

Der Weg ist das Ziel *Konfuzius*



INHALT

Das Präsidium berichtet 2
 Herzlich willkommen 3
 Wir gratulieren 3
 Damengymnastik 4
 Fitness 5
 Handball 6
 Kindersport 8
 Leichtathletik 9
 Schützen 14
 Seniorensport 15
 Ski 16
 Tischtennis 17
 Wandern 18
 Nichts Unwichtiges 19
 Unsere Sportabteilungen 20

Liebe Mitglieder der SG Post/Süd,

ich hoffe Sie haben alle ein wenig die letzten Wochen des Sommers genießen und dabei viel Sport treiben können. Endlich war es soweit, dass die Corona-Einschränkungen so weit zurückgegangen sind, dass ein Vereinsleben wieder (zumindest einigermaßen) stattfinden konnte und kann. Gemeinsames Training, Wettkämpfe und gesellschaftliches Miteinander, endlich! Es haben sowohl die letzten beiden Präsidiumssitzungen als auch die letzte Vereinsausschusssitzung wieder in Präsenz stattfinden und wichtige Vereinsthemen von Angesicht zu Angesicht und nicht nur über Online-Meetings besprochen werden können.



Leider waren wir als Verein ab Mai gezwungen, uns in der Geschäftsstelle auf Grund längerfristiger Verhinderung unserer Frau Ebnet kurzfristig neu zu organisieren, was angesichts der bisher sehr dünnen Besetzung in der Geschäftsstelle – bis zum heutigen Tage – einen erheblichen Organisations- und Mehraufwand bedeutet. Ich möchte an dieser Stelle zum einen um Verständnis bitten, dass die Öffnungszeiten und Erreichbarkeit in der Geschäftsstelle derzeit noch immer eingeschränkt sind und auch um Nachsicht für vergangene und u.U. künftige

Verzögerungen in der Bearbeitung einzelner Anliegen bitten. Das Präsidium hat Anfang Juli eine neue Teilzeitstelle in unserer Geschäftsstelle ausgeschrieben, auch bereits im Vorgriff auf den zum 1. Februar 2022 anstehenden Ruhestand von Frau Ebnet. Sobald die Stelle besetzt werden kann und eine gewisse Zeit der Einarbeitung verstrichen ist, wird in der Geschäftsstelle alles wieder seinen gewohnten Gang gehen und werden Anfragen und Anliegen – wie zuvor auch – hoffentlich zu unser aller Zufriedenheit beantwortet. Ich möchte die Gelegenheit nicht ungenutzt verstreichen lassen, mich an dieser Stelle im Namen des Vereins für die kurzfristige Bereitschaft insbesondere von Roswitha Lehner, Gabi Reindl und Alfred Schmidt zu bedanken, die ohne Zögern bereit waren, dem Verein während der letzten Monate in der Geschäftsstelle ehrenamtlich bzw. überobligatorisch auszuhelfen und vertretungsweise die dringlichsten Aufgaben zu übernehmen, um einen völligen Stillstand in der Geschäftsstelle zu vermeiden – vielen Dank dafür!

Nicht zuletzt möchte ich die zahlreichen Neumitglieder in dieser Saison im Verein herzlich willkommen heißen!

Eine sportliche Zeit!

Ihr Präsident
 Dr. Christoph Schießl

Mit der Praxis eder müller kerler – Physiotherapie und Rehabilitation in Regensburg – freuen wir uns über einen neuen Unterstützer und Partner der SG Post/Süd Regensburg. Die im Jahre 1993 gegründete Praxis befindet sich direkt im Herzen der Regensburger Altstadt (Königstraße 4, 93047 Regensburg) und ist

im Sportbereich weit über Regensburg hinaus bekannt. Die Inhaber Klaus Eder, Christian Müller und Jan Kerler haben über die Jahre verschiedene Mannschaften des Deutschen Fußballbundes bei zahlreichen Europa- und Weltmeisterschaften mit ihren Fähigkeiten und Erfahrungen begleitet und im medizinischen Bereich unterstützt.



Herzlich willkommen bei der SG Post/Süd Regensburg und vielen Dank für die Unterstützung!

