



## SKIFAHREN

seit 1933 ein Sportangebot

in unserem Verein



# Für alle, die mit Leidenschaft Teil der Mannschaft sind.

Bei der Sportförderung bleiben wir immer am Ball. Darum unterstützen wir seit Jahren regionale Sportvereine und deren Jugendarbeit.

der Versorger.  
**REWAG**

rewag.de

### Liebe Mitglieder der SG Post/Süd,



als neu gewählter Vizepräsident darf ich Sie im Rahmen der 1. Ausgabe unseres Kuriers im neuen Jahr herzlich begrüßen.

Das Jahr 2021 beginnt für uns Sportbegeisterte leider so, wie 2020 geendet hat. Im Zuge der Maßnahmen zur Eindämmung der Corona-Pandemie sind auch weiterhin keine Vereinsveranstaltungen und kein Wettkampf- und Trainingsbetrieb erlaubt. Wir werden uns alle sicherlich noch eine Weile in Geduld üben müssen, bis unser Sportbetrieb und die damit verbundenen geselligen Zusammentreffen wieder stattfinden können.

Trotz aller Einschränkungen ist es weiterhin von großer Bedeutung, den Verein zukunftsfähig auszurichten. So wurde in die technische Infrastruktur der Vereinsverwaltung investiert, Wolfi's Hausmeisterservice hat die Gebäudereinigung übernommen und es wurden erste Überlegungen zur baulichen Entwicklung bzw. Erneuerung angestellt. Das Funktionsgebäude ist in die Jahre gekommen und der kurz- sowie mittelfristige Betrieb kann nur durch die Aufwendung erheblicher finanzieller Mittel durch den Jahr aufrechterhalten werden. Hinter der langfristigen Nutzbarkeit steht unabhängig von den anstehenden baulichen Ertüchtigungsmaßnahmen ein großes Fragezeichen.

Das Präsidium hat vor diesem Hintergrund den Beschluss gefasst, die Möglichkeiten eines Neubaus mit Turnhalle einschließlich der Finanzierungsoptionen intensiv zu prüfen. Eine bauliche Maßnahme dieses Umfangs muss selbstredend auch mit dem Vereinsausschuss, der Delegiertenversammlung und den Mitgliedern diskutiert werden. Im Laufe des Jahres wird das Präsidium mit Hilfe externer Fachkräfte und den Abteilungen den konkreten Raumbedarf für unseren Verein ermitteln, in die Planung durch ein Architekturbüro einspeisen und einen geeigneten Standort für den Neubau ermitteln. Ich möchte betonen, dass das Präsidium den Weg hin zu einem Neubau nur mit der mehrheitlichen Unterstützung durch die Mitglieder der SG Post/Süd gehen wird. Sobald belastbare Aussagen zur baulichen Umsetzbarkeit und Finanzierbarkeit vorliegen, werden wir Sie natürlich zeitnah informieren.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen unseres Kuriers und darf mich an dieser Stelle bei allen herzlich bedanken, die einen Beitrag für die Vereinszeitschrift eingereicht haben. Ein besonderer Dank gilt Karin Gritsch, die sich mit viel Engagement der Erstellung der Vereinschronik gewidmet hat. Einen ersten Auszug aus unserer Vereinshistorie finden Sie in dieser, weitere Rückblicke folgen in der nächsten Ausgabe.

Bleiben Sie gesund und halten Sie der SG Post/Süd auch weiterhin die Treue!

Michael Schien  
Vizepräsident

### INHALT

Das Präsidium berichtet	3
Herzlich willkommen	4
Wir gratulieren	4
Wir trauern	4
Chronik unseres Vereins	5
Jugendrat	7
Fitness	8
Leichtathletik	9
Rock'N'Roll	13
Schützen	14
Senioren sport	16
Tennis	17
Tischtennis	18
Wandern	18
Nichts Unwichtiges	19
Unsere Sportabteilungen	20



www.postsued-regensburg.de



www.facebook.com/  
postsuedrgb



www.instagram.com/  
sgpostsuedregensburg/

## Herzlich Willkommen bei der SG Post/Süd Regensburg

Alberter Lukas	Köchhuber Constantin
Ashok Advay	Kölbl Christian
Ashok Akshatha	König Anika
Ashok Sethuram	Kraus David
Baier Antonia	Lang Rainer
Dünsbier Jan Willi	Lichtenberger Sophia
Dünsbier Stefan Frank	Neft Emily
Dünsbier Tom Fabian	Ott Maximilian
Eckert Valerian	Pazmandi Gergö
Friedrich Marlene	Pazmandi Greta
Fronhofer Hannah	Pazmandi Mate
Füzesi Beata	Peytard Elise
Gehl Christoph	Pühl Anna-Katharina
Glas Sophia	Rauprich Paul
Gröschl Ursula	Rauprich Uwe
Hartmann Luisa	Rohweder Karsten
Hartmann Maya	Scheffczyk Philip
Häusler Marius	Schmidt-Pauly Anna
Horozovic Rina	Sturm Michaela
Huber Isabella	Teigelkötter Josh
Hüttinger Ingo	Tekin Leopold
Kammerl Paula	von Necker Matilda
Kiefer Fabian	Zamorano David
Kleuser Theresa	Zettel Frida Luise
Klupp Anna Luise	Zorger Flora
Klupp Jakob Dominik	



### 60 Jahre

Dannenberg Jochen

### 65 Jahre

Gierisch Anette  
Kübel Bernette  
Smekal Ralf

### 70 Jahre

Essinger Gabriele  
Beuthauser Manfred  
Griehl Willibald

### 75 Jahre

Schießl Bernhard  
Sixt Brigitta  
Buschbacher Gerlinde  
Schriver Ilse  
Chelaru Vera  
Beranek Walter

### 80 bis 92 Jahre

Glück Gisela  
Weikl Hans  
Tausendpfund Ingeborg  
Wahnschaffe Jochen  
Seitz Maximilian  
Mittermaier  
Norbert Franz Xaver  
Huber Ursula

Martan Helga  
Kaiser Ingrid  
Gianni-Geigenfeind  
Lieselotte  
Karrer Rita  
Thaller Rosemarie  
Schütz Waltraud  
Hart Wilhelm  
Bornschneggl Gerhard  
Plischke Hildegard  
Simmel Erwin  
Wankler Irmgard  
Dechant Rudolf  
Reisinger Maria  
Wolf Otto  
Cieplik Elisabeth  
Kleiner Peter  
Penning Ruth  
Wifling Edwin  
Tafelmeier Maria  
Niklas Gisela  
Wühr Katharina  
Lohwasser Herbert  
Lickleder Karl  
Eberwein Mathilde  
Hochmuth Arno  
Plank Josef

## Wir trauern um unser Mitglied

Willi Bothe † 28.11.2020  
Walter Schützmann † 25.11.2020



## Die Schützen gratulieren zum runden Geburtstag:

Alfred Koppenwallner und Jochen Dannenberg  
Herzlichen Glückwunsch, Gesundheit und immer Gut Ziel!



Alfred Koppenwallner



Jochen Dannenberg

## Tragende Säule des Vereins

Viele Menschen engagieren sich in der SG Post/Süd freiwillig und ehrenamtlich. Keiner von ihnen ist verzichtbar – egal, in welcher Funktion er für den Verein tätig ist. Umso mehr schmerzt es, wenn jemand nicht mehr dabei ist, der jahrzehntlang eine Stütze der SG Post/Süd gewesen ist. Im November ist **WALTER SCHÜTZMANN** im Alter von 88 Jahren verstorben. Er war 25 Jahre lang Vorsitzender der Tennisabteilung.

