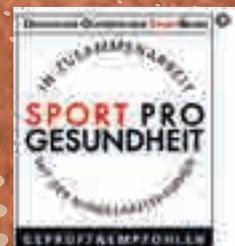




**Wenn du alles gibst, kannst du
dir nichts vorwerfen** *Dirk Nowitzki*



INHALT

Das Präsidium berichtet 2
 Herzlich willkommen 3
 Wir gratulieren 3
 Geschäftsstelle 4
 Fitness 5
 Leichtathletik 6
 Rock`n`Roll 7
 Für den guten Zweck 8
 Seniorensport 10
 Tennis 12
 Tischtennis 14
 Nichts Unwichtiges 15
 Unsere Sportabteilungen 16

Liebe Mitglieder der SG Post/Süd,

Die Situation im Vergleich zum letzten Kurier hat sich aus Sicht des Vereins leider nur wenig bis gar nicht verändert und die Schlagworte, die die Medien und Nachrichten beherrschen, sind weiterhin „Lockdown“, „Bundes-Notbremse“ und dergleichen. Die sportliche Situation bleibt momentan bei stetig steigenden Inzidenzzahlen weiter unbefriedigend!

Eine Änderung hingegen haben wir in der Geschäftsstelle des Vereins vorgenommen. Mit Alfred Schmidt konnten wir zum 1. April 2021 ein langjähriges Vereinsmitglied nebenamtlich als Leiter der Geschäftsstelle hinzugewinnen. Alfred wird zum einen Frau Ebnet personell und darüber hinaus in der täglichen Arbeit und Verwaltung des Vereins das



Präsidium organisatorisch unterstützen. Da uns Frau Ebnet Anfang 2022 in den wohlverdienten Ruhestand verlassen wird, soll die personelle Verstärkung auch zu einem reibungslosen Übergang und Wissenstransfer in unserer Geschäftsstelle beitragen. Die Aufgaben in der Geschäftsstelle sind trotz Corona und geschlossenen Sportsstätten nicht weniger geworden. Alfred Schmidt und Frau Ebnet stehen Ihnen wie gewohnt als Ansprechpartner zur Verfügung.

Lassen Sie uns die kommenden Wochen noch gemeinsam durchhalten und zusammenstehen, verbunden mit dem Wunsch, in absehbarer Zeit wieder „wie gewohnt“ am Vereinsgelände Sport treiben zu können.

Bleiben Sie gesund und bis hoffentlich bald wieder am Kaulbachweg!

Ihr Präsident
 Dr. Christoph Schießl



www.postsued-regensburg.de



www.facebook.com/postsuedrgb



www.instagram.com/sgpostsuedregensburg/



Die SG Post/Süd freut sich sehr, die Kieferorthopädische Fachpraxis am Rennplatz als neuen Werbepartner begrüßen zu dürfen.

Praxisinhaber Dr. Uwe Seidl ist selbst begeisterter Sportler und möchte mit sei-

nem Engagement vor allem die Jugendarbeit unseres Vereins unterstützen.

Wir sagen „herzlichen Dank“ und wünschen einen erfolgreichen Start in der zum 01.04.2021 eröffneten Praxis am Rennplatz!

Mitglieder



Post/Süd Kurier - alte Ausgaben digitalisiert

Wie schon auf der Homepage mitgeteilt: Alte Ausgaben des SG-Post/Süd-Kuriers sind jetzt bis zurück zum Jahrgang 1996 nachgescannt worden. Sie vermitteln interessante Einblicke in die Vereinsgeschichte der vergangenen 25 Jahre.

Sämtliche Hefte sind als durchsuchbare PDFs gespeichert, d.h. bestimmte Stellen lassen sich durch Eingabe des Suchbegriffs leicht auffinden.

Das Archiv ist zu finden unter:
www.postsued-regensburg.de/unser-verein/vereinszeitung/kurierarchiv/



Weitere 10 Jahrgänge bis zurück nach 1987 warten noch auf die Digitalisierung.

Wenn darüber hinaus noch jemand ältere Jahrgänge besitzt, auch Publikationen der ehemaligen TSG Süd, bitte Nachricht an: Hans Rester
 E-Mail: administrator@postsued-regensburg.de.

Chronik unseres Vereins

Die Fortführung der Vereinschronik wird bis zur Klärung urheberrechtlicher Fragen zunächst eingestellt.

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

Herzlich Willkommen bei der SG Post/Süd Regensburg

Baumgartner Christian	Schilz Mark
Baumgartner Jonas	Schmidt-Pauly Robert
Höhn Elke	Schuler Paola
Kühnlein Diana	Schuler Philipp
Kühnlein Franz	Seipel Julian
Müller Silas	Soyck Hannah
Parisek Mira	Strobel Nikola
Pomme Johanna	Wendler Martina
Ragner Elias	Wisotzki Ludmila
Roepert Jannis	Zeng Ziyang



60 Jahre	80 bis 92 Jahre
Poth Peter	Semmler Hannelore
	Hochmuth Heidrun
65 Jahre	Bauer Berta
Frick Dieter	Crusius Elisabeth
Bauer Helmut	Büttner Gottfried
Weinzierl-Eicher Martha	Schindler Karin
	Schindler Sturmhart
70 Jahre	Meier Gertrud
Schaidinger Edelgard	Bauer Michael
Lippl Gerhard	Martin Helmut
Graß-Walzel Lieselotte	Schelbert Hilde
Dombrowe Peter	Duchardt Oskar
Fischer Robert	Wittkowsky Adolf
Guggenberger Undine	Ratzesberger Fritz
Reitmeier Ursula	Reitberger Josef
	Schluttenhofer Margarete
75 Jahre	Wittkowsky Franz
Ferstl Peter	Adlhoch Elfriede
Geßl Willi	Adlhoch Johann

Liebe Mitglieder der SG Post/Süd,

schon wieder ein neues Gesicht am Kaulbachweg bzw. bei der SG Post/Süd?

Bei einigen Mitgliedern wird die Antwort auf die Frage ein Ja sein. Aufgrund meiner Vereinszugehörigkeit seit 1988 werden aber auch viele Mitglieder mit einem Nein antworten.