Mitglieder

Herzlich Willkommen bei der SG Post/Süd Regensburg

Alkofer Elisabeth	Hauß Kardina	Markl Mattis	Reyer Julian	Schönheit Emilia
Alkofer Johanna	Höcherl Anna	Mathà Anian	Reyers Philipp	Schönheit Jonas
Bartkowski Hannah	Höring Marcus	Menter-Fischer Laura	Roithmeyer Zeno	Sehn Oliver
Büttner Johannes	Horn Tobias	Müllner Bastian	Rothmeier Anna	Skiba Michael
Busch Miriam	Inderwies Tom	Müllner Carola	Rütz Lena	Stephan Christina
Dankesreiter Eva	Jaworski Lukasz	Müllner Janina	Schäfer Franziska	Stephan Tobias
Dauer Veit-Christoph	Kehrer Helena	Müllner Michael	Schieder Maximilian	Straub Hanna
Dauer Vinzent	Kimberger Maria	Murer Vincent	Schießl Julia	Stümpfle Stefan
Dumitrescu George	Kirzinger Greta	Mysliková Adéla	Schießl Leopold	Suchanek Jacqueline
Tiberiu	Köppel Luisa	Neissner Marlene	Schießl Raphael	Tilinka Adelina
Edenhofer Marco	Kosarova Michaela	Nettesheim Katinka	Schiffter Lucas	Vaitl Carola
Erös Urs	Krogmann Helen	Nettesheim Stefan	Schilling Florian	Vera-Dombrowe Matilda
Erös Veit	Krupanek Antonia	Nettesheim Xaver	Schilling Hanna	Viertl Helena
Fenk Vinzenz	Kühnel Lisa	Ngamou Tadifo Yann	Schilling Kathrin	Wällich Joshua
Fleischmann Daniel	Kummer Juli	Kevin	Schilling Paul	Wagner Marinus
Friedrich Nicole	Kummer Marie	Nusser Hendrik	Schmidt Martha	Wagner Tiana-Marie
Frisch Moritz	Langhammer Hanna	Pexa Roland	Schmitt Hannah	Weiß Benedikt
Frotscher Elfie	Lehmeier Michael	Pexa Sibylle	Schnabl Timo	Westermann Luisa
Gruber Andreas	Lemke Jonas	Pickel Lucas	Schob Dominik	Würzberger Steffen
Hartl Alexander	Manzinger Alena	Reindl Lukas	Schönberger Paul	



60 Jahre

Büdlér Petra
 Gans Renate

65 Jahre

Ruppe Friedrich
 Allgäuer Annemarie

70 Jahre

Hubert Werner
 Wittenbeck Klara
 Kellner Anneliese
 Böhm Gerhard
 Enderl Angelika
 Haage-Kössl Angelika
 Ludwig Maria
 Mahboobi Siavosh
 Giptner Doris

75 Jahre

Brzezina Inge
 Kraus Karl-Heinz
 Wittmann Marlies

80 Jahre

Guggenberger Josef
 Knopp Alex
 Brem Stefanie
 Ulbricht Hermann
 Hösl Anneliese
 Hart Elfriede
 Stammel Ingrid
 Herold Erika

80-92 Jahre

Richter Volker
 Albrecht Heidi
 Decker Anna
 Friedrich Werner
 Korgel Wolfgang
 Denzel Theodor
 Wittkowsky Gertrud
 Czech Diethard
 Fischer Elisabeth
 Scharf Martha
 Rohrmüller Johanna
 Unke Karl-Heinz
 Mönius Gerdi
 Schindler Marianne
 Walz Kurt
 Huber Helmut
 Richter Sigrid
 Barskyy Volodymyr
 Pollinger Magdalena
 Duchardt Oskar
 Kronschnabel Olga
 Veitenhansl Irene
 Gröhlich Barbara
 Hendlmeier Katharina
 Brandl Herta
 Daimer Gertraud
 Wittkowsky Franz
 Diller Gertrud
 Mederer Hedwig
 Kronthaler Melita
 Bachleitner Judith
 Westerboer Ingo

sg post süd regensburg kurier
 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!**



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!