In seine Ägide fiel nicht nur die Fusion des Post SV Regensburg mit der TSG Regensburg-Süd und das bedeutete mehr als nur die Zusammenlegung von zwei Abteilungen und die Anlegung eines neuen Mitgliederzeichnisses. Walter Schützmann war Postler – beruflich und sportlich. Seine Dienststelle war die Oberpostdirektion, wo er u.a. für den Fuhrpark, aber auch die Abnahme der Post-Führerscheine zuständig war. In diesem Aufgabenbereich brachte es Schützmann, so erinnern sich langjährige Vereinsfreunde, bis zum Direktor.

Sportlich hatte er seine Heimat in der Tennisabteilung. Die war beim Post SV vor der Fusion am Weinweg untergebracht. Dort war Schützmann bereits Abteilungsleiter. Als solcher verantwortete er auch den Umbau der Asphaltplätze am Weinweg zu Sandplätzen. Bereits dort hatte die Abteilung viele Mitglieder. 600 bis 700 waren es, erinnert sich Oskar Duchart, der oft gemeinsam mit Klaus Schützmann auf dem Platz gestanden hat. Sechs Plätze standen zur Verfügung.

Bei derart vielen Mitgliedern muss man nicht lange überlegen: Mit der Zusammenlegung der beiden Vereine und der neuen

gemeinsamen Heimat am Kaulbachweg als SG Post/Süd musste die Tennisanlage auf dem neuen Vereinsgelände deutlich vergrößert werden. „Dort waren nur drei Plätze“, weiß Sportskamerad Duchart. Es wurden zehn. Die Mitgliederzahl stieg weiter. Nach den Erfolgen von Boris Becker und Steffi Graf zählte die Abteilung zeitweilig 1000 Mitglieder, wobei nicht alle aktiv waren. Viele wollten wohl den Verein unterstützen, denn die Post gab Zuschüsse an den Verein, die sich nach der Zahl der Mitglieder berechneten.

Das allein erklärt jedoch nicht den Erfolg der Abteilung. Tennis, erzählen alte Mitglieder der Abteilung, war mehr als nur der Sport. Es war auch Geselligkeit. Regelmäßig trafen sich Männer auf der Anlage nur um miteinander zu karteln, regelmäßig gab es auch Feste. Es herrschte eine tolle Stimmung. Kurz gesagt: Die Geselligkeit kam neben dem Sport nicht zu kurz.

Und hinter allem stand Walter Schützmann, ein ruhiger Mann, immer beherrscht, immer nett. Aber auch ein Mensch, der sich um alles kümmerte. So führte er von 1965 bis 1990 die Abteilung und so blieb es dann nicht aus, dass Walter Schützmann von der SG Post/Süd zum Ehrenmitglied ernannt wurde. Das Tennisspiel an sich war für ihn bei alledem übrigens vor allem Hobby und Ausgleich zum Beruf gewesen.

Dr. Christoph Schießl, Präsident der SG Post/Süd, würdigt Walter Schützmann mit den Worten: „Wir haben eine Stütze des Vereins verloren. Walter hat eine große Abteilung ein Vierteljahrhundert lang mit Erfolg geführt. Das ist eine große Leistung.“

## Jugendrat fördert Jugendarbeit in den Abteilungen

Auch wenn es im Moment wenig „aktive“ Sportangebote bei uns im Verein gibt, so wollen wir vom Jugendrat der SG Post/Süd doch alle Abteilungen ansprechen und für die neue, kommende Saison motivieren.

Es wird im Frühjahr/Sommer auch wieder eine Zeit nach dem „Lockdown“ geben. Nutzt jetzt die Zeit und macht euch doch schon mal Gedanken, was ihr dann für die Jugendlichen in euren Abteilungen – außer dem üblichen Trainingsangebot - bieten wollt. Vielleicht habt ihr auch Ideen, um „neue“ Mitglieder für euch zu gewinnen.

Wir als Jugendrat der SG Post/Süd sind für euch Ansprechpartner und ihr könnt euch jederzeit an einen von uns wenden. Unsere Kontaktdaten findet ihr auf der Homepage der SG Post/Süd [www.postsued-regensburg.de/unser-verein/jugendrat/](http://www.postsued-regensburg.de/unser-verein/jugendrat/)

Letzen Sommer konnten wir z. B. eine kleine Grillfeier der Handballjugend finanziell unterstützen. Also spricht uns doch einfach an – zusammen haben wir sicher viele Ideen.

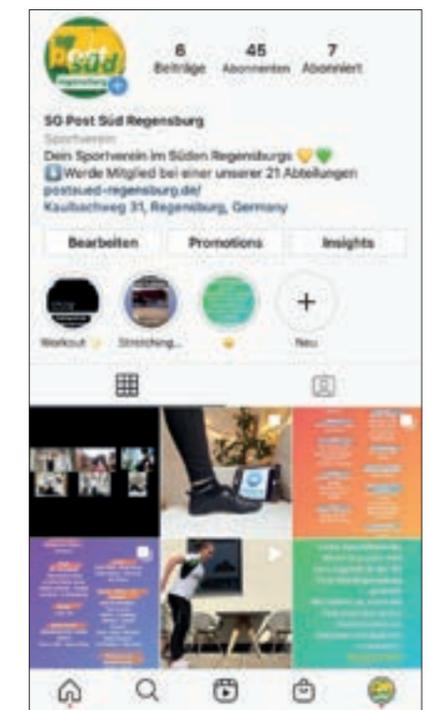
Jugendrat der SG Post/Süd



### IN EIGENER SACHE:

- Sie haben unsere Vereinszeitung gelesen? Ihnen gefallen die Beiträge und Sie möchten, dass Ihre Freunde, Bekannten oder Kollegen unseren Verein kennenlernen? Dann geben Sie einfach die Zeitung weiter.
- Die SG Post/Süd freut sich über jedes neue Mitglied. Wir haben schließlich viel zu bieten: Sport in 21 Abteilungen.

Vielen Dank!



Über Instagram und Facebook könnt ihr die Aktionen und Neuigkeiten aus dem Verein verfolgen. Macht mit! Wir freuen uns über Eure Beiträge.

## Postsportverein 1928 bis 1945

### 1928

- 06. März Die erste Versammlung zur Gründung eines Postsportvereins wird einberufen.
- 10. März 86 Postangehörige treffen sich im Saal der Obermünsterbrauerei, um den Post SV ins Leben zu rufen. 60 Mitglieder bilden den Stamm des Vereins. Er ist einer der jüngsten unter den sporttreibenden Personalvereinigungen der Deutschen Reichspost. Zum ersten Vorsitzenden wird Dr. Risch gewählt.
- 06. April Die Stadtverwaltung lehnt den Antrag zur Überlassung eines Sportplatzes ab
- 22. April Die Fußballabteilung wird gegründet. In Ermangelung eines eigenen Platzes wird bei der TG Walhalla und der SpVgg Stadtamhof gespielt.



- 27. April Es folgt die Gründung der Frauenabteilung.



- 25. Mai Eine Faustballabteilung wird ins Leben gerufen.
- 29. August Es können bereits 360 Mitglieder bei der Arbeitsgemeinschaft der Postsportvereine (APV) gemeldet werden.  
Das Bestreben der Vereinsführung liegt vor allem in der Entwicklung des Breitensports. Nicht Leistungssport, sondern Gesundheitssport liegt im Focus. Das Ziel ist möglichst alle Postangehörigen zu erfassen und zur sportlichen Betätigung zu bewegen.