Und warum ist das so interessant, dass darüber hier im Kurier informiert wird? Weil ich seit dem 01.04. in der Geschäftsstelle tätig bin und das Präsidium bei der strategischen Positionierung des Hauptvereins und bei der Optimierung der vereinsinternen Abläufe unterstütze.

Im Zusammenhang mit dieser neuen Vereinsfunktion wäre ich gerne zeitnah bei allen Abteilungen, insbesondere bei den Abteilungen, die mich nicht kennen, vorbeigekommen, um mich persönlich vorzustellen. Da das in der aktuellen Pandemiesituation leider nicht bzw. nur eingeschränkt möglich ist, werde ich mich demnächst zumindest mal telefonisch melden. Und sobald sich die Lage gebessert bzw. normalisiert hat, versuche ich, nach und nach die direkte Vorstellung nachzuholen.

Auf diesem Weg aber schon mal für alle, die mit meiner Person (noch) nichts anfangen können, folgende Vorabinformationen: Meine Jugendzeit habe ich in Deggendorf verbracht. Nach meinem Studienabschluss habe ich für die Deutsche Post AG in Deggendorf gearbeitet. Mit meinem Wechsel zur Deutschen Telekom AG in Regensburg habe ich auch meinen privaten und sportlichen Lebensmittelpunkt nach Regensburg verlegt.

Sportlich bin ich von meinem Vereinseintritt an bis jetzt in der Volleyballabteilung aktiv (die letzten 15 Jahre zusätzlich als Kassier), dazwischen war ich einige Jahre in der Tennisabteilung und einige Jahre in der Skiabteilung.

Mit ein Grund für meinen Eintritt bei der SG Post/Süd war, dass die SG Post/Süd Sportangebote für viele Sportarten und insbesondere für alle Altersgruppen hat.

Auch aus der aktuellen Vereinssicht finde ich das nach wie vor großartig, weil sowohl ein umfangreiches Sportangebot als auch



eine gesunde Alters- und Geschlechterstruktur die Basis für eine langfristig stabile Vereinsstruktur ist.

In dem Zusammenhang finde ich bemerkenswert, dass bei sehr vielen Abteilungen die Mitgliederzahlen weitgehend konstant sind bzw. auch in der aktuellen schwierigen Corona-Zeit konstant geblieben sind. Bei den wenigen Abteilungen, bei denen es Veränderungen durch Corona gibt, gehe ich aber davon aus, dass sich das bei Einkehr der Normalität wieder positiv verändert.

Die Gesamtsituation spricht jedoch für eine hohe Loyalität der Mitglieder zur SG Post/Süd.

Das deckt sich auch mit meinen Erfahrungen während meiner bisherigen Vereinszugehörigkeit, in der ich sehr viele begeisterte Sportler bzw. engagierte Vereinsmitglieder getroffen und kennen gelernt habe.

Trotzdem ist meiner Meinung nach bei den Mitgliederzahlen immer noch „Luft nach oben“.

Und daher appelliere ich hiermit gleich mal an alle Vereinsmitglieder, auch weiterhin aktiv Werbung für die Sportarten/Abteilungen zu machen, um neue Mitglieder in allen Altersgruppen zu gewinnen.

Aber für den Verein geht es nicht nur um die Anzahl der Mitglieder, sondern auch um das persönliche Engagement jedes Einzelnen. Der Verein ist nicht nur der „Verein des Präsidiums“ bzw. der jeweiligen Entscheidungsträger in den Abteilungen“, sondern der Verein ist der „Verein aller Mitglieder“ also „Ihr/ Euer/Unser Verein“.

Mitgliederanzahl, Mitgliederstruktur, Vereinstreue und persönlicher Einsatz sind insbesondere in der aktuellen und zukünftigen Vereinssituation sehr wichtige Faktoren, die die Richtung, wie es für die SG Post/Süd weitergeht, mit beeinflussen werden.

Denn aufgrund der Koexistenz mit dem SSV Jahn und der in die Jahre gekommenen Infrastruktur am Kaulbachweg stehen – wie im letzten Kurier schon angekündigt – demnächst zentrale Entscheidungen zur weiteren Zukunft der SG Post/Süd auf der Tagesordnung.

Aber jetzt wünsche ich uns allen für die nächste Zeit erst mal ein baldiges Ende der pandemischen Ausnahmesituation und eine Rückkehr zu einem normalen Sportbetrieb und Vereinsleben.

Bleiben sie gesund.

Eine gute Mannschaft lebt von ihren Spezialisten.

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



Fit durch die Pandemie - Die Fitnessrends 2021

Was im letzten Jahr noch Mittel in der Not war, ist heute nicht mehr wegzudenken: Home-Workouts und Online-Angebote werden uns auch 2021 begleiten. Der Fokus hat sich allerdings verändert: Waren im letzten Jahr noch HIIT ganz vorne im Fitness-Ranking, so spielt 2021 die Balance zwischen Körper und Geist eine wesentlich größere Rolle. Dies ist allerdings natürlich, denn gerade jetzt benötigen wir mentale Fitness, um gut durch die Corona-Pandemie zu kommen. Fitness-Tracker wie Smart-Watches und andere externe Sensoren bis hin zum individuellen Fitness-Spiegel verbreiten sich weiterhin stark. Sie ersetzen leider das natürlich Feedback eines Trainers. Und auch sie dokumentieren und analysieren mittlerweile nicht mehr nur Körperwerte, wie Puls, Schritte, vOmax, Körperfettanteil usw... sondern auch mentale Fitness wie Achtsamkeitsminuten und die Herzfrequenzvariabilität, die u.a. dazu beiträgt, das persönliche Stresslevel zu ermitteln. Aber vorsichtig: die digitalen Trainer setzen ständig neue Anreize und können damit ebenfalls Stress erzeugen... .

