuletzt! Das Eltern-Kind-Turnen am Dienstag kann auch im neuen Jahr nahtlos fortgesetzt werden. Das Mädchenturnen und girls indoor am Mittwoch findet weiterhin statt und dank unserer neuen Übungsleiterin Theresa Kleuser kann auch „Spiel und Sport I und II am Montag weitergeführt werden.



Eltern-Kind-Turnen

Wir sind weiterhin auf der Suche nach neuen Übungsleitern und es scheint sich auch was anzubahnen.

Was uns sehr beschäftigt, ist die Umsetzung unseres Hygienekonzeptes (nachzulesen

## Neuer Abteilungsleiter

Seit Juli 2020 bin ich der neue Abteilungsleiter der Kindersport Abteilung. Ich hab diese Aufgabe gerne von unserer langjährigen Leitung Maria Ludwig übernommen, die mich auch weiterhin tatkräftig unterstützt. Ich selbst bin kein Regensburger und somit selbst nur über Umwege/über meinen eigenen Sohn zur SG Post/Süd gekommen. Zu mir selbst. Ich bin 42 Jahre alt, habe einen sechsjährigen Sohn und war bis vor kurzem Offizier bei der Luftwaffe. Seit September arbeite ich bei Airbus D&S in Manching. Ich hoffe, dass ich die großen Fußstapfen von Maria irgendwann einmal ausfüllen kann und unsere Abteilung auch in Zeiten von Corona weiter unbeschadet durch das Jahr kommt. Ich freue mich auf die Herausforderungen, die mit dieser Aufgabe auf mich zu kommen, auf die gemeinsame Arbeit im Team und hoffe auf viele schöne gemeinsame Momente.

Maria Ludwig

## Oberpfalz-Serie XI U 14m / U 14W am Freitag, 24. Juli 2020

Es geht weiter mit den Oberpfalzmeisterschaften 2020 im Rahmen der Oberpfalz-Serie. Am 24. Juli gingen die Athleten der U14 in den Disziplinen 75m, 60m Hürden, Hochsprung, Weitsprung und 800m an den Start.

Insgesamt 8 Medaillen erkämpfte sich unser Post/Süd-Nachwuchs im Stadion am Weinweg in Regensburg.

Erfolgreichster Teilnehmer war Philipp Krieg in der AK M13, der bei 4 Starts viermal auf dem Treppchen landete. 2x Gold (75 m in 10,31 sec., 60m-Hürden 10,17 sec.), 1x Silber (Weitsprung 4,69m) und 1x Bronze im 800 m-Lauf in 2:41,95 min. lautete seine Bilanz. Einen tollen 3. Platz belegte Nico Endemann in der gleichen Altersklasse im Hochsprung mit übersprungenen 1,33 m. Auch seine Leistungen im 75m-Sprint (11,42 sec.), bei den 60m Hürden (12,41 sec.) und im Weitsprung (3,92m) können sich sehen lassen.

In der AK12 der Jungs stellte sich Tobias Lohneisen der Konkurrenz. Auch er erkämpfte bei seinen drei Starts 3 Medaillen: Gold-Medaille im Hochsprung (1,36 m), Silber-Medaille im Weitsprung (4,36 m) und die Bronze-Medaille im 75m-Sprint (11,05 sec)

In der weiblichen AK 12 vertraten Hannah Melczer und Pauline Rösl unseren Verein mit tollen Einzelleistungen. Hannah erreichte im 800m Lauf mit einer Zeit von 2:53,26 Platz 6 und den 8. Platz in einem großen Starterfeld bei den 60m Hürden (12,45 sec.). Nur knapp dahinter

erkämpfte sich Pauline in ihren ersten 60m Hürden Lauf den 9. Platz mit 12,50 sec.). Im 75m-Sprint verfehlte sie nur knapp einen Podestplatz und belegte mit 11,20 sec. den 4. Platz sowie den 5. Platz

im Weitsprung mit einer sehr guten Weite von 3,88 m.

Wir freuen uns über diese tollen Leistungen unseres Leichtathletik-Nachwuchses.



## Bad Kötztinger Sprint- und Sprungmeeting am 8. August 2020

Durchaus gute Ergebnisse gab es für die Post/Süd-Leichtathleten trotz extremer Hitze mit Temperaturen weit über 30 Grad beim heuer erstmals ausgetragenen Bad Kötztinger Sprint- und Sprungmeeting. Ein großes Lob an den Ausrichter, der dieses Sportfest kurzfristig ins Programm nahm und mustergültig organisierte.

Erfreulich, dass nach längerer Zeit wieder eine Schülerstaffel über 4x100 m gestellt werden konnte, Philipp Krieg, Vinzenz Reindl und Alexander Ross (unterstützt



## Gute Ergebnisse für Post/Süd-Leichtathleten bei der Bayer. Meisterschaft am 6. September 2020

durch Adrian aus der Jahn-Leichtathletikabteilung) brachten den Stab, nach 50,78 sec. sicher ins Ziel. Nun bleibt abzuwarten, ob diese Zeit für einen Startplatz bei den Bay. Meisterschaften ausreicht.