- 13. September Eine Schachabteilung wird gegründet.
- Dezember St. Katharinen Spital Verwaltung überlässt dem Verein ein Feld zur Nutzung als Sportplatz.
- 1929
- 15. April Die Arbeiten zur Umwandlung des gepachteten Feldes in einen Sportplatz beginnen. Ein bescheidenes Heim aus Holz soll errichtet werden.
- April Eine neue Abteilung für Faustkampf wird aufgenommen.



- 1930
- April Der Platz an der Prüfeninger Straße kann eingeweiht werden.



- 10. Mai Die Kleinkaliber-Schießabteilung wird ins Leben gerufen.
- 1932
- Eine Handballabteilung wird gegründet. Die Abteilung wird durch die gesamte Militärelf des 20. Infanterieregiments gebildet, die mit ihrer Spielstärke in Bayern bekannt und gefürchtet ist.
- 09. September Kinderturnen wird ins Programm aufgenommen.

### 1933

- 15. Mai Es wird das Pflichtturnen für Postjungboten eingeführt
- 02. Dezember Die Skiabteilung nimmt ihre Arbeit auf



### 1934

- 15. April Ein Wechsel in der Vereinsführung findet statt. Nachdem Dr. Risch nach Berlin versetzt wurde, übernimmt Postrat Diepolder die Position

### 1935

- 15. August Die Turnhalle und der Schießstand im Kraftpostgebäude muss geräumt werden, da der Platz für dienstliche Zwecke benötigt wird.

### 1936

Dr. Rochu wird neuer Vorsitzender

### 1937

Neue Abteilungen, wie die Schwerathletikabteilung und Jiu Jitsu, werden gegründet. Die Wanderer, die Radball- und Kunstfahrabteilung, die Schwimmer und die Stockschiützen erweitern das Sportangebot.



- 25. April Das 1000. Mitglied kann in den Verein aufgenommen werden.

### 1938

- 14. Mai Zum 10jährigen Bestehen wird eine Großveranstaltung in der Jahnturnhalle organisiert. Zahlreiche Abteilungen zeigen dabei, was an sportlichem Können im Verein vorhanden ist.

### 1939

Der Spielbetrieb ist immer mehr angewachsen, der Platz reicht nicht mehr aus. Daher wird ein Grundstück am Lohgraben gepachtet. Geplant sind unter Anderem eine Rad- und Motorradrennbahn. Der Verein steht in voller Blüte

### Februar

Erneuter Wechsel in der Vereinsführung, Dr. Burkert über nimmt den Vorsitz.

- 01. September Beginn zweiter Weltkrieg

### 1943

Die Reichspostdirektion Regensburg wird aufgelöst. Das sporliche Leben schrumpft zusehends und erlischt vollständig.

### 1945

Das Vereinsheim und der Sportplatz sind von der Besatzungsmacht beschlagnahmt. Das Vereinsheim wird geplündert. Es folgt die platzlose und vereinslose Zeit.

Da es ein Verbot von Behördensportvereinen durch die Besatzungsmacht gibt, spielt die erste Fußballmannschaft unter der Bezeichnung „FC Rapid Regensburg“ in der Bezirksklasse eine gute Rolle. Aber die Platzfrage bringt dieses hoffnungsvolle Beginnen schnell wieder zum Erliegen.

Quellen: Chronik G. Leja, Festschriften  
Karin Gritsch

## Mutig in die neue Zeit

Die Fitness Abteilung stellt sich den Herausforderungen und startet mutig in die neue Zeit.

So haben wir im November LIVESTREAMS für Fitness, Yoga, Pilates und seit kurzem auch für HIIT-Workout ins Leben gerufen:

### Doris Brandl-Janker - YouTube



[https://www.youtube.com/channel/UCkGXgd7sUF4wPfizB\\_kVr-Q/videos?pbjreload=102](https://www.youtube.com/channel/UCkGXgd7sUF4wPfizB_kVr-Q/videos?pbjreload=102)



### Yoga Dine - YouTube



<https://www.youtube.com/channel/UCjuvHMPlaNl3bm9ZXFpmaKA?pbjreload=102>



Bildnachweise:  
Yoga: ©martialred/stock.adobe.com  
Pilates: ©ONYXprj/stock.adobe.com

Die Online-Sportstunden werden über die entsprechenden What's App-Gruppen Fitness, Pilates, Yoga zeitnah angekündigt.

Ein besonderes Highlight in der doch sehr ruhigen Vorweihnachtszeit war unsere Übungsleiter-Online-Weihnachtsfeier, bei der wir endlich wieder Gelegenheit hatten, uns auszutauschen und gemeinsam zu lachen. Insbesondere die Outfits der Teilnehmer sorgten für gute Stimmung:-)

Preisträger für das beste Weihnachtsdress wurde Ines Häusler gemeinsam mit Martina Kronner.

Nun freuen wir uns aber darauf, dass die Sportstätten bald wieder geöffnet werden und wir uns demnächst wieder alle gemeinsam persönlich zum Sporteln treffen können.

Und sobald es irgendwie möglich ist, sehen wir uns warm eingepackt zum Outdoor-Fitness!!!

Wir freuen uns auf Euch!!!

Doris Brandl-Janker



Übungsleiter-Online-Weihnachtsfeier



## „Wöhrd Zehner“ der LG Telis Finanz

Am 17.10. fand auf dem Trainingsgelände der LG Telis Finanz am Oberen Wöhrd der sogenannte „Wöhrd Zehner“ statt.

Wie der Name schon sagt, handelte es sich hier um einen 10km-Wettkampf auf der sogenannten „Nikolausrunde“, bei der das Areal sechs Mal umrundet werden musste. Im Volkslauf gingen von der SG/Post Süd Julia Deinhart, Bettina Staiger und Andi Krebs im Trikot der LG Telis Finanz an den Start.

Für Julia, welche erst vor gut 9 ½ Monaten Mama geworden ist, war es der erste „Wettkampf“, obwohl das Training nur 1x/Woche zur Vorbereitung stattfinden konnte. Sie lief auf Anhieb eine Zeit von 39 min 46 sec und damit auf Platz 7 in der Frauen-Gesamtwertung, womit sie auch im Elite-Lauf hätte starten können.

Bettina lief 43min53sec, was im Frauen-Gesamtfeld Platz 13 und in Ihrer Altersklasse Platz Eins bedeutete.

Auch Andi konnte mit seinem Ergebnis zufrieden sein; er finishte in 41 min 0 2sec als 25. im Männergesamtfeld und als fünfter in seiner Altersklasse.



### Willkommen bei Wolfi's Hausmeister und Allroundservice

Wir bieten Ihnen gute und zuverlässige Arbeit zu fairen Preisen!



#### Leistungen

- Objekt- & Wohnanlagenbetreuung
- Winterdienst
- Garten- & Grünanlagenpflege
- Hausmeisterservice
- Reparaturdienst im und rund ums Haus
- Glas- und Gebäudereinigung
- Notdienst
- Umzüge
- Entrümpelung - Wohnungsauflösung

Sollten Sie eine Dienstleistung benötigen die nicht aufgeführt ist setzen Sie sich mit uns in Verbindung Wir werden Ihnen gerne weiterhelfen!



Wolfgang Schoberth 09480 95 92 19  
Kornblumenstr. 5 0160 82 57 692  
93099 Dengling 09480 93 95 611

## Zwei „runde“ Geburtstage in der LA bei Post/Süd

Bereits am 14.10. hatte unser Trainer-Urgestein Wolfgang „Jack“ Wattolik seinen 80. Geburtstag. Seit seiner Zeit als Lehrer war und ist er als Trainer für die jungen und auch älteren Leichtathleten da. Auch einige von uns hatten ihn schon als Sportlehrer genossen und konnten seine Leidenschaft für diesen Sport mitbekommen. Leider musste seine geplante größere Geburtstagsfeier wg. Corona ausfallen und daher gab es auf unserer Anlage einen Stehempfang in kleinem Kreise für den Jubilar.