Anbei 5 Trends für Euer Jahr 2021

1. Yoga-Hybride

Yoga-Hybride bezeichnen Verbindungen aus klassischem Yoga mit anderen Sportarten, wie zum Beispiel Tanz und Musik. Hier gibt es drei wesentliche Trends, die man 2020 auf dem Schirm haben sollte:

- Beim HIIT-Yoga werden HIIT und Yoga Einheiten geschickt kombiniert
- Beim 8-Pfade-Yoga werden alle acht Gliedmaßen intensiv behandelt
- Hinter dem Gin Yoga, ohne Witz:-) steckt folgende Idee: Der Gin soll während der Yoga-Sequenzen seine muskelentspannende Eigenschaft entfalten und Muskeln und Gelenke beweglicher machen.

Doris Brandl-Janker
- YouTube

https://www.youtube.com/channel/UCkGXgd7sUF-4wPfizB_kVr-Q



Yoga Dine - YouTube

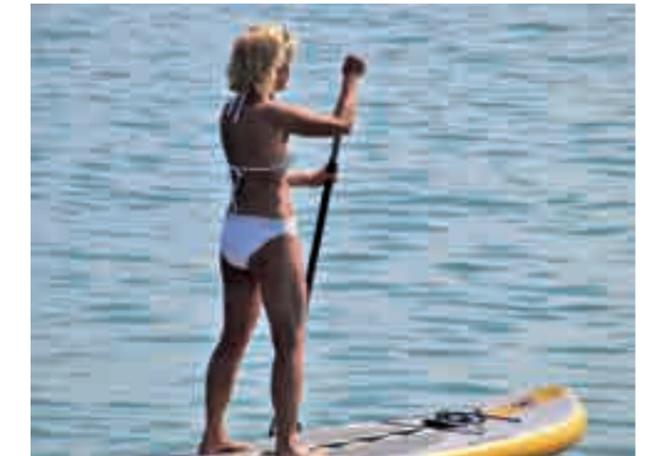
<https://www.youtube.com/channel/UCjuvHMpIaN-l3bm9ZXFpmaKA>



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

2. Glide Fit

Glide Fit kombiniert Elemente aus dem Funktionstraining, dem Yoga und Pilates mit dem Balancetraining. Der Sportler steht oder liegt auf einem Board auf der Wasseroberfläche, während er seine aquabasierten Stabilitätsübungen (ABST) macht.



©pasja1000/Pixabay

3. Ganztägiges Trainieren

Dieser Fitness-Trend besteht darin, mehrmals täglich eine kleine Trainingseinheit zu absolvieren. Der Sportler macht beispielsweise nach dem Aufstehen einige Yoga-Übungen, geht während der Büropause mittags spazieren und macht abends 10-15 Minuten Krafttraining. Der Vorteil der Bewegung zwischendurch liegt auf der Hand: Sie ist leicht im Tagesablauf unterzubringen und fördert die Regelmäßigkeit.

4. Training mit dem eigenen Körpergewicht

Corona hat viele Menschen dazu gezwungen, ihre normalen Trainingsroutinen zu überdenken und sich auf neue Trainingsformen einzulassen, mit denen sie auf begrenztem Raum und mit begrenzten Geräten und Hilfsmitteln trainieren können. Das bleibt auch weiterhin Trend. Beim Body-Weight-Training nutzen die Trainierenden ihr eigenes Körpergewicht sowie Bewegung, um Muskeln aufzubauen. Beispiele für Bodyweight-Übungen sind Kniebeugen, Ausfallschritte, Liegestützen, Liegestützsprünge, Dips und Squads.

5. Krafttraining mit Freihanteln

Krafttraining mit Freihanteln, Kettle Bells, Langhanteln, Kurzhanteln und Medizinbällen gehört weiterhin zu den wichtigsten Fitnessrends. Dabei ist es extrem wichtig, dass die Trainierenden auf die richtige Ausführung der Übungen achten. Sobald jede Übung perfekt ausgeführt wird, können die Gewichte erhöht und neue Übungen hinzugefügt werden, um so einen stetigen Muskelaufbau zu erzielen.

Doris Brandl-Janker



Die Entwicklung der Grundlagen-Ausdauer

Die Entwicklung der Grundlagen-Ausdauer ist für unsere Nachwuchsleichtathleten der SG Post/Süd eine unentbehrliche Basis-Aufgabe innerhalb des vielseitigen Grundlagentrainings.

Ruhige Dauerläufe über 30 bis 40 Minuten gehören - mindestens zweimal pro Woche - zum Grundlagentraining von Oktober bis normalerweise März. In einer von Pandemie geprägten Saison wie im Jahr 2020 bis Mitte Mai. Die Grundlagen-Ausdauer ist die unabdingbare Voraussetzung für das darauf aufbauende disziplinunabhängige Techniktraining.

Unsere jungen Leichtathleten entwickeln dadurch auch bestimmte Willensqualitäten und ökonomisieren die gelehrt Lauftechnik. Die langen Läufe helfen Herz, Lunge und den Stoffwechsel auszubilden.

Außerdem lernen sie beim Laufen im Freien, in jedem Gelände, bei jedem Wetter, ihren eigenen Körper und ihre Leistungsfähigkeit besser kennen. In der Gruppe macht der Dauerlauf im Park oder Gelände viel Spaß und der Teamgeist wird gefördert.

Der Dauerlauf ist für uns Leichtathleten die Haupttrainingsform zur Entwicklung von Ausdauerfähigkeiten. Er besitzt zudem vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten mit dem Teilstreckentraining und leistungsabhängigen Trab-/Gehpausen.



800m Lauf bei der Challenge 2020

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

Wolfi's
Hausmeister & Allround Service

Willkommen bei Wolfi's Hausmeister und Allroundservice
Wir bieten Ihnen gute und zuverlässige Arbeit zu fairen Preisen!

Leistungen

- Objekt- & Wohnanlagenbetreuung
- Winterdienst
- Garten- & Grünanlagenpflege
- Hausmeisterservice
- 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
Kornblumenstr. 5
93099 Dengling

09480 95 92 19
0160 82 57 692
09480 93 95 611

DJK Neustadt versus SG Post/Süd in einer Lockdown-Challenge

Die Pandemie zwang das öffentliche Leben zum Runterfahren. Aber Sportler lassen sich davon nicht unterkriegen und bleiben aktiv - entweder zusammen im Videochat oder als Einzelkämpfer beim Laufen, Wandern, Radeln.