Gute Zeiten gab es für die drei Jungs auch als Einzelstarter im Sprint: 1. Platz Philipp Krieg, 75 m in 10,26 sec., 3. Platz Alexander Ross, 75 m in 10,56 sec., 1. Platz Vinzenz Reindl, 100 m in 13,14 sec.

Emilian Beer testete seine Form nochmals im Hochsprung und erzielte Platz 2 in der U18 mit 1,73 m. Auch Vinzenz Reindl probierte sich nach längerer Zeit wieder mal in dieser Disziplin und kam in der M14 mit 1,45 cm auf Platz 3.

Therese Reindl zeigte einen guten Wettkampf und gewann den Hochsprung überlegen mit 1,59 m. Im Weitsprung reichten ihre guten 4,59 m zu Platz 6 und 17,39 sec. bedeuteten für sie Platz 5 über die 100 m Hürden.



Zum ersten Mal starteten unsere beiden Nachwuchsathleten Laura Weigert und Vinzenz Reindl heuer bei einer Landesmeisterschaft, die in diesem Jahr im oberbayerischen Erding ausgetragen wurde.

Ein großes Teilnehmerfeld stand am späten Nachmittag an der Startlinie zum 800 m-Lauf der weiblichen U 16. Laura hielt sich in ihrem erst dritten Wettkampf aber tapfer und kämpfte sich letztlich mit der Zeit von 2:36,02 min. auf den hervorragenden 13. Platz.

Auch für Vinzenz Reindl, M14, ging es im 100-Lauf darum Erfahrung bei einer großen Meisterschaft zu sammeln. Nachdem der Läufer neben ihm aufgrund eines Fehlstarts disqualifiziert wurde, stieg bei Vinzenz die Nervosität und er war beim Start doch etwas zu zaghaft, konnte aber letztendlich mit seiner Zeit von 13,20 sec. durchaus zufrieden sein.

## Vier Podestplätze beim Block-Mehrkampf in Burglengenfeld am 19. September 2020

Traditionell in bewährter Manier vom TV Burglengenfeld wurden am Samstag 19.9. die diesjährigen Oberpfalzmeisterschaften im Blockmehrkampf ausgerichtet.

Einen großartigen Mehrkampf zeigte Philipp Krieg in der M13. Seine 2203 Punkten bedeuteten den Oberpfalztitel und zugleich die Norm für die Bay. Meisterschaften im nächsten Jahr. Herausragend sein erster Weitsprung über 5 m (5,02 m) und seine gute Hürdenzeit (10,24 sec.).



Dritte Plätze gab es für: Hannah Melczer in der W12, die im Block Lauf 1755 Punkte erzielte. Erwähnenswert ihr Ballwurfergebnis, wo sie mit 27,50 m die beste Werferin des Jahrgangs war.

Laura Weigert (1983 Punkte) schrammte in ihrem ersten Mehrkampf nur hauchdünn (um 4 Punkte) am ersten Platz vorbei. Sie überzeugte ebenfalls im Wurf (35,50 m) und mit ihrer sehr guten 2000 m- Zeit (7:59,14 min). Eine weitere Silbermedaille sicherte sich Laura in der Mannschaftswertung mit der WJU16 mit ihren Teamkolleginnen der LG Telis Finanz.

## Andi wird Vize-Oberpfalzmeister beim Berglauf in Premberg

am 20. September 2020

Am Sonntag 20.09. fand bei schönsten Wetter der traditionelle Berglauf mit Oberpfalzmeisterschaft in Premberg bei Teublitz statt. Vom Start nahe des Dorfplatzes ging es ca. 6,2km und 260Hm auf den Münchshofener Berg.



Für PostSüd / LG Telis Finanz waren Moritz Köppelle und Andi Krebs am Start. Wegen der notwendigen Coronaregeln wurde diesmal in drei Startblöcken gestartet. Moritz, eigentlich noch der U16 angehörend, musste beim älteren Jahrgang U18 starten und konnte sich bei seinem ersten Berglauf in einer Zeit von 31:03 min den 7. Platz erlaufen.

Andi erlief sich in seinem letzten Jahr in der AK M45 den Titel des Vize-Oberpfalzmeisters mit einer Zeit von 29:20 min. Leider musste „coronabedingt“ das gemütliche Beisammensitzen bei Kaf-



fee und Kuchen und einer Siegerehrung diesmal ausfallen. Dank an den TV Burglengenfeld, der uns diesen tollen Wettkampf ermöglicht hat.

## Jeweils Platz vier für Therese Reindl und Emilian Beer bei der „Bayerischen“ Erding, 26. September 2020

„Late season“ hin oder her, Ende September wird es schwierig Leichtathletik mit hoher Qualität zu präsentieren, wenn der Wettergott nicht mitspielt. So fielen denn die Bayerischen Meisterschaften für die Aktiven und Jugendlichen der Klassen U18 und U20 zumindest am ersten Tag bei sehr herbstlichen Temperaturen um die acht Grad sprichwörtlich ins Wasser. Dauerregen drückte zudem auf die Stimmung.