Weiterer Bericht dazu auf der Homepage der LG Telis Finanz  
www.lg-telis-finanz.de/50-aktuelles/  
8397-trainer-wolfgang-jack-wattolik-zum-80-geburtstag



### ABTEILUNGS- VERSAMMLUNG

Mittwoch, den  
24. Februar 2021  
um 19 Uhr

Entweder im Geräteraum  
am Kaulbachweg oder per  
Skype-Meeting

<https://join.skype.com/fWu23KPCSKMh>



Für Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren können die Eltern teilnehmen und abstimmen.

## „Neue“ Trainingsgruppe bei Post Süd – Leichtathletik von der U23 bis in die Altersklasse M/W30

Nach mehreren Jahren gemeinsamer Nutzung der Sportanlage am Kaulbachweg freut es uns sehr, so herzlich in die Leichtathletikabteilung der SG Post/Süd aufgenommen worden zu sein.

Die Ziele der einzelnen Sportler\*innen unserer Gruppe sind breit gefächert. Während der eine oder andere einmal in die Woche beim Training vorbeischauf, um Freunde zu treffen, ist die Leichtathletik mit einem leistungsorientierten Training und bis zu 8 Trainingseinheiten in der Woche verbunden. Ganz sicher trainieren wir auch nach Corona wieder dienstags und donnerstags 18-20 Uhr im Stadion am Kaulbachweg.

Unsere Student\*innen und erwerbstätigen Sportler sind größtenteils in den Laufdisziplinen der Mittel- und Langstrecke unterwegs. Bei den wenigen Wettkämpfen, die in der vergangenen Saison ausgetragen werden konnten, erzielten die meisten sehr gute, oft persönliche Bestleistungen.

Vereinzelt haben wir auch talentierte Sprinterinnen, die unser Laufprogramm abrunden.

Wir freuen uns auf die kommende Saison und haben viel vor, wenn wieder Wettkämpfe nach einer hoffentlich überstandenen Pandemie stattfinden dürfen.

Geplant haben wir, eine Staffel über 4 x 100 Meter in der WU23 auf die Beine zustellen sowie eine Staffel über die 3 x 800-Distanz bei den Männern und in der WU23.



Bei uns findet man nicht nur Spaß im Training, sondern auch strukturierte Pläne & Unterstützung für alle sportlichen Ziele. Jeder ist herzlich willkommen. Wir freuen uns jederzeit über Zuwachs. Einfach zu den Trainingszeiten vorbeikommen und reinschnuppern.



### KANZLEI KÜSTER STEUER & RECHT

Seit über 45 Jahren Ihr kompetenter und zuverlässiger Partner in Sachen **Buchführung, Jahresabschlüsse** und **Beratung** für Gewerbetreibende, Freiberufler, Landwirte und Vereine. **Steuererklärungen** für Unternehmer, Arbeitnehmer, Rentner und Pensionäre.

Steuer- und Rechtsberatung  
aus einer Hand

in den Schwerpunkten

- Vermögensübertragung/Nachfolgeplanung
- Testamentsgestaltung und Erbfall
- Gestaltung von Verträgen

**Markus Küster**

Rechtsanwalt/Steuerberater

Ziegetsdorfer Str. 109, 93051 Regensburg  
Telefon 0941/92051-0 Fax 0941/92051-10  
www.kuester-stb-ra.de kanzlei@kuester-stb-ra.de

### Geburtstag die „Zweite“

Auch unser Abteilungsleiter Josef Zweck hatte einen „Runden“; er wurde „zarte“ 60.

Josef, seit mehreren Jahren an der Spitze der Abteilung und eigentlich in seinen Aufgaben und Tun nicht zu bremsen, musste sich leider auch den coronabedingten Einschränkungen „beugen“ und seine geplante Feier absagen. Wir hoffen natürlich, dass diese 2021 unter anderen Voraussetzungen nachgeholt werden kann.

Wir wünschen beiden Jubilaren nochmal alles Gute zu Ihrem „Ehrentag“, Gesundheit und viel Erfolg in Ihrem weiteren Wirken.

Abteilungsleitung,  
Trainer  
und Athleten der SG-  
Post/Süd Regensburg



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

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

## Sprünge als wichtige Zubringer für zukünftige Läufer

Ein kleiner Einblick in die Trainingspraxis der Leichtathleten

Sprünge sind wichtige Zubringer nicht nur für den Sprint- und Sprungdisziplinen, sondern auch für zukünftige Läufer. Der Vorbereitung der Füße und Fußgelenke kommt dabei schon im Grundlagentraining unserer 12- bis 15-jährigen Athleten eine außerordentliche Bedeutung zu.

### Kräftigung der Füße

Zur Kräftigung der Füße (Vorfußbereich, Fußgewölbe, Fußgelenke) gibt es für unsere Athleten eine Bandbreite an Übungsfolgen, wie z.B. Fußgelenksprünge, Sprungläufe, Einbeinsprünge, Treppensprünge, Kastenaufspünge, uvm. Auch binden wir die Fußgelenkarbeit ganzjährig und auf wechselnden Untergründen (z.B. Weichbodenmatte, Sandgrube, barfuß auf dem Rasen) in unser Training ein.

Ganz besonders achten wir bei der Ausführung der Übungen auf die Qualität anstatt eine große Anzahl an Wiederholungen zu trainieren. Perfekt ausgeführte Sprungübungen sind nur möglich, wenn die Rumpfmuskulatur der Athleten ausreichend gut auch auf anspruchsvolle, explosive Sprünge vorbereitet wurde. Körperspannung und Stärkung der Körpermitte erreichen unsere Athleten mit ausgiebigem Athletiktraining in den Wintermonaten.



Archivbild: Ostertrainingslager 2018

### Athletiktraining für Läufer

Das Krafttraining des Läufers zielt auf eine schlanke Muskulatur und ist eine Kombination aus Kraftausdauer und Schnellkraftübungen. Bei Spitzenleistungen in den Laufdisziplinen wirken mehr als 600 der verschiedenen Muskeln unseres Körpers und ein starkes Herz-Kreislaufsystem optimal zusammen.

Aber schnelles Laufen hat auch seine Grenzen, wenn Kraft, Belastbarkeit, Beweglichkeit, Dehnfähigkeit und das Muskel-Zusammenspiel zu wenig trainiert sind.

Um das komplette Muskelkorsett zu kräftigen (d.h. die Fuß- und Beinmuskulatur, die Bauch- und Beckenbodenmuskeln, die Oberkörper- und Armmuskeln oder die Muskulatur rund um die Wirbelsäule), beziehen wir in das Athletiktraining alle Körperbereiche mit ein. Das verbessert nicht nur Kondition, sondern auch die benötigte Stärke. Zugleich ist es Verletzungsprophylaxe im umfassenden Sinne.

Für eine optimale Ausbildung aller am Laufen beteiligten Muskeln, planen wir, je nach Alter und Leistungsstand der Athleten, über die Wintermonate und nochmal im März wenigstens 2 x 40 Minuten Kraft pro Woche in den Trainingseinheiten ein.

Sowohl beim Krafttraining an Maschinen, als auch bei Übungen gegen das eigene Körpergewicht, ist es in dieser Zeit wichtig, die Muskeln hoch reizwirksam bzw. auch grenzwertig zu belasten.



3000-m-Challenge 2020 – Bei Wettkämpfen sammeln unsere Athleten Lauferfahrung und können ihren Leistungsstand testen.