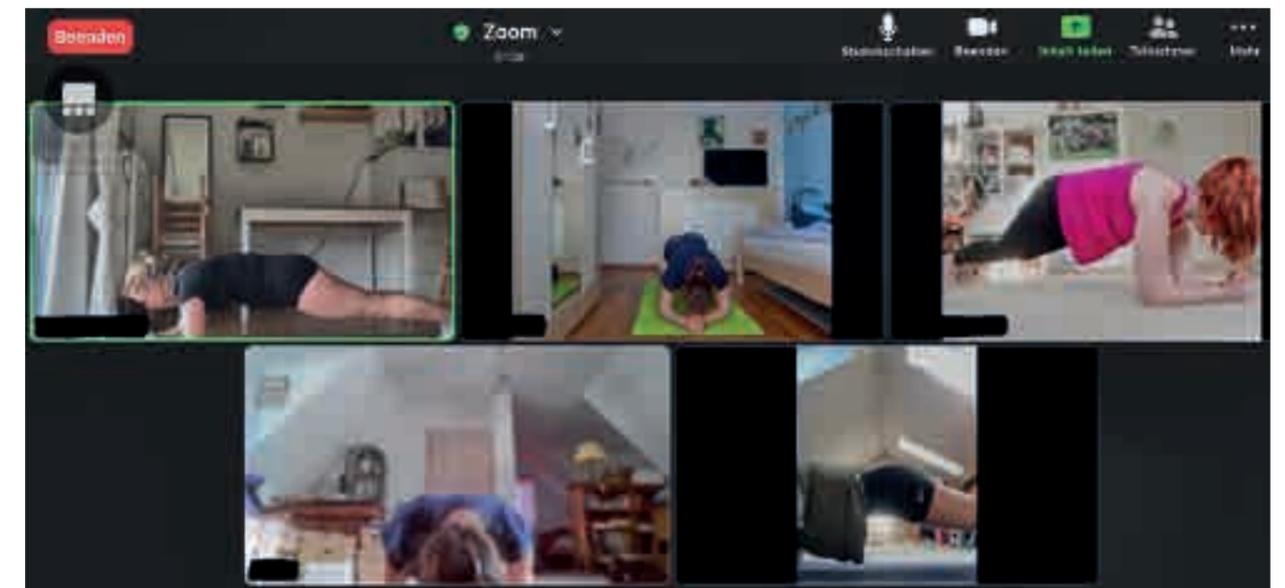
Den Facebook-Post über das Zoom-Training unserer Rock'n'Roller entdeckten die Basketballerinnen der DJK Neustadt. Regelmäßig suchen sie sich Teams, die sie zu einer Challenge herausfordern können. Gern nahmen wir die Herausforderung an und damit die geforderte Teilnehmerzahl (12) erreicht wird, unterstützten kurzentschlossen 6 Leichtathleten die Rock'n'Roller.

Schnell standen auch die Disziplinen fest, die wir nun eine Woche lang absolvieren konnten: Planks (Unterarmstütz), Wandsitz, Laufen, Radfahren und Inlineskaten. Jeweils 1 Punkt erreichten wir mit je 1 Minute Plank, 2 Minuten Wandsitz, 1 km Laufen, 1,5 km Inlineskaten oder 2 km Radfahren. Jeder suchte

sich heraus, was er am besten konnte oder worauf er gerade Lust hatte. Alle waren voller Eifer dabei.

Schnell merkten wir, dass die Basketballerinnen sehr gut im Training standen und ordentlich an Punkten vorlegten. Das weckte aber umso mehr unseren Ehrgeiz und wir holten Tag für Tag an Punkten auf - ein echtes Kopf-an-Kopf-Rennen. Am Ende des vorletzten Tages lagen wir sogar mit 60 Punkten in Führung und waren uns ziemlich sicher, die Challenge zu gewinnen. Trotz eines gewaltigen Endspurtes und unseres vollen Einsatzes konnten uns die Neustädter tatsächlich noch einmal überholen und gewannen knapp, aber verdient, die Challenge mit 1001 zu 1149 Punkten.

Auch wenn wir den Sieg nicht holen konnten, hat die Challenge uns total viel Spaß gemacht und wir wollen es auf jeden Fall wiederholen! Mal sehen, welche Mannschaft gegen uns antreten möchte. Wer hat noch Lust auf eine Challenge?



Strohalm Regensburg e. V.

Begegnungsstätte für Obdachlose und hilfsbedürftige Menschen

Aufgeschreckt durch den Erfrierungstod eines Obdachlosen erteilte 1998 das bayerische Sozialministerium allen Städten in Bayern die Anordnung, Wärmestuben für Obdachlose einzurichten. In Regensburg wurden daraufhin in drei Gasthäusern Aufwärmöglichkeiten für Wohnungslose geschaffen. Dies zeigte sich aber als schlechte Idee, da die Nähe zum Alkohol zu groß war.

Deshalb wurde der Stadtrat Josef Troidl beauftragt, zusammen mit dem Roten Kreuz in der Aussigerstraße 24 eine Wärmestube einzurichten und zu betreiben. Schon nach kurzer Zeit hatte diese Einrichtung in der kalten Jahreszeit ca. 30 Stammgäste. Es fehlte die persönliche Betreuung und die Folge war, dass auch hier der Alkohol massiv Einzug hielt und die Einrichtung geschlossen wurde.



Es wurde ein Verein gegründet, der die Betreuung der Obdachlosen übernehmen sollte. Anfangs wurde auf Mietbasis von der Stadtbau ein baufälliges Haus in der Keplerstr. 18 zur Verfügung gestellt. Von Spendengeldern wurde es notdürftig hergerichtet und am 1.11.2000 in Betrieb genommen.

2001 bekam der Verein seinen jetzigen Namen „Strohalm“. 2005 hat der Strohalm dann das Gebäude aus Spendengeldern von der Stadtbau gekauft und grundsaniiert.