Um so bemerkenswerter die Leistungen unserer zwei Hochspringer die am Ende nur knapp am Edelmetall vorbeischrammten. Mit übersprungenen 1,61 m scheiterte Therese Reindl nur aufgrund der Fehlversuchsregelung an einer Medaille. Ebenso erging es Emilian Beer der höhengleich (1,78 m) mit Platz zwei ebenfalls auf Platz vier landete.

## Schützen

## Vereinsmeistermeisterschaft der Schützen Sportpistole - Luftgewehr - Luftpistole



Die Schützen der SG Post/Süd haben auch in diesem Jahr wieder ihre Vereinsmeister ermittelt. Erfolgreichster Schütze war in diesem Jahr der Routinier Hans Rester.

Die Teilnahme an dem Wettbewerb war trotz Corona-Pandemie gut, allerdings wirkte sich die Ausbreitung der Virus und den damit verbundenen Trainingsausfall bei einigen Schützen doch etwas auf die Ergebnisse aus. „Dennoch gilt“, sagt Schützenmeister Günter Leja, „dass der Eifer unserer Mitglieder ungebrochen ist.“ Er erinnert: „Immerhin war der Betrieb bei den Schützen infolge der Ausbreitung des Coronavirus drei Monate lang eingestellt.“ Erst mit entsprechenden hygienischen Bedingungen und der behördlichen Genehmigung konnte der Betrieb wieder aufgenommen werden. Eine Folge der Unterbrechung des Schießbetriebs war, dass es in diesem Jahr die traditionelle Sommerpause am Schießstand nicht gab. „Erfreulich ist“, so Günter Leja weiter, „dass wir in unserer Abteilung einen engagierten Stamm von Mitgliedern haben.“ Das zeigte sich auch in der Teilnahme an den Trainingsabenden.

Die Ergebnisse der Vereinsmeisterschaft 2020 im einzelnen: Mit dem Luftgewehr (freistehend) waren Anne Dannenberg und Michael Siegmars beim Nachwuchs erfolgreich. Anne Dannenberg kam in der Gruppe „Schüler weiblich“ auf 173 Ringe, Michael Siegmars bei „Jugend

männlich“ auf 308 Ringe. Beate Leja, sportliches Aushängeschild der Schützen der SG Post/Süd kam bei „Damen II“ mit dem Luftgewehr auf 376 Ringe, Andreas Brunner, der ebenfalls ein erfolgreicher Schütze ist, kam in „Herren I“ auf 373 Ringe. In der nächstälteren Teilnehmergruppe („Herren II“) schaffte Wolfgang Siegmars 307 Ringe. Bei „Luftgewehr aufgelegt“ gab es drei nicht unerwartete Sieger. Bei den Frauen „Senioren I“ ging der Sieg an Renate Gans mit 291,4 Ringen, bei den Männern derselben Altersklasse gewann Alfred Koppenwallner mit 301,3 Ringen und in „Senioren III“ war Günter Leja der Sieger (303 Ringe).

Ein breites Teilnehmerfeld gab es auch in diesem Jahr bei den Luftpistoleschützen. Die Auswertung der Ergebnisse zeigte, dass die Sieger ebenfalls der Kategorie „nicht unerwartet“ angehören. So bestätigte bei „Damen I“ erneut Olga Neubauer ihre Stärke, sie gewann mit 344 Ringen. Bei „Herren I“ gewann Dominik Kemeter mit 330 Ringen und in „Herren II“ setzte sich Viktor Neubauer (330 Ringe) sowie in „Herren III“ Ulrich Kemeter (356 Ringe) durch. In „Herren V“ überzeugte Hans Rester mit beachtlichen 357 Ringen. Die Vereinsmeisterschaft in der Disziplin „Luftpistole aufgelegt“ ging an Wolfgang Gans, „Senioren II“, mit 276,7 Ringen.

Der Schützensport kennt viele Disziplinen. Das schlägt sich auch in den Er-

gebnislisten nieder. Außer Luftpistole und Luftgewehr wurden bei der Vereinsmeisterschaft der SG Post/Süd auch Kleinkaliber-Sportpistole und Gebrauchspistole Großkaliber geschossen. Bei der Sportpistole setzte sich in der Altersklasse „Damen II“ Olga Neubauer mit 436 Ringen durch, während Armin Weidinger in „Herren I“ mit 516 Ringen siegreich war. In den weiteren Ergebnissen bestätigten die Routiniers erneut ihre Leistungsfähigkeit. So kam Viktor Neubauer in „Herren II“ mit 484 Ringen zum Sieg, Ulrich Kemeter in „Herren III“ mit 515 Ringen und Hans Rester in „Herren V“ mit 528 Ringen.

Bei den Großkalibern gab es mit 336 Ringen in der Altersgruppe „Herren I“ mit Armin Weidinger den erwarteten Sieger. In „Herren III“ ging der Sieg an Ulrich Kemeter (338 Ringe) und in „Herren V“ an Hans Rester (337 Ringe).