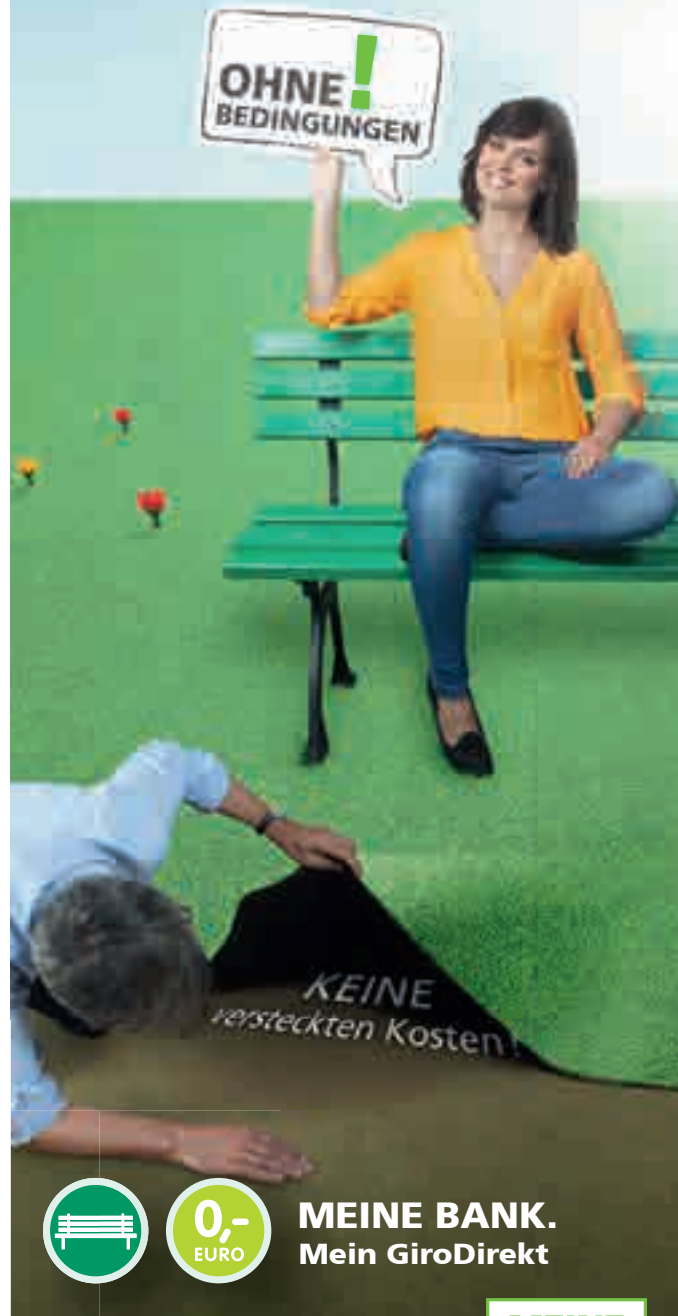


Wolfgang Schoberth
 Kornblumenstr. 5
 93099 Dengling

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

SIE SUCHEN DAS KLEINGEDRUCKTE?

DAS GEHALTSGIROKONTO
ZUM NULLTARIF.



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

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



Liebe Mitglieder der Damengymnastik,

leider war die Saison, der Pandemie geschuldet, sehr kurz und wir konnten nur Kontakt über Telefon oder WhatsApp halten. So konnten wir uns ein wenig austauschen, voneinander erfahren, uns gegenseitig aufbauen und uns überzeugen, dass alle gesund geblieben sind. Die Freude war in den Gruppen groß, als wir uns das erste Mal wieder sahen und zusammen unseren Sport ausüben konnten. Wenn wir uns auch manchmal überwinden und aufrufen mussten zur Gymnastik zu gehen, so hat uns die wöchentliche Stunde doch gefehlt. Leider sind unsere gemeinsamen Gymnastikstunden schon wieder gezählt und es stehen die Ferien an.

Ich wünsche Euch eine schöne Ferienzeit und einen erholsamen Urlaub. Nach den Ferien hoffe ich Euch alle wieder gesund in den Trainingsstunden begrüßen zu dürfen. Ich bzw. wir, die Übungsleiterinnen der Damengymnastik, freuen uns auf Euch.

Roswitha Lehner, Abteilungsleiterin

Nachruf

*Unser Leben ist der Fluss,
der sich ins Meer ergießt,
das „Sterben“ heißt.*

Federico Garcia Lorca



Wir nehmen Abschied von unserer langjährigen Sportkameradin

Elfriede Adlhoch

die am Sonntag, den 02.05.2021 im 92.sten Lebensjahr verstorben ist.

Elfriede war seit 01.05.1994 Vereinsmitglied in der Abteilung Damengymnastik. Sie hat sich in dieser Zeit Achtung und Anerkennung ihrer Sportkameraden erworben.

Wir trauern um dieses sympathische Mitglied. Wir werden oft und gerne an sie denken, sie in guter Erinnerung behalten und ihr ein ehrendes Andenken bewahren.

Damengymnastik

Roswitha Lehner, Abteilungsleiterin



Sommerfest am 21. Juli





Urkundenübergabe durch Peter Gritsch: Brigitte Eberl für 1800km Nordic Walking

Abteilungsversammlung Fitness

Mittwoch, 15. September, 19 Uhr
Ort wird noch bekannt gegeben.

Good News aus der Fitness-Abteilung

Neustart im Juni 2021: Erleichtert konnten wir Anfang Juni wieder mit sämtlichen Angeboten der Fitness-Abteilung starten: Functional Fitness, Yoga, Pilates und Nordic Walking. Alle SportlerInnen hatten das gemeinsame Training in der Gruppe schwer vermisst. Zum Glück haben uns die Online-Angebote von Doris, Christine und Simone über die Monate geholfen,



in denen kein gemeinsamer Sport möglich war. So sind wir fit geblieben und haben uns untereinander verbunden gefühlt. An dieser Stelle ein riesengroßes *DANKESCHÖN* für all die tollen Videos und Live-Stunden!