Während am Anfang nur wenige Obdachlose den Weg in den Strohalm fanden, um sich aufzuwärmen, gibt es nun täglich für mehr als 50 Obdachlose und Bedürftige Frühstück, Mittagessen und in der kalten Jahreszeit am Nachmittag Kaffee und Kuchen. Das alles natürlich bei striktem Alkoholverbot. Weiterhin haben unsere Gäste die Möglichkeit zu duschen, ihre Wäsche zu waschen und sich in der dazugehörigen Kleiderkammer neu einzukleiden.

Ganz wichtig für unsere Besucher ist aber der menschliche Kontakt untereinander und mit den ehrenamtlichen Helfern. Gespräche über die persönliche Situation, über Schicksalsschläge, über Alltagsprobleme und bürokratische Hindernisse führen doch oft zu einer gewissen Entlastung der inneren Anspannung. Gerade den bürokratischen Notwendigkeiten stehen nicht wenige Obdachlose hilflos gegenüber. Deshalb bietet der Strohalm auch Hilfe an bei Behörden-gängen wie Jobcenter, Sozialamt, Rentenamt, Krankenkasse und Versicherungen. Gleichzeitig unterstützen wir bei der Wohnungs- oder Jobsuche. Ein ehrenamtlicher Arzt kümmert sich regelmäßig um gesundheitliche Probleme, ein ehrenamtlicher Rechtsanwalt um juristische



Lösungen und eine Friseurin um die Bändigung der sonst wild wachsenden Haarpracht.

In Regensburg muss niemand schmutzig sein

Hygiene ist uns ein besonders wichtiges Anliegen. Obdachlose und Hilfsbedürftige können ihre Morgentoilette verrichten, sich duschen, ihre Wäsche waschen und trocknen.



In Regensburg muss niemand frieren

Wir betreiben eine Kleiderkammer, in der sich unsere Gäste kostenlos mit Kleidung versorgen können.

In Regensburg muss niemand hungern

Dafür sorgen über 50 ehrenamtliche Helfer im Strohalm und natürlich auch Regensburger Firmen, die gerne und regelmäßig spenden. So ha-



ben wir für unsere Gäste immer genügend zu essen und zu trinken – ausgewogen von Obst und Gemüse bis hin zu Fleisch und Milchprodukten.



Auf Grund der Pandemie ist der Strohalm geschlossen. Unserem Motto getreu, geben wir täglich zwischen 11 und 13 Uhr Essenspakete an die Bedürftigen aus.

Natürlich kostet das alles viel Geld. Der Strohalm bekommt von keiner staatlichen, städtischen oder kirchlichen Institution finanzielle Unterstützung. Um auch zukünftig die Ärmsten in unserer Gesellschaft zuverlässig unterstützen zu können, sind wir auf Spenden bzw. Mitgliedsbeiträge - momentan zählt der Strohalm ca. 900 Mitglieder - angewiesen.

Es gibt verschiedene Wege, wie Sie helfen können:

Durch Spenden auf unser Konto

Sparkasse Regensburg
IBAN: DE13 7505 0000 0005 1007 06, BIC: BYLADEM1 RBG

Durch Sachspenden

Kleidung, Essen, Trinken, elektronische Kleingeräte

Durch Mitgliedschaft im Verein

Der Jahresbeitrag beträgt 15 Euro.

Durch ehrenamtliche Hilfe

Bei Interesse rufen Sie bitte an: 0941 6980154.
Für weitere Informationen besuchen Sie uns auf www.strohalm-regensburg.de

Helfen Sie uns, damit das so bleibt!

PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE

Sabine Morgenroth
Irmgard Edenhofer



Tel. 0941/ 97 111 oder 999 111

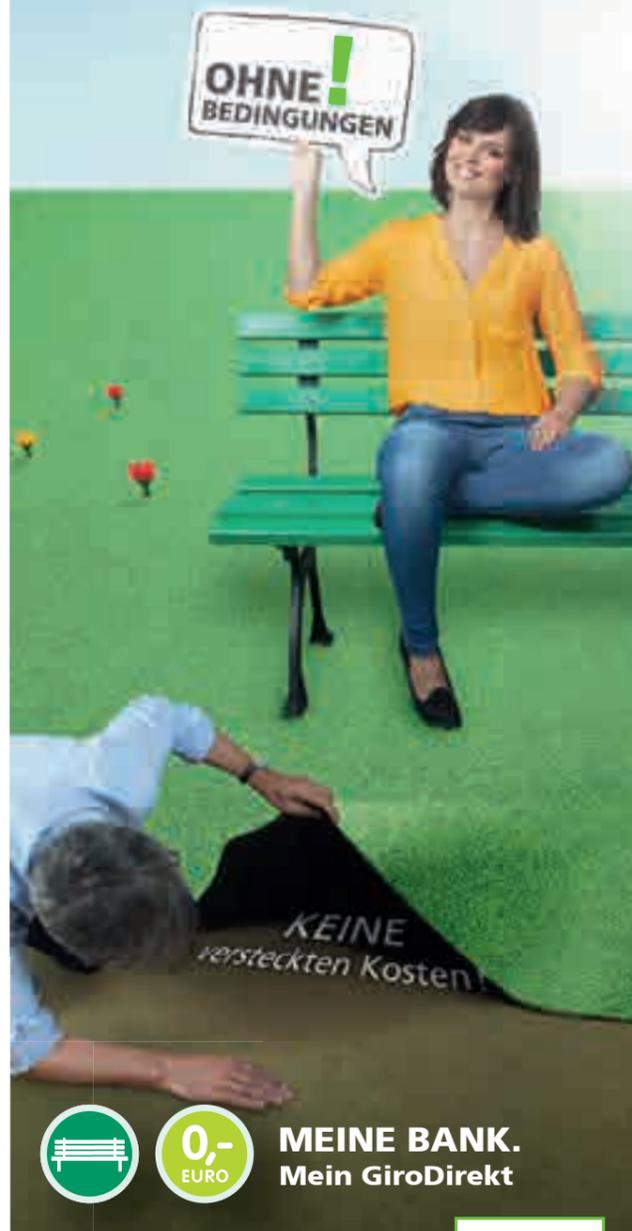
Lilienthalstraße 8 Parkplätze: vorm Haus und Tiefgarage 93049 Regensburg

- 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

SIE SUCHEN DAS KLEINGEDRUCKTE?