Nachdem Ullrich Kemeter nunmehr auch die zweite Klappscheibenanlage für die Disziplin Unterhebelrepetierer C, cal. .22lfb in Eigenleistung fertig gestellt hatte, konnte die kleine, aber umso mehr begeisterte Fraktion der Unterhebelrepetierer C-Schützen auch ihre Vereinsmeisterschaft mit dem folgendem Ergebnis austragen: Weidinger Armin: 31 Treffer, Kemeter Dominik: 29 Treffer, Kemeter Ullrich: 28 Treffer

## PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE

Sabine Morgenroth  
Irmgard Edenhofer



Tel. 0941/ 97 111 oder 999 111

Lilienthalstraße 8 Parkplätze: vorm Haus und Tiefgarage 93049 Regensburg

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

HAUS- UND HEIMBESUCHE

## Neues Waffenrecht in Kraft

Angesichts der schrecklichen Terroranschläge von Paris im Jahr 2015 wurde die EU-Feuernrichtlinie geändert. Das wirkt sich auch auf Sportschützen aus. Ein Großteil der Neuregelungen ist zum 1. September in Kraft getreten, einige Neuerungen waren bereits zum 20. Februar in Kraft getreten.

Die wichtigsten Änderungen auf einen Blick: Das Nationale Waffenregister wird so ausgebaut, dass künftig der gesamte „Lebenszyklus“ einer Waffe – von der Herstellung bis zur Vernichtung –

behördlich nachverfolgbar ist. Das Bedürfnis für den Besitz von Waffen wird künftig alle fünf Jahre überprüft. Der Bedürfnisnachweis für Sportschützen wird neu geregelt. Die gelbe Waffenbesitzkarte wird gedeckelt. „Große“ Magazine sind künftig verboten. Salutwaffen werden waffenrechtlich neu eingeordnet. Unbrauchbar gemachte Waffen („De-kowaffen“) werden anzeigepflichtig. Im Rahmen der Zuverlässigkeitsprüfung erfolgt eine „Regelabfrage“ beim Verfassungsschutz, ob die betreffende Person dort als Extremist bekannt ist. Personen,



die Mitglied in einer verfassungsfeindlichen Vereinigung sind (auch wenn diese nicht verboten ist), gelten in der Regel als waffenrechtlich unzuverlässig. Wer mehr wissen will: Weiter Informationen zum Thema gibt es auf der Homepage der SG Post/Süd Regensburg!

## Oktoberfestschießen

Das Oktoberfestschießen der Schützenabteilung ist immer wieder eine spaßige Veranstaltung, die mit einem normalen Wettkampf so gar nichts zu tun hat. Weder zählen die Anzahl der Ringe, noch die besten Blattl - das Ziel sind aufgehängte Luftballons, mit innen versteckten Loszetteln. Die niedrigste Losnummer erhält den ersten Preis. Dieser und

die Folgepreise ergeben sich dann aus den aufsteigenden Nummern: Gaumenschmeichler in flüssiger und fester Form. So war es für jeden der angetretenen Schützinnen und Schützen unter Aufsicht von Wolfi Siegmar eine leichte Übung, den anvisierten Luftballon beim ersten Versuch zu treffen. Umständlicher gestaltete sich dagegen das Herauspuhlen

des Loszettels aus dem Ballon, das Michi Siegmar übernahm.

Renate und Wolfgang Gans, die für das leibliche Wohl sorgten, hatten inzwischen die Pfälzer- und Wienerwürstl und das Kraut warm gemacht. Das gute Bauernbrot hatte wieder Uller Kemeiter gespendet und so konnten sich alle zum gemeinsamen Essen und Trinken hinsetzen.

Günter Leja konnte anschließend zur Preisverteilung in der Reihenfolge der Losnummern aufrufen. Jede Losnummer war ein Gewinn, auch dr letzte in der Folge, den zufällig Wolfgang Gans erhielt: ein gläserner Schwan, sozusagen das Wappentier der Familie Gans.

Damit fand der offizielle Teil des Fests sein Ende. Günter Leja dankte herzlich allen Spendern, die das Fest mit Geld und Sachspenden unterstützten.



## Das Schützenjahr ist noch lange nicht zu Ende

Nach den Vereinsmeisterschaften und dem Oktoberfestschießen stehen bei den Schützen der SG Post/Süd Regensburg die nächsten Veranstaltungen an. Auf die Schützen wartet ein Höhepunkt des Vereinsjahres – das Jahresend- und Königsschießen weiter. Schießtage sind für Sportpistole der 9., 16. und 23. November. Schießtage für Luftgewehr und Luftpistole sind am 12., 19. und 26. November.

Der Wettbewerb wird heuer eine Neuerung beinhalten: Es wird keine Urkunden mehr geben, die nach Disziplin und Schützenklasse unterteilt sind. Stattdessen wird eine Jahreswertungsliste der einzelnen Disziplinen ohne Klassenaufteilung veröffentlicht. Die Weihnachtsfeier ist für den 5. Dezember geplant. Ort und Uhrzeit werden noch mitgeteilt.



Die Königsproklamation 2019

## Seniorenbericht 4. Quartal 2020

Endlich wieder Sport möglich, nach über einem halben Jahr Pause. Nach diesem Motto konnten wir pünktlich nach den Sommerferien wieder mit unseren Übungsstunden beginnen.