### Sprungkrafttraining als Teil des Schnellkrafttrainings

Mit dem gezielten Sprungkrafttraining als Teil der Schnellkraftausbildung beginnen wir mit unseren Athleten ab der Altersklasse U14. Im Jahresaufbau erhöhen wir die Intensität der horizontalen und vertikalen Sprünge schrittweise zum Wettkampfhöhepunkt hin und berücksichtigen dabei die angestrebte Wettkampfstreckenlänge und ihrer Anforderungen.

Bei jeder Trainingseinheit (TE) darf das Lauf-ABC nicht fehlen. Die verschiedenen Übungen verbessern die Koordination und bereiten die Sprungbelastbarkeit langfristig (bzw. in der TE kurzfristig) vor bzw. begleiten sie.

Pro TE absolvieren die Jugendlichen 80 – 120 Sprünge, auch im Anschluss an Dauerläufe mit niedriger oder mittlerer Intensität absolviert werden. Nachdem bei den Athleten eine gewisse Sprung-Basis gelegt ist, sind Sprungläufe (in allen Variationen und Intensitäten, auch bergan), Aufsteigesprünge und Hürdensprünge (mit steigender Hürdenhöhe) die wichtigsten Sprungformen für Läufer. Das Ausbildungsziel für unsere Sportler ist, die Sprünge möglichst schnell mit kurzen Bodenkontakten zu absolvieren.

Wer sich weiter zum Thema informieren möchte, dem empfehlen wir die Bücher von Lothar Pöhlitz „Trainingspraxis Laufen“

Quelle: Trainingspraxis Laufen  
Lothar Pöhlitz



## Rock 'N' Roll 2021

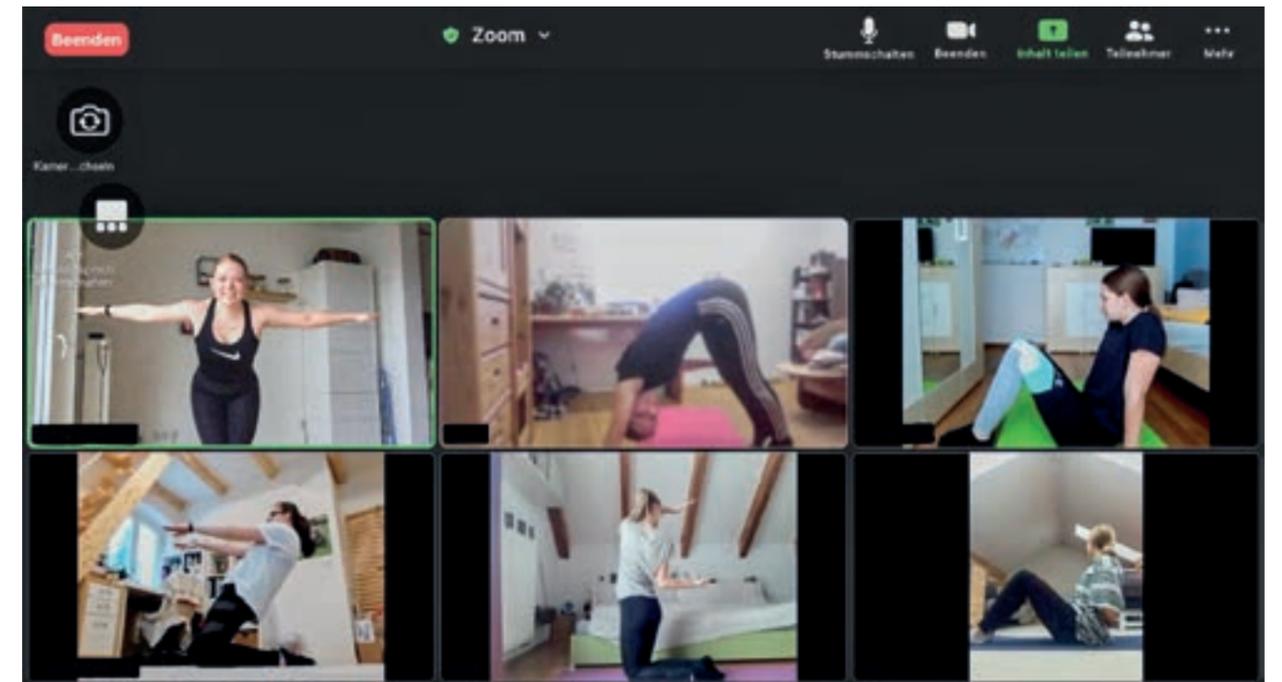
### Rising Dancers

Aufgrund der aktuellen Umstände mussten auch wir unser Training ein wenig umgestalten. Seit dem Lockdown im November trainieren wir, zumindest die großen Mädels, zweimal wöchentlich gemeinsam online. Der Schwerpunkt der Einheiten liegt nun eher auf dem Aufrechterhalten von Fitness und Beweglichkeit, da Synchronität und Exaktheit, welche beim Formationssport sonst eine große Rolle spielen, virtuell schwierig zu trainieren sind.

Um euch einen kleinen Einblick in unser Training zu geben, findet ihr nachfolgend eine Momentaufnahme – wer errät, was wir hier darstellen?

### Cotton Candies

Da ein Onlinetraining mit unseren Jüngeren ein größeres Hindernis darstellen würde, haben wir uns bei unserem Anfängertaining für Videos entschieden, die sie regelmäßig zur Verfügung gestellt bekommen. Die beiden Trainerassistentinnen Lia und Klara geben sich hierbei sehr viel Mühe, damit die Choreografie über die lange Zeit nicht in Vergessenheit gerät.



## Eine gute Mannschaft lebt von ihren Spezialisten.

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



## Die Schützenabteilung der SG Post/Süd im Wandel der Zeiten

**Gegründet 1928, nach dem Krieg aufgelöst und Anfang der Fünfziger wiedergegründet, besteht die Schützenabteilung bis heute und hat jetzt mit der Corona-Krise eine vorläufige Pause eingelegt.**

Die Schützenabteilung der Sportgemeinschaft Post/Süd Regensburg e. V. wurde am 10. Mai 1928, bereits 2 Monate nach Gründung des damaligen Postsportvereins Regensburg unter Vorsitz von Wilhelm Greiner als eigene Abteilung ins Leben gerufen. Sie führte damals noch die Bezeichnung „Kleinkaliberschießabteilung“ und erwarb sich schnell durch ihre guten Leistungen und durch die rasch wachsende Anzahl ihrer Mitglieder einen hervorragenden Ruf im regionalen Schützenverband.



Königsschießen der KK-Schießabteilung 1934

Im Amt des 1. Schützenmeisters folgten Kamerad Spitzel, dann von 1933 – 38 Josef Stuber, nach ihm Herr Groß und bis Kriegsende Hans Neuert. Unter dessen Leitung wurden Leistungen und Mitgliederanzahl stetig gesteigert, so dass man bei Kriegsende 150 Schützen zählte.

Geschossen wurde von 1928 bis 1935 auf einem Schießstand in der Betriebswerk-

stätte für Postkraftwagen an der Galgenberg Brücke, später in einem provisorischen Schützenheim an der Prüfeninger Straße, dann in der Jahnturnhalle, bis sich die Abteilung ab 1944 endgültig

im Sportheim an der Prüfeninger Straße eine eigene Scheibenschießanlage schuf.

Der Schießsport kam bekanntermaßen im April 1945 ganz zum Erliegen, der Schießstand wurde ein Opfer des Krieges, die Vereinsgewehre wurden einge-



Schützenmeister Stuber 1935

zogen und unsere erste Schützenfahne aus dem Jahre 1935 wurde von den Amerikanern verbrannt. Übrig geblieben sind nur die Stange sowie einige Festbänder, welche heute noch unsere Fahne schmücken.