DAS GEHALTSGIROKONTO
ZUM NULLTARIF.



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

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



Seniorenbricht 2. Quartal 2021

Die Corona Pandemie hat uns nach wie vor fest im Griff. Während die Profisportler – warum eigentlich – weiterhin ihren Sport ausüben dürfen, ist bei uns Amateuren nach wie vor kein normales „Sportler-Leben“ möglich. Ab dem 8. März 2021 ist eine kleine Lockerung insofern eingetreten, dass kontaktfreier Sport im Außenbereich – für max. 5 Personen - ermöglicht wurde. Im Innenbereich – selbst unter Wahrung von Abstands- und Hygiene-Maßnahmen – erfolgte noch keine Erlaubnis.

Aber kaum begonnen, so schon wieder zerronnen. Unsere Politiker agieren nicht, sondern sie reagieren nur und das auch noch falsch. Man weiß sich nur zu helfen mit weiteren Verlängerungen des „Lockdown“, welche auch uns Amateursportler hart trifft. Hatte der Unterzeichner zu Beginn des 2. Lockdown noch die Hoffnung, dass wir vielleicht nach Ostern mit unseren sportlichen Übungen beginnen dürfen, ist dieser Wunschgedanke mit der erneuten Verlängerung wieder zunichte gemacht worden.

Man soll ja die Hoffnung nicht aufgeben und wenn die Pandemie sich weiter so entwickelt und sich die Reaktionen unserer Politiker in gleichem Maße fortsetzen, dürfen wir vielleicht nach Pfingsten oder nach den Sommerferien wieder aktiv werden.

Bleibt bis dahin alle gesund und versucht, mit „Homesport“ fit zu bleiben.

Allen unseren Geburtstagsjubilaren wünschen wir daher auf diesem Wege nachträglich alles Gute.

All das vermissen wir:

Heinz Engerer



Faschingsfeiern



Faschingsfeiern



Picknick



Geburtstagsfeiern



Gymnastik Übungsstunden



Ausflug



Tanz Übungsstunden



Weihnachtsfeiern

Instandsetzung der Tennisplätze

Immer im Frühjahr wird fleißig daran gearbeitet, dass die Plätze wieder in einen sehr guten Zustand versetzt werden und wir wieder erfreut der gelben Filzkugel nachjagen können.

Deshalb wollen wir auch einmal über die dabei anfallenden, vielfältigen Arbeiten auf der Anlage berichten. Das Ergebnis, für die Abteilungskasse finanziell immer eine große Belastung, soll ja auch zu unserer Zufriedenheit beitragen.

Die Firma OPTITENN ist seit Jahren für die Aufbereitung unserer Plätze verantwortlich. Bereits im März, als das Wetter einigermmaßen mitspielte, wurde mit den Arbeiten begonnen, die sich dann über mehrere Tage hinzogen.

Welche Arbeitsschritte dabei anfallen, wollen wir im Folgenden kurz beschreiben:

Der erste Arbeitsschritt ist das Entfernen des Laubes und der groben Verunreinigungen – da gibt es pro Platz schon mal 2-3 Schubkarren zu bewegen.



Zustand im Frühjahr

Als nächstes wird die oberste Schicht der Ziegelmehldecke von Hand abgeschabt (scharriert in der Fachsprache). Das Altmaterial, bis hin zu den Rändern, wird entfernt. Der Materialabtrag erfolgt idealerweise in einer Schichtstärke von 1,5 bis 2mm. Nicht viel, glaubt der Nichtfachmann? Weit gefehlt: es entspricht nach einer Faustregel ca. 1,5 bis 2 Tonnen Abtrag. Selbstverständlich werden dabei auch die örtlichen Gegebenheiten des Platzes berücksichtigt.



Abtrag des Altmaterials

Langfristig erfolgt ein Niveauegleich der obersten Ziegelmehlschicht auf 25mm +/- 2mm Toleranz (entspricht ca. 2 Tonnen Ziegelmehl pro Platz). Bei diesen Arbeiten wird auf den Einsatz von Motorbesen oder anderen Maschinen verzichtet, wodurch eine Verdichtung des Bodens verhindert wird. Das Altmaterial wird mit Schubkarren (mit schwach profilierten Reifen) in die bereitstehenden Container abgekartt. Dann werden die Linien auf Geradlinig- und Spannfähigkeit überprüft und ggf. korrigiert.



Niveauegleich

Als nächster Arbeitsvorgang wird der gesamte Platz gewalzt, Unebenheiten werden ausgeglichen. Große Mulden, insbesondere im Grundlinienbereich, können im Zuge der Frühjahrsinstandsetzung nicht ausgeglichen werden. Wird zu viel neuer Ziegelmehlsand auf einer Stelle aufgetragen, verbinden sich die alte und neue Ziegelmehlschicht nicht miteinander. Der Sandauftrag ist daher im Frühjahr/Sommer begrenzt und muß bereits im Herbst ausgeglichen werden, damit er über den Winter härten kann.

Neuer Ziegelmehlsand wird aufgetragen. Der Sand wird in Schubkarren auf den Platz gekarrt, gleichmäßig auf 15 Haufen verteilt und anschließend mit einer Schaufel kreisförmig eingestreut.



Aufsandung

Das Neumaterial wird anschließend mehrere Male nass eingeschlämmt, das heißt mit ausreichend Wasser vermengt und mit einem Gummihobel abgezogen....



Einschlämmen und Abziehen

...und im Wechsel sehr oft gewalzt. Kleine Unebenheiten werden bei Bedarf ausgeglichen, bei Trockenheit muss der Platz immer wieder bewässert werden.



Walzen, walzen, walzen...