Die Gymnastikgruppe machte daher am 10. September 2020 den Anfang. Eine normale Übungsstunde konnte man jedoch in den Corona Zeiten nicht erwarten. So mussten umfangreiche Hygiene-/Abstandsmaßnahmen eingehalten werden. Aber unsere disziplinierten Senioren haben das – anders als man von den Jüngeren in den Medien liest oder hört - mit Bravour gemeistert. Auch unsere Übungsleiterin Elisabeth hat sich viel Mühe und Arbeit gemacht, um die Übungsstunde abwechslungsreich – unter Corona Bedingungen – zu gestalten. Alle gingen nach der ersten vollbrachten Trainingseinheit zufrieden nach Hause.



Die Abstandsmaßnahmen werden eingehalten

Unsere Tanzgruppe musste sich noch etwas gedulden. Aber nachdem die VHS auch wieder mit dem Tanzen begann, hat unser Tanztrainer Reiner entschieden, dass wir am 23. September 2020 auch wieder mit den Übungsstunden beginnen können. Auch hier zwangen uns die Hygiene-/Abstandsmaßnahmen zu Änderungen des gesamten Ablaufes. Das Tanzen selbst musste zwangsweise auch anders gestaltet werden. Auch hier hat sich unser Tanztrainer einiges einfallen lassen. Egal ob im Kreis oder beim Square, immer wurden die Abstände genau eingehalten ohne dass sich die Partner berührten. Alle waren hochkonzentriert bei der Sache und Reiner wurde gelobt dafür, dass er die Übungsstunde unter diesen Voraussetzungen so interessant gestaltet hat.



Tanzen unter Corona Bedingungen ist anders

Wir können nur hoffen, dass wir nicht durch Maßnahmen der Regierung gezwungen werden – was angesichts wieder steigender Infektionszahlen nicht verwunderlich wäre – auf unsere Übungsstunden für einen gewissen Zeitraum erneut zu verzichten.

Heinz Engerer

### Die nächsten Termine:

16. Dezember 2020

letzte Tanzübungsstunde vor den Ferien

17. Dezember 2020

letzte Gymnastik Übungsstunde vor den Ferien

23.12.2020 – 09.01.2021

Weihnachtsferien, es finden keine Übungsstunden statt

13. Januar 2021

erste Tanzübungsstunde nach den Ferien

14. Januar 2021

erste Gymnastik Übungsstunde nach den Ferien

## Nachruf

Wir trauern um unser langjähriges Mitglied der Gymnastik Gruppe

**Johann (Hans) Engelbrecht,**

welcher am 24.09.2020

im 95. Lebensjahr von uns gehen musste.

Wir trauern mit seiner Familie.

Mehr Infos unter:  
sparkasse-regensburg.de/  
privatkredit

Wünsche verwirklichen  
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.de/privatkredit

Sparkasse  
Regensburg

## Vorerst keine Skifahrten

Aufgrund der derzeitigen Entwicklungen rund um Covid-19 lässt sich die Saison 2020/2021 nur schwer einschätzen. Auch wenn der Winter laut aktuellen Prognosen schneereich werden soll und uns damit perfekte Bedingungen bieten dürfte, können wir momentan leider weder Wochenendfahrten noch Skikurs planen. Allen skibegeisterten Vereinsmitgliedern empfehlen wir, sich regelmäßig auf unserer Homepage (<https://www.postsued-regensburg.de/abteilungen/skisnow/schnee-erlebnis/>) zu informieren – gegebenenfalls klappt es mit einer spontanen Tagesfahrt. Bei Fragen könnt ihr euch natürlich jederzeit gerne an [ski@postsued-regensburg.de](mailto:ski@postsued-regensburg.de) wenden.

### Skibasar

Auch der Skibasar wird aus diesem Grund ausfallen. Ein passendes Hygienekonzept für den Basar ist nicht möglich. In kurzer Zeit private gebrauchte Artikel zu desinfizieren um diese für den nächsten Käufer vorzubereiten ist leider nicht möglich.

### Weihnachtsfeier in der Theresienkirche entfällt

Die Johannes-Singers sind zwar bereits fleißig am Proben. Jedoch können die Abstände im Chorraum nicht eingehalten wer-

den. In der Kirche dürfen aktuell nur 20 Personen als Zuhörer anwesend sein. Deshalb muss die Gestaltung der Adventsmusik heuer leider entfallen. Mal schauen wie es dann im nächsten Jahr wieder gehen wird.

### Hallenbad

Das Hallenbad ist in der Zwischenzeit wieder geöffnet. Hier findet das Schwimmen am Freitag unter Einhaltung der aktuellen Hygieneauflagen statt. Leider kann dabei nur eine sehr begrenzte Teilnehmerzahl kommen. Wer Informationen über das Schwimmen haben möchte kann sich gerne melden.

### Skitraining

Leider konnte mit dem Wegfall der Trainingsstunde am Mittwoch noch kein vergleichbarer Ersatz gefunden werden. Wir hoffen immer noch das wir über das Sportamt wieder eine Stunde zugewiesen bekommen.