Am 23. Februar 1953

riefen die ehemaligen Schützenmeister Neuert und Stuber zu einer Wiedergründungsversammlung der Abteilung des Post SV Regensburg auf, die erfolgreich im Landshuter Hof über die Bühne ging. Die Abteilung wuchs noch im gleichen Jahr auf 80 Mitglieder. Zum 1. Schützenmeister wurde einstimmig Hans Neuert gewählt, 2. Schützenmeister wurde Sportkamerad Dietze, Kassier

wurde der spätere Schützenmeister und Ehrenschießenmeister Josef Maltry. 1. Schriftführer wurde damals, sowie viele Jahre später auch Ehrenschießenmeister und Ehrenmitglied des Post SV Regensburg e.V., Hermann Weser. Zur Beschaffung des ersten Schießbedarfes stellte der Hauptverein der Schützenabteilung 600 DM als Anfangsgeld zur Verfügung. So konnte am 14. März 1953 das Eröffnungsschießen auf dem damaligen Gau-Winterstand im Landshuter Hof stattfinden. Geschossen wurde allerdings nur mehr mit der „Luftbüchse“ mit Dioptrisierung auf eine 5-er Ringscheibe mit 4 cm großem Spiegel auf 10 m Entfernung.

Als Schützenmeister folgten im Laufe der Jahre die Herren Robolt, Karl Kammermeier und Fritz Schrickler. Schützenmeister Schrickler und die Schützenbrüder Josef Maltry, Hermann Weser, Karl Kammermeier und Hans Ned (früheres Ehrenmitglied der SG Post/Süd Regensburg e.V.) zeichneten auch verantwortlich für die Beschaffung einer neuen Schützenfahne.



Fahnenweihe am 15. Juni 1958 mit Fahnenmutter Else Wülk und die Fahnenjunker Ludwig Moser und Sebastian Spitzhirm

Unter den festlichen Klängen der Postkapelle von Erich Paul schritten die Mitglieder der Schützenabteilung am 15. Juni 1958 in Begleitung der Fahnenmutter, Frau Else Wülk, dem Patenver-



Die Fahnenweihe der Kleinkaliberschießabteilung am Josefitag im Juni 1935 mit Fahnenmutter Frau Linda Mayer

ein Post SV Nürnberg und 26 weiteren Schützenvereinen und -gesellschaften zum Dom St. Peter in Regensburg. Die Fahnenweihe wurde im Rahmen eines Festgottesdienstes vom Domkapitular Erhardsberger vollzogen. Die begleitenden Vereine waren Colosseum, Thurn und Taxis, Hütt'n, Zum Scheuchenberg Sulzbach, Post SV München, Weichs Sieben Kurfürsten, Diana Reinhausen, Alt Weichs, Schützenliesl Thaldorf, Brenberger Burgschützen, Bergler Buam Wolfsegg, Spielmannszug RT, Wilderer Ödental, Waldfrieden Painten, Eintracht Dechbetten, Gemütlichkeit Dengling, Freischützen Zeitlarn, Hohe Linie Keilberg, Weiße Taube, Tal und Tell, Winzer Hubertusschützen, Schützengilde Undorf und Zu den Linden 1851.

Noch im gleichen Jahr 1958 wählte man Josef Maltry zum 1. Schützenmeister, der bis zu seiner Ernennung zum Ehrenschießenmeister im Jahre 1968 die Abteilung hervorragend leitete.



Weihnachten 1968 Ehrenschießenmeister Josef Maltry und Schriftführer Hermann Weser

Ab 4. März 1968 führte dann Wilhelm Bäumler die Schützen an. In den Beginn seiner Amtszeit fielen auch das 40-jährige Bestehen der Postschützen und der Umzug vom seinerzeit nur genutzten Schießstand Kneitingner Garten an der Donau in den neuen wiederum eigenen Schießstand in das St. Katharinen Spital



Sophie Kneitingner bei der Standeinweihung 1968

an der Prüfeninger Straße, welcher mit einem Ständeröffnungsschießen vom 24. August bis 1. September 1968 gefeiert wurde und als jetzig vorletzter Schießstand der Schützenabteilung dann mit der Fusion des Post SV und der TSG Süd vom Hauptverein an die Stadt Regensburg verkauft wurde.

Damals war auch die hohe Zeit des Mäzenatentums bei der Schützenabteilung. Dr. Franz Bauer stiftete einen kostbaren handgefertigten Pokal zur Förderung der Jugendarbeit, der im Deutschen Schützenbund noch heute einmalig ist. Aus jener Zeit stammt auch die Königskette für Luftpistolenschützen, welche von Ehrenbezirksschützenmeister Max Alber der Abteilung zum Geschenk gemacht wurde. Ab diesem Zeitpunkt wird ein Luftpistolenkönig neben dem schon seit der Wiedergründung bestehenden König für Luftgewehr ausgeschossen. Erst seit 1997 gibt es auch eine Königskette für die Disziplin Sportpistole Kaliber 22, da diese Waffenart immer mehr Zulauf erhielt.



1. Schützenmeister Günter Leja 1977

Am 28. September 1977 wurde Günter Leja kommissarisch zum 1. Schützenmeister ernannt, bei der Mitgliederversammlung im Februar 1978 wurde er endgültig zum Schützenmeister gewählt. Bei seiner Amtsübernahme zählte die Schützenabteilung gerade noch 48 Mitglieder. Diese Zahl jedoch konnte im Laufe seiner Amtszeit vorübergehend sogar auf 183 Mitglieder gesteigert werden. Unter der Regie von Günter Leja wurde auch 1984 die Schießanlage in der Prüfeninger Straße renoviert und modernisiert. So trennte man den Aufenthaltsraum mittels einer bei Bedarf wieder zu entfernenden Zwischenwand vom Schießstand ab und installierte drei elektrische Scheibenzuganlagen.

Lange nach der Fusion von Post SV und TSG/Süd hatten am 5. Mai 1995 auch die Schützen endlich ihr Ziel erreicht: die neue Schießsportanlage im Sportpark der SG Post/Süd am Kaulbachweg wurde durch Kaplan Martin Priller eingeweiht. In 3.728 freiwilligen Arbeitsstunden — Muskelhypothek — entstand eine moderne, kombinierte Schießsportanlage mit 13 elektrischen Seilzuganlagen für Luft- Gas- und Federdruckwaffen 10m. Für die Sportschützen mit den meldepflichtigen Sportwaffen steht eine fahrbare Duellanlage 25m zur Verfügung. Den Startschuss im wahrsten Sinn des Wortes gaben die zahlreichen Ehrengäste. Diese waren fast das gesamte Präsidium, an der Spitze Präsident Norbert Gawron, MdL Peter Welnhöfer, Bürgermeisterin Hildegard Anke, Stadtrat Hermann Vanino, Gauschützenmeister Manfred Wimber und Sektionsschützenmeister Richard Vierthaler. Das Promischießen mit der Sportpistole Kaliber 38 spezial gewann zur Überraschung aller Gäste Kaplan Martin Priller.