Dann muss der Platz 1-3 Tage ruhen. Das Betreten des Platzes während der Ruhezeit ist untersagt.

Zum Schluss werden die Schlämmspuren entfernt und die Linien gesäubert, der Platz mit Ziegelmehl leicht nachgeputzt und mit einem PVC-Besen in Quer- und Längsrichtung abgezogen.

Übrigens, laut Aussage von Herrn Mostafa (Fa. OPTITENN) ist der Zustand unserer Plätze hervorragend. Sie sollten noch 10-20 Jahre funktionieren, bevor an eine Neuanlage gedacht werden muss.

Bespielt werden dürfen die Plätze erst nach Freigabe durch den Platzwart. Corona-Vorgaben, die auf der Homepage und dem Newsletter bekanntgegeben werden, sind strikt zu beachten!

Jetzt wissen wir alle, warum unsere Plätze unsere volle Aufmerksamkeit erfordern!

Die ständige Pflege ist ein absolutes Muss! Die wesentlichen Punkte, die es dabei zu beachten gibt, sind: spritzen vor dem Spiel; spätestens bei Spielende Platz abziehen; Linien reinigen; spritzen nach dem Spiel; gespielt wird ausschließlich mit Tennisschuhen – Freizeitschuhe beschädigen den Belag und ruinieren somit den Platz!

Nach dem Spiel nicht vergessen, den Mitgliederausweis wieder einzupacken, damit er zum nächsten Kräftemessen wieder zur Hand ist! Somit haben alle zu jeder Zeit viel Spaß beim Spiel!

Herzlich Willkommen in unserer kieferorthopädischen Fachpraxis im REZ.

Wir vereinen eine individuelle, sanfte und ganzheitliche Behandlung mit einem modernen Behandlungsspektrum, welches herausnehmbare und festsitzende Zahnspangen sowie nahezu unsichtbare Alternativen umfasst. Wir freuen uns, Sie auf diesem Weg begleiten zu dürfen!

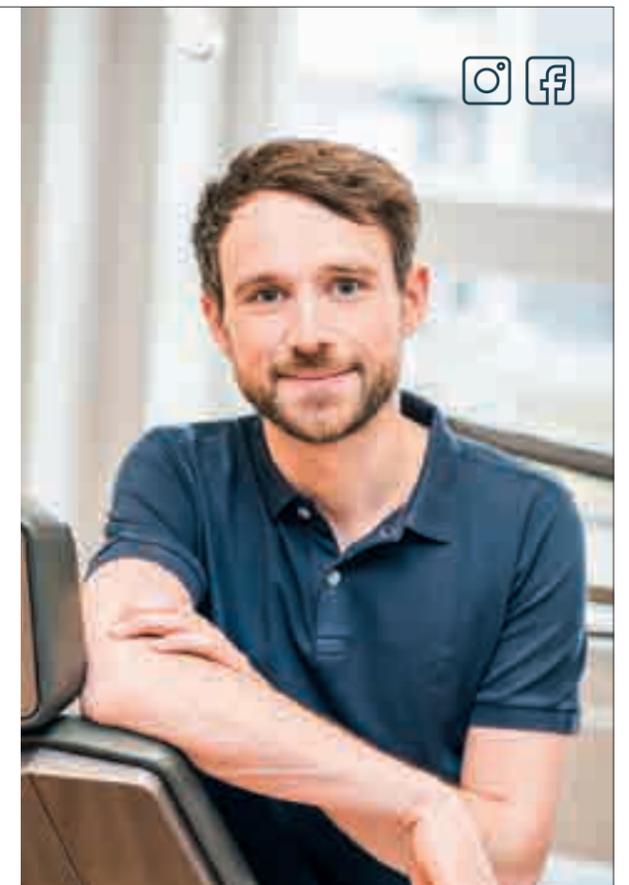
Ihr Praxisteam



DR. UWE SEIDL
KIEFERORTHOPÄDE AM RENNPLATZ



Franz-von-Taxis Ring 53
93049 Regensburg
+ 49 (0) 941 8703000
info@kieferorthopaede-am-rennplatz.de
www.kieferorthopaede-am-rennplatz.de



Tischtennis-Abteilung

Seit Ende Oktober 2020 können wir durch den zweiten coronabedingten Lockdown weder trainieren noch Wettkämpfe austragen. Im Mai 2021 stehen nun die Planungen und Meldungen für die nächste Saison an.

Die Saison 2021/22 stellt uns vor neue Herausforderungen. Der Kreis Oberpfalz Süd hat beschlossen, bereits ab Herbst Ligaspiele mit 4er-Mannschaften anstelle von 6er-Mannschaften durchzuführen.

Gründe für diese Umstellung auf 4er Mannschaften sind:

- Es ist für viele Vereine zunehmend schwierig, mit 6er-Mannschaften vollzählig anzutreten und sich dadurch immer mehr Mannschaften abmelden. Die Umstellung auf 4er-Mannschaften soll diesem Trend entgegenwirken.
- Bei Auswärtsspielen werden weniger Fahrzeuge für die Fahrt zum Spiellokal des Gegners benötigt. (Umweltschutz und Kosten)
- Das Austragen aller Spiele (Durchspielen) ermöglicht es, dass im Normalfall jeder Spieler 1 Doppel und 2 Einzel spielt. TTR-Punkte können von allen Spielern gesammelt werden. Langes Warten ohne ein weiteres Spiel entfällt.
- Die Dauer eines durchgespielten Vierer-Mannschaftskampfes beträgt typischerweise 1,5 bis 2,5 Stunden. Ein Spielende nach 23:00 Uhr ist unwahrscheinlich.

Diese Umstellung führt bei unserer Abteilung zu massiven Veränderungen, da wir nun alle Mannschaften auseinanderreißen.

Da sich sportlich in den letzten Monaten nicht viel ereignet hat, will ich die Gelegenheit nutzen, allgemein den Status, die Trends und Probleme im Tischtennis – Sport zu betrachten, die nun letztendlich auch zur Reduktion der Mannschaftsstärken geführt haben.