*Bis dahin: Bleibt alle gesund und wir hoffen, dass wir bald wieder mit euch die Pisten und Berge erobern dürfen!*



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 | Kirchmeierstraße 20

Autopflege & Service vom Feinsten

## Neue Abteilungsleitung

In der Abteilungsversammlung vom 30.07.2020 wurden auf Antrag, dem die anwesenden und stimmberechtigten Mitglieder mehrheitlich zustimmten, Neuwahlen durchgeführt.

Folgende Mitglieder wurden zur Wahl vorgeschlagen:



1. Vorsitzender:  
Manfred Greil

2. Stellvertreter:  
Oliver Nicus



Kasse/Finanzen:  
Edeltraud Islinger

Schriftführer:  
Reiner Gruber



Sport- und  
Jugendwart: Marco  
Obletshauer

Alle Vorschlagene wurden mit überwältigender Mehrheit gewählt, nahmen die Wahl gerne an und bedankten sich für das in sie gesetzte Vertrauen!

Der neu gewählte Abteilungsleiter Manfred Greil übernahm den Vorsitz und bedankte sich bei seinem Vorgänger Robert Wingerter für die geleistete Arbeit während der letzten 10 Jahre.

### „BRING YOUR FRIEND DAY – KIDS EDITION“

Am 19.09.2020, bei angenehmen Temperaturen und Sonnenschein durften wir ca. 35 Mitglieder und Gäste auf unserer Tennisanlage begrüßen. Kinder und Jugendliche unserer Tennisabteilung waren eingeladen, Freunde und Bekannte

mitzubringen, die den Tennissport kennenlernen möchten. Diese Möglichkeit wurde von vielen Kids wahrgenommen. Eltern waren natürlich auch herzlich willkommen.

Trainer und erfahrene Spieler hielten kleine Trainingseinheiten ab und gaben vor allem den Neueinsteigern hilfreiche Tipps. Auch unsere Ballmaschine wurde aktiviert und insbesondere die Kids waren davon total begeistert.



Als Stärkung für zwischendurch gab es Kaffee und Kuchen, Wasser, Limo, sowie Eis. Mit Spannung erwartet wurde die angekündigte Tombola. Die Kinder und Jugendlichen duften sich auf über 20 Preise freuen. Darunter eine Tennistasche, ein Tennisrucksack, diverse Kinderschläger, eine Tennismütze u.v.m. Es wurden Lose gezogen und das Kind mit der „1“ hatte freie Auswahl und durfte sich als erstes einen Preis aussuchen. Die beiden Hauptgewinne gingen an unser Mitglied Benedikt Schien und unseren Gast Frederic.



Im Anschluss daran wurde sofort wieder weiter Tennis gespielt, wobei der eine oder andere Tombolapreis gleich einem Qualitätscheck unterzogen wurde.

Die Tatsache, dass die Letzten erst kurz vor Einbruch der Dunkelheit unsere Tennisanlage verlassen haben, sagt wohl alles über dieses Event aus. Der erste „Bring your friend day“ wird mit Sicherheit nicht der Letzte gewesen sein!

### Saisonabschlussfeier der Tennisabteilung

Aufgrund der schlechten Wettervorhersage mussten wir die ursprünglich für den 26.09.2020 geplante Saisonabschlussfeier leider absagen und um eine Woche verschieben. Beim zweiten Anlauf hatten wir deutlich mehr Glück. Auch wenn die Sonne nicht so recht zum Vorschein kommen wollte, waren die Temperaturen mit knapp 20 Grad optimal zum Tennisspielen.

Insgesamt durften wir ca. 40 Tennisbegeisterte auf unserer Anlage begrüßen. Pünktlich um 13.30 trafen die ersten Erwachsenen und Kids ein und begannen sich für das anstehende „Gaudi-Turnier“ einzuspielen.