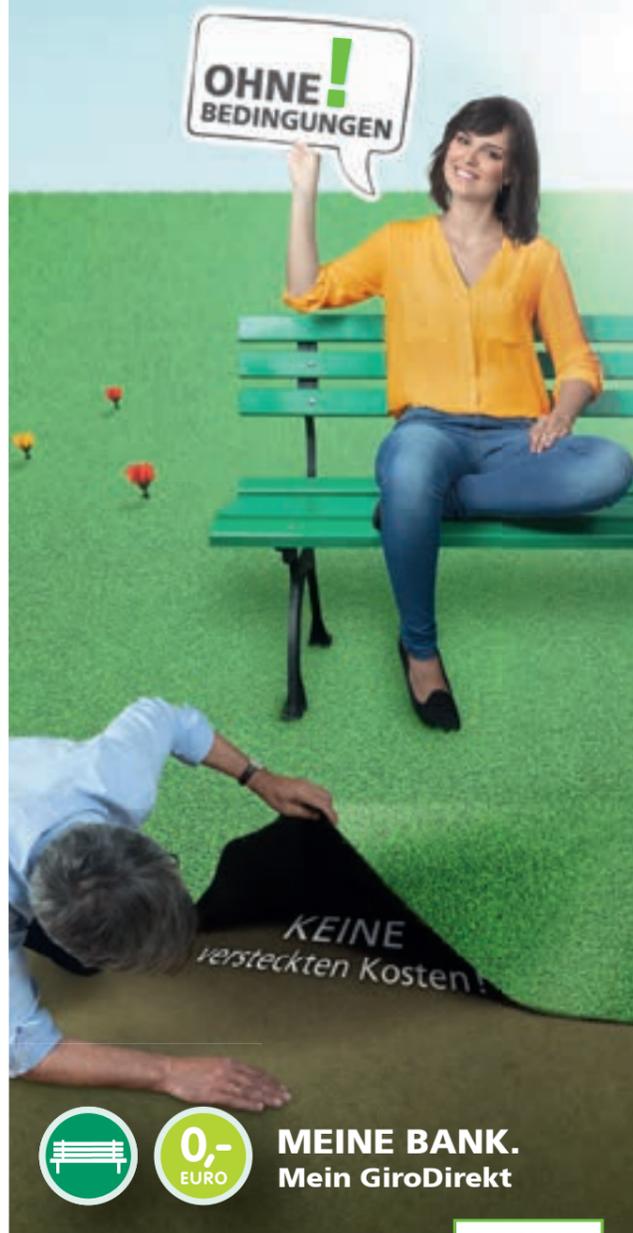
Bekannte Abteilungsleiter: Wilhelm Greiner, Josef Stuber, Groß, Hans Neuert, Albert Robold, Karl Kammermeier, Fritz Schrickler, Josef Maltry, Willi Bäumler, seit 28. September 1977 Günter Leja.

Günter Leja ist noch immer Schützenmeister im nunmehr 44. Jahr seines Amtes und damit einer der langjährigsten Schützenmeister in Bayern. Die Schützenabteilung umfasst derzeit 40 aktive Mitglieder aus den Gruppen Luftgewehr, Luftpistole, sowie Sportpistole für Klein- und Großkaliber.

Wir verstehen uns als offene, tolerante Gemeinschaft von Sportbegeisterten und als aktiv wirkende Abteilung innerhalb unseres Hauptvereins. Mit großer Sorge betrachten wir jedoch die ständige Ausweitung des Einflusses des SSV Jahn auf dem Gelände am Kaulbachweg. Die Existenz der Schützenabteilung steht und fällt mit dem Fortbestand unseres Schießstandes.

# SIE SUCHEN DAS KLEINGEDRUCKTE?

**DAS GEHALTSGIROKONTO  
ZUM NULLTARIF.**



 **MEINE BANK.**  
Mein GiroDirekt

**0,-**  
EURO

**MEINE  
BANK.**  


BeratungDirekt **0800 15858-03**  
[www.meine-bank-no.de](http://www.meine-bank-no.de)

## Seniorenbricht 1. Quartal 2021

Das alles beherrschende Thema im vergangenen Jahr war „Corona-Pandemie“. Dieses sich unheimlich ausbreitende Virus hat unser ganzes „Sportlerleben“ - und nicht nur dieses - aus der Bahn geworfen. Konnten wir nach über ½ Jahr Stillstand im September wieder mit unseren Gymnastik- und Tanzübungsstunden – unter Beachtung der entsprechenden Abstands- und Hygieneregeln – beginnen, so hieß es Mitte Oktober schon wieder „stopp“.

Viele schöne Stunden der sportlichen Tätigkeiten gingen uns verloren, aber auch das gesellige Miteinander wurde uns geraubt. Das geplante 6. Picknick mussten wir wohl oder übel im Juli von unserer Liste streichen, so war das erste gesellige Miteinander „futsch“. Von allen bedauert wurde, dass es erstmals nach vielen Jahren keinen gemeinsamen Ausflug gab. Aber auch unsere traditionelle Weihnachtsfeier konnten wir nicht durchführen.

Und wie es aussieht, wird sich dieser Trend auch in diesem Jahr fortsetzen. Der seit Oktober 2020 geltende Lockdown wurde vorerst bis Ende Januar verlängert. Ob wir im Februar wieder mit unserem Sport beginnen können, steht noch in den Sternen. So wäre auch die erste Veranstaltung im neuen Jahr – unser traditioneller Faschingsball – in Gefahr.

Wir wollen aber nicht zu „schwarz“ sehen und hoffen, dass wir uns in absehbarer Zeit wieder treffen können und unser Sportlerleben wieder an Normalität gewinnt. Da wir uns die ganze Zeit nicht sehen konnten, war es auch nicht möglich unseren Geburtstagsjubilaren/-innen zu gratulieren. Die gesamte Abteilung wünscht daher auf diesem Wege allen Jubilaren/-innen nachträglich alles Gute.

Achtet auf Euch in dieser unruhigen Zeit und bleibt alle gesund.

Heinz Engerer



## Neuigkeiten aus der Tennisabteilung

*Und wieder ist ein Jahr vergangen, leider nahezu ohne sportliche Erfolgsmeldungen und damit sicher nicht zur absoluten Zufriedenheit! Aber, es muss und wird wieder besser werden!*

*Die Vorstandschaft wünscht allen Mitgliedern und deren Familien nachträglich ein gutes Jahr 2021, Ausdauer und neuen Mut, auf dass wir bald wieder unserem heißgeliebten Tennissport nachgehen können.*

Dem Saisonende geschuldet gibt es, wie bisher auch, nur wenig Neues zu berichten. Die Plätze wurden unter der Hilfe weniger rechtzeitig eingemottet. Den Helfern sagen wir an dieser Stelle wieder vielen Dank.

Auch wenn die Einschränkungen durch die COVID19-Quarantäne-Regeln im 4. Quartal 2020 und zum jetzigen Zeitpunkt den aktiven Tennissport in der Halle unmöglich gemacht haben, so hatte die Abteilungsleitung doch noch andere Aufgaben für die kommende Saison zu erledigen.

Folgende **Mannschaftsmeldungen für die Wettkampfsaison 2021** sind fristgemäß rausgegangen. Es spielen:

**Kindermannschaft: Bambini 12**

**Jugendmannschaften: •Knaben 15 •Junioren 18**

**Erwachsene: •Damen 50 •Herren 40 •Herren 70**

Für alle Kinder-, Jugend- und Herrenmannschaften wird noch Verstärkung gesucht. Interessenten bitten wir, sich umgehend bei der Abteilungsleitung zu melden. Bisher wurden nur die Mannschaften, aber noch nicht die einzelnen Spieler namentlich gemeldet.

Des Weiteren sind **Aktivitäten für den allgemeinen Spielbetrieb und das Training** der Mannschaften, der Kinder und Jugendlichen und auch die Regelungen mit den Gastspielern derzeit in der Überarbeitung. Hier geht es vor allem darum, einen

tragfähigen Kompromiss zwischen den Spiel- und Trainingszeiten für die Mannschaften, den Freizeitsport sowie auch dem Gastspielbetrieb zu finden.