Während in Deutschland die Zahl der Mitglieder in den Sportvereinen konstant bei ca. 23 Mio. bleibt bzw. leicht ansteigt, ist die Mitgliederzahl in den Tischtennis-Vereinen seit vielen Jahren stark rückläufig. So sank die Mitgliederzahl seit 1990 von 770.000 kontinuierlich auf 540.000 im Jahr 2019.

Damit zählt der Tischtennis-Verband immer noch zu den größten Sportverbänden, fällt aber mittlerweile stark zurück.

Mitgliederzahl 2017	In Tausend
1 Fußball-Bund	5.439
2 Turner-Bund	3.359
3 Schützen-Bund	1.245
4 Tennis-Bund	1.154
5 Alpenverein	1.025
6 Golf Verband	617
7 Leichtathletik-Verband	569
8 Behinderten-Sportverband	559
9 Tischtennis	550
10 Handball-Bund	546

Die Zahl der Spieler, die aktiv an Liga-Spielen teilnehmen, liegt bei ca. 280.000.

Im Tischtennis werden alle Spieler unabhängig von Alter und Geschlecht deutschlandweit in einer gemeinsamen Rangliste geführt. Die deutsche Rangliste wird aktuell von Timo Boll angeführt, dem wohl bekanntesten und erfolgreichsten deutschen

Spieler. Seine Punktzahl liegt bei 2621 Punkten. Der aktuell am höchsten platzierte Spieler der SG Post/Süd ist Kinh Nghia Tran mit 1807 Punkten. Er belegt damit deutschlandweit Platz 4430 (von 280.000) in der Rangliste.

Tischtennis ist eine sehr komplexe Sportart, denn es kommt auf sehr viele Faktoren an: Schnellkraft, Koordination, Reaktion, Taktik, Erkennen des Schnitts und viele weitere Faktoren (Psyche, Konzentration, Wille). Dazu ist diese Ballsportart auch in der Welt weit verbreitet und sehr beliebt (fünftgrößte Sportart weltweit).

Es gibt auch kaum eine Sportart, in der man im Alter so erfolgreich sein kann wie im Tischtennis. Interessant ist deshalb die Altersstruktur im deutschen Tischtennis.

0 bis 30 Jahre	40 %
30-50 Jahre	26 %
> 50 Jahre	34 %

In Bayern liegt das Durchschnittsalter der aktiven Spieler bei 37,9 Jahren. Der erfolgreichste deutsche Spieler Timo Boll steht mit 40 Jahren an Nr. 10 der Weltrangliste. Unter den 100 besten deutschen Spielern sind 9 Spieler mit über 50 Jahren.

Was sind nun die Gründe für den starken Rückgang der Mitgliederzahlen im deutschen Tischtennis-Sport? Darauf werde ich in der nächsten Ausgabe des SG Post/Süd Kuriers eingehen.

Alle zusammen erwarten wir weiterhin sehr sehnsüchtig den Wiederbeginn eines Tischtennis-Trainings und vermissen die Vereins-Kontakte sehr.

Ulrich Jacob



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

Texte als Word-Dokument (Arial 10 pt) und Bilder in gängigen Grafikformaten separat einsenden. Bitte nicht im Dokument platzieren. Vermerken Sie die Bildnummer im Text.

**Anzeigen- und Redaktionsschluss für Ausgabe 3/2021:
22. Juli 2021**

GESCHÄFTSSTELLE

**Organisation +
Mitgliederbetreuung**

Margit Ebnet
ebnet@postsued-regensburg.de
Telefon: 0941 / 92052-10
Fax: 0941 / 92052-15
Alfred Schmidt
geschaeftsleitung@postsued-regensburg.de

Geschäftsstelle allgemein

Öffnungszeiten:
Mo - Fr 10 - 12 Uhr
Telefon: 0941 / 92052-0
Fax: 0941 / 92052-15
sg@postsued-regensburg.de
www.postsued-regensburg.de

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

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



UNSER SPORTANGEBOT

AIKIDO Stefan Weinzierl ☎ 01525/3688544	BADMINTON Matthias Müller ☎ 0162/9005166	DAMEN- GYMNASTIK Roswitha Lehner ☎ 09403/8349	FITNESS Doris Brandl-Janker ☎ 0941/31499	FLOORBALL Karlis Bubins ☎ 0174/7043146
HANDBALL Arnold Anton ☎ 0170/5647154	HEMA Sebastian Girg ☎ 0151/50392561	KEGELN Christa Schuster ☎ 09402/8596	KINDER- SPORT Felix Wiedmann ☎ 0941/38200296	KORONAR- SPORT Karl-Heinz Wöhrle ☎ 0171/5437311
LEICHTATHLETIK Josef Zweck ☎ 0941/26096424	NINJUTSU Rudolf Forster ☎ 0160/94928200	ROCK `N` ROLL Astrid Schönhütl ☎ 0941/90234	SCHACH Ralf Smekal ☎ 09482/959593	SCHÜTZEN Günter Leja ☎ 0171/9340851
SENIOREN- SPORT Gabriele Engerer ☎ 0941/7058760	SKI Alexander Busch ☎ 09493/9528452	TENNIS Greil Manfred ☎ 0941 701768		
TISCHTENNIS Ulrich Jacob ☎ 0941/997602	VOLLEYBALL Sabine Gnahn ☎ 0151/58860482	WANDERN Hubert Pfister ☎ 0172/9927365		

Hier trainieren wir:

Sportpark SG Post/Süd
 Kaulbachweg 31
 93051 Regensburg

3LSV
 BAYERISCHER LANDES-SPORTVERBAND e.V.



- Tennisanlage
- Vereinsheim / Vereinshalle
- Kegelbahn
- Schützenstand
- Beachballanlage
- Leichtathletikanlage
- DFH Köwi, Dreifachhalle Königswiesen, Klenzestraße
- VMG Halle 1 u. 2 (links/rechts)
 Von-Müller-Gymnasium, Erzbischof-Buchberger-Allee
- Wolfgangsschule alt & neu (Halle 1 u. 2),
 Brentanostraße / Theodor-Storm-Straße