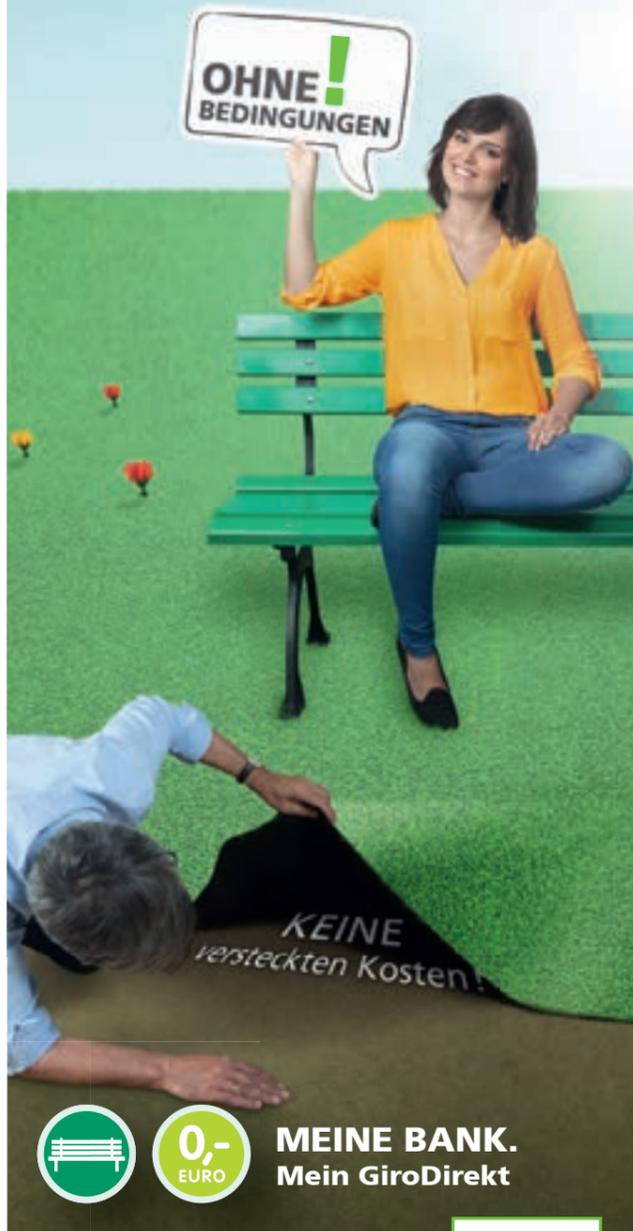
Gegen 14.15 versammelten sich 30 Spieler, die aktiv am Turnier teilnehmen wollten, auf der Terrasse zur Auslosung der ersten Doppelpaarungen. Gespielt wurde mit den „Grünpunkt-Bällen“, da diese leicht druckreduziert sind und somit gleichermaßen von Kindern und Erwachsenen aller Leistungsstärken gespielt werden können. Soweit möglich bestand jedes Team aus einem Erwachsenen und einem Youngster. Somit wurden parallel auf 7 Plätzen Doppelpatches ausgetragen.



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

# SIE SUCHEN DAS KLEINGEDRUCKTE?

DAS GEHALTSGIROKONTO  
ZUM NULLTARIF.



 **0,-**  
EURO **MEINE BANK.**  
Mein GiroDirekt

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



Nach jeweils 15 min. wurde „abgepiffen“ und die Spieler konnten sich gleich mit Muffins, Süßigkeiten, sowie Getränken stärken. In der Zwischenzeit wurden die neuen Doppelpaarungen gebildet. Insgesamt wurden 5 Runden gespielt.

Gegen 16.30 stand dann schließlich der gemütliche Teil an. Reiner warf den Grill an und versorgte alle Spieler und Zuschauer mit Bratwurstsemmeln. Doch insbesondere die Kids konnten die abschließende Siegerehrung kaum erwarten. In der Kategorie „Kinder und Jugendliche“ gewann Danilo Vukeljic die Goldmedaille, Toni Nicus die Silbermedaille. Alle anderen Kids wurden mit einer Bronzemedaille ausgezeichnet. Bei den Erwachsenen haben Bea, Tudor und Georgo die Goldmedaillen gewonnen.



Am Ende des Tages gingen alle mit einem Lächeln nach Hause und freuen sich schon auf die „Saisoneroöffnungsfeier 2021“

## Nikolaustreff

Die Abteilungsleitung möchte auch die lange Winterzeit mit gelegentlichen Treffs überbrücken, damit gesellschaftliche und sportliche Kontakte nicht verloren gehen oder auch neu entstehen. Man trifft sich deshalb am 04.12.2020 ab 17.00 Uhr beim Jahnwirt. Er bereitet im Freien Knacker vom Grill sowie Kinder- und Erwachsenenpunsch vor. Alle Mitglieder sind eingeladen! Die Kosten übernimmt die Abteilung

## Angrillen

Die Corona-Krise macht es möglich – oder auch unmöglich. Wegen der zahlreichen Hygienevorschriften und einengenden Auflagen mussten in diesem Jahr bisher alle Grilltermine abgesagt werden. Natürlich litt darunter auch der gesellschaftliche Aspekt, denn die Tennisfamilie möchte sich, neben dem geliebten Spiel auf unserer Anlage, auch mal zu angeregter Unterhaltung, einem saftigen Steak und einem kühlen Bier treffen.

Was sonst monatlich an jedem zweiten Dienstag schon seit mehreren Jahren guten Anklang fand, musste dieses Jahr auf ein einziges Treffen reduziert werden. Dennoch hatten die ca. 15 Teilnehmer ihren Spaß und ihr Vergnügen.

Es bleibt nur zu hoffen, dass das gesellschaftliche Leben ab der nächsten Saison nicht mehr so stark, vielleicht auch überhaupt nicht mehr eingeschränkt werden muss. Dann wird der Grillabend wie in den letzten Jahren – jeden zweiten Dienstag im Monat – wieder zu einer festen Veranstaltung.

## Medenspiele 2021

Wiederholt wurde die Abteilungsleitung von Mitgliedern und Gästen gefragt, ob in der kommenden Saison noch Spieler für die Teilnahme an den Medenspielen gesucht werden.