Ein wichtiger, bereits feststehender Termin kann bereits bekanntgegeben werden: **die Jahreshauptversammlung der Tennisabteilung am 23. März 2021.**

Die **Einladung an alle Mitglieder** ergeht rechtzeitig über den Newsletter sowie durch Aushang und Ankündigung auf der Homepage.

Weitere Vorab-Informationen sind auch zeitnah insbesondere unter [www.postsued-regensburg.de/aktuelles](http://www.postsued-regensburg.de/aktuelles) zu finden.

Die **Instandsetzung der Tennisplätze** erfolgt weiterhin durch die Firma Optiten, die schon die letzten Jahre die Frühjahrsinstandsetzung fachgerecht und zu unserer vollen Zufriedenheit durchführte. Ein neuer, längerfristiger Vertrag mit günstigen Konditionen konnte ausgehandelt werden. Für die anstehende Frühjahrsinstandsetzung der Tennisplätze zur Spielsaison 2021 wurde die Firma bereits beauftragt.

Die **Mitgliederausweise 2021** werden in Kürze erstellt. Der genaue Termin wird noch im „Newsletter“ bekanntgegeben.

*Blieben Sie gesund, damit wir uns bald wieder auf unserer Anlage zum gemeinsamen Sport treffen können.*

Die Abteilungsleitung



## Tischtennis

Ende Oktober 2020 musste durch den zweiten coronabedingten Lockdown das Training eingestellt werden. Auch die Vorrunde der Saison 2020/2021 wurde nach wenigen Spielen abgebrochen. Der Bayerische Tischtennisverband hat daraufhin beschlossen, dass die Saison in einer Einfachrunde (also ohne Rückrunde) gewertet werden soll. Aktuell läuft wieder eine Planung, nach der die ausstehenden Spiele ab März nachgeholt werden. Ob dies jedoch wirklich möglich sein wird, ist fraglich.

Wir Spieler erwarten sehr sehnsüchtig den Wiederbeginn eines Tischtennis-Trainings und vermissen die Vereins-Kontakte (wie die legendäre Feuerzangenbowle von Jürgen) sehr.

*Wir wünschen allen Vereinsmitgliedern alles Gute und Gesundheit im Neuen Jahr.*

Ulrich Jacob, Jürgen Scholze

## Rückblick des Wanderjahres 2020 – Ausblick

*Erlebnisreiche Wanderungen am Anfang des Jahres, wie bei Bad Abbach-Seedorf und bei Donaustauf, hatten die Freude und Lust der Mitglieder auf viele neue Wandererlebnisse für das neue Jahr geweckt.*

Es kam anders: gesundheitliche Vorsicht und gesetzliche Vorgaben zur Eingrenzung der sich rasant ausbreitenden Corona-Infektionen verhinderten die geplanten Wanderungen. Bekannte und neue Ziele, wie eine Führung zu einem Biberrevier, mussten abgesagt werden. Auch das gemeinsame Feiern der Mitglieder, etwa die traditionelle Weihnachtsfeier, konnte nicht stattfinden.

Herzlicher Dank gilt den Wanderführern für die Organisation der geplanten Wanderungen, die trotz aller Mühen nicht stattfinden konnten. Der Einsatz der Wanderführer sollte einmal verdeutlicht werden: Er beinhaltet neben den Erkundungen zur Einkehr und für die Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmittel auch eine Vorbegehung der Wanderroute und die persönlichen Gespräche bei Rückfragen der Teilnehmer. Ein großer Aufwand!

Ein besonders herzlicher Dank gilt unserem Abteilungsleiter Huber Pfister. Wie schon seit vielen Jahren hatte er auch für 2020 eine Wanderwoche, dieses Mal im Verwallgebirge in Tirol, wo wir schon einmal vor mehreren Jahren waren, organisiert. Dazu gehörten u.a. die Vereinbarung mit dem Hotel, Planung der Busanfahrt, aktuelle Informationen zur Seilbahnbenutzung und die Planung der Bergwanderungen. Auch dieses Vorhaben musste abgesagt werden, was zu vielen neuen Arbeiten mit der Rückabwicklung der Anmeldungen geführt hat.

So hoffen wir Wanderfreunde, dass ab dem späten Frühjahr oder ab Sommer wieder Wanderungen stattfinden können. Sie sind stets auch ein freudiges Treffen der Mitglieder. Wir freuen uns auch auf eine neue Wanderwoche 2021. Die Wanderführer stehen in den Startlöchern. Neue Wanderführer (auch mit neuen Wanderzielen) und interessierte, neue Wanderfreunde sind herzlich willkommen.

## Nichts Unwichtiges

### IMPRESSUM

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

**Redaktion:**  
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 schicken 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 2/2021  
16. April 2021**

### GESCHÄFTSSTELLE

#### Organisation + Mitgliederbetreuung

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

#### Geschäftsstelle allgemein

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

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

<b>Präsident</b>	<b>Dr. Christoph Schießl, E-Mail: <a href="mailto:praesident@postsued-regensburg.de">praesident@postsued-regensburg.de</a></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: <a href="mailto:vizepraesident@postsued-regensburg.de">vizepraesident@postsued-regensburg.de</a></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: <a href="mailto:r.lehner@postsued-regensburg.de">r.lehner@postsued-regensburg.de</a></b> Hallenbelegung, Betreuung der Sportstätten <b>Katalin Melczer, E-Mail: <a href="mailto:k.melczer@postsued-regensburg.de">k.melczer@postsued-regensburg.de</a></b> Aufbau und Betreuung der sozialen Medien (inklusive Homepage in Kooperation m. Hr. Rester); Federführung Kurier <b>Jochen Dannenberg, E-Mail: <a href="mailto:jochen.dannenberg@postsued-regensburg.de">jochen.dannenberg@postsued-regensburg.de</a></b> Öffentlichkeitsarbeit in Abstimmung mit Präsident/Präsidium (Medienbeauftragter)
<b>Schatzmeister</b>	<b>Peter Gritsch, E-Mail: <a href="mailto:schatzmeister@postsued-regensburg.de">schatzmeister@postsued-regensburg.de</a></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: <a href="mailto:jugendwart@postsued-regensburg.de">jugendwart@postsued-regensburg.de</a></b> Leitung Jugendrat, Ansprechpartnerin für alle Jugendwarte der Abteilungen
<b>Jugendsprecher</b>	<b>Hanna Lippl, E-Mail: <a href="mailto:Jugendsprecher@postsued-regensburg.de">Jugendsprecher@postsued-regensburg.de</a></b> Instagram (Jugendrat); Hygiene-/Coronabeauftragte
<b>Mitglied des erweiterten Präsidiums</b>	<b>Marianne Reif, <a href="mailto:schriftfuehrer@postsued-regensburg.de">schriftfuehrer@postsued-regensburg.de</a> - Vertretung Geschäftsstelle</b> Schriftführung, Sitzungsprotokolle <b>Dr. Thomas Burger, E-Mail: <a href="mailto:t.burger@postsued-regensburg.de">t.burger@postsued-regensburg.de</a></b> Verbindungen zu Stadt und Jahn, Aufbau von Netzwerken zu Wirtschaft und Medien, Sponsorenakquise <b>Josef Zweck, <a href="mailto:leichtathletik@postsued-regensburg.de">leichtathletik@postsued-regensburg.de</a></b> Unterstützung Jugendrat <b>Gabi Reindl, <a href="mailto:g.reindl@postsued-regensburg.de">g.reindl@postsued-regensburg.de</a></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>

## 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



## 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 ☎ 0172/9927365		

### 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