Geplant sind, wenn sich ausreichend Spieler melden, vorerst folgende Mannschaften:

Herren 00, Herren 30 oder Herren 40, Herren 70, Damen 50, Jugendliche und Kinder U12, U15, U18

Alle Mitglieder, aber auch Gäste, die an einem Wettspielbetrieb interessiert sind, werden gebeten, sich beim Abteilungsleiter Manfred Greil, unter manfred@greil-net.de zu melden.

## IMPRESSUM

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

**Redaktion:**  
Katalin Melczer, Peter Gritsch  
Dr. Christoph Schießl, Michael Schien

**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](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 1/2021  
16. Januar 2021**

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

## Geschäftsverteilungsplan der SG Post/Süd Regensburg e.V. (Stand 10/2020)

<b>Präsident</b>	<b>Dr. Christoph Schießl, E-Mail: praesident@postsued-regensburg.de</b> Repräsentation des Vereins, Kontakte zu Behörden, Verbänden und den Eigentümern der Sportanlagen, Einberufen und leiten der Präsidiums- und Vereinsausschusssitzungen, Mitglied der Schiedsstelle, Sponsorenakquise und Kontaktpflege zu Sponsoren
<b>Vizepräsident</b>	<b>Michael Schien, E-Mail: vizepraesident@postsued-regensburg.de</b> Allgemeine Betreuung der Geschäftsstelle und des Personals, Ehrungswesen, Geburtstage, Mitglied der Schiedsstelle, Vertretung des Vereins in kommunalen Gremien (Sportbeirat) <b>Roswitha Lehner, E-Mail: r.lehner@postsued-regensburg.de</b> Hallenbelegung, Betreuung der Sportstätten <b>Katalin Melczer, E-Mail: k.melczer@postsued-regensburg.de</b> Aufbau und Betreuung der sozialen Medien (inklusive Homepage in Kooperation m. Hr. Rester); Federführung Kurier <b>Jochen Dannenberg, E-Mail: jochen.dannenberg@postsued-regensburg.de</b> Öffentlichkeitsarbeit in Abstimmung mit Präsident/Präsidium (Medienbeauftragter)
<b>Schatzmeister</b>	<b>Peter Gritsch, E-Mail: schatzmeister@postsued-regensburg.de</b> Finanzen aller Art, Zahlungsverkehr, Beantragung v. Zuschüssen (u.a. Stadt und BLSV), Übungsleitervergütung, Großgerätebeschaffung, Finanz-Haushaltsplan, Kontenführung, Budgetierung Abteilungen
<b>Jugendwartin</b>	<b>Patricia Weiß, E-Mail: jugendwart@postsued-regensburg.de</b> Leitung Jugendrat, Ansprechpartnerin für alle Jugendwarte der Abteilungen
<b>Jugendsprecher</b>	<b>Hanna Lippl, E-Mail: Jugendsprecher@postsued-regensburg.de</b> Instagram (Jugendrat); Hygiene-/Coronabeauftragte
<b>Mitglied des erweiterten Präsidiums</b>	<b>Marianne Reif, schriftfuehrer@postsued-regensburg.de - Vertretung Geschäftsstelle</b> Schriftführung, Sitzungsprotokolle <b>Dr. Thomas Burger, E-Mail: t.burger@postsued-regensburg.de</b> Verbindungen zu Stadt und Jahn, Aufbau von Netzwerken zu Wirtschaft und Medien, Sponsorenakquise <b>Josef Zweck, leichtathletik@postsued-regensburg.de</b> Unterstützung Jugendrat <b>Gabi Reindl, g.reindl@postsued-regensburg.de</b> Sportwartin (Ansprechpartnerin für Übungsleiter und Abteilungen in allen sportlichen Angelegenheiten)
<b>Externe</b>	<b>Karin Gritsch, Vereinschronik</b>
<b>Ehrenrat</b>	
<b>Vorsitzender</b>	<b>Gerhard Bornschlegl, Tel. 0941 / 45678</b>
<b>Beisitzer</b>	<b>Sturmhart Schindler, Tel. 0941 / 998545 und Judith Bachleitner, Tel. 0941 / 92756</b>



## UNSER SPORTANGEBOT

<b>AIKIDO</b> Stefan Weinzierl ☎ 01525/3688544	<b>BADMINTON</b> Matthias Müller ☎ 0162/9005166	<b>DAMEN- GYMNASTIK</b> Roswitha Lehner ☎ 09403/8349	<b>FITNESS</b> Doris Brandl-Janker ☎ 0941/31499	<b>FLOORBALL</b> Karlis Bubins ☎ 0174/7043146
<b>HANDBALL</b> Arnold Anton ☎ 0170/5647154	<b>HEMA</b> Sebastian Girg ☎ 0151/50392561	<b>KEGELN</b> Christa Schuster ☎ 09402/8596	<b>KINDER- SPORT</b> Felix Wiedmann ☎ 0941/38200296	<b>KORONAR- SPORT</b> Karl-Heinz Wöhrle ☎ 0171/5437311
<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> Greil Manfred ☎ 0941 701768		
<b>TISCHTENNIS</b> Ulrich Jacob ☎ 0941/997602	<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