Wie im vergangenen Jahr möchten wir das Training möglichst „open air“ abhalten. Wenn das Wetter und der Zustand der Wiese es zulassen, treffen wir uns im Karl-Freitag-Park auf Höhe Kaulbachweg. Von Maulwurfshügeln oder Käfern lassen wir uns nicht stören, zu viel Freude macht die Bewegung in der frischen Luft im Schatten der Bäume. Bei schlechtem Wetter oder kühlen Temperaturen gehen wir in die jeweilige Halle. Aktuelle Infos gibt es immer über die WhatsApp-Gruppe. Wir Übungsleiter nehmen die Teilnehmer gerne auf - und natürlich können Interessierte „schnuppern“! Und eine weitere gute Nachricht – wir haben Zuwachs bekommen! HIIT, eine ideale Ergänzung zu den anderen Trainingsmethoden:

Was ist HIIT?

Seit Mitte Juni haben wir ganz neu im Programm: „HIIT“ - immer dienstags um 19 Uhr. HIIT ist in den Fitnessstudios schon lange kein Geheimtipp mehr, vor allem für alle, die schnell fit werden wollen. Wer es nicht kennt, hier ein paar Infos: HIIT steht für High Intensity Intervall Training. Die Trainingseinheit dauert ca. 50 Minuten, der Hauptteil ist so aufgebaut, dass sich intensive Übungsintervalle (Dauer: 20 bis 30 Sekunden) mit kurzen Ruhephasen von 10 bis 15 Sekunden abwechseln. Durch die kurzen, aber anstrengenden Übungen braucht der Körper mehr Sauerstoff als er in dem Moment bereitstellen kann, so dass auch nach dem Training der Stoffwechsel noch stärker als normal angeregt bleibt. Neben einer idealen Fettverbrennung ist dieses Training damit auch perfekt für ein starkes Herz-Kreislauf-System. Wer sich noch nichts darunter vorstellen kann, hier ein paar Übungen, die unter anderem beim HIIT zur Anwendung kommen: Hampelmann – Burpees – Kniehelauf – Liegestützkombis – Skatersprünge u.v.a. Damit es Spaß macht, werden wir die Übungen aber so abwechslungsreich wie möglich gestalten. Und erfahrungsgemäß vergeht die Zeit sehr schnell. Wer sich noch immer nicht genau vorstellen kann, was damit gemeint ist, den laden wir gerne zu einer Schnupperstunde ein!

Wir (Martina und Doris) freuen uns auf Euch!

Hier gibt's alles Wichtige auf einen Blick → zum Ausschneiden und Aufhängen: ✂

Was?	Wann?	Wo?	Wer?
Walking/Nordic Walking	Montag, 10-11 Uhr	Treffpunkt: Schulparkplatz Klenzestraße	Peter
Functional Fitness	Montag, 17.45-18:45 Uhr	VMG-Halle ¹	Simone, Ines
Walking/Nordic Walking	Dienstag, 17.30-19 Uhr	Treffpunkt: Schulparkplatz Klenzestraße ²	Marion
Yoga	Dienstag, 17.30-18.45 Uhr	VMG-Halle ¹	Doris, Andrea, Christine
HIIT	Dienstag, 19-20 Uhr	VMG-Halle ¹	Doris, Martina
Walking/Nordic Walking	Donnerstag, 17.30-19 Uhr	Treffpunkt: Schulparkplatz Klenzestraße ²	Marion
Pilates/ Faszientraining	Donnerstag, 16-17 Uhr	Vereinshalle ³	Doris
Functional Fitness	Freitag, 9-10 Uhr	Vereinshalle ³	Doris

¹ Halle des Von-Müller-Gymnasiums, Erzbischof-Buchberger-Allee 21

² Interessenten bitte vorher bei Marion Hafner anrufen: 0178/9757405

³ Post-Süd-Vereinshalle, Kaulbachweg 31

Ines Häusler

Endlich wieder Handball spielen

Nach langer pandemiebedingter Pause darf man nun endlich wieder Handball spielen. Zunächst wurden die ersten Trainingsübungen unserer Mädchen auf unserer Beachanlage gemacht, manchmal zusammen mit den Mädchen der Volleyballabteilung.



Nachdem die Königswiesenhalle für den Hallensport wieder frei war, wurde das Training der Mädchen und Jungen je nach Alter zu den entsprechenden Zeiten wieder aufgenommen. Die Jüngsten wurden bei den Spielen von den älteren Mädchen angeleitet und unterstützt.



Dadurch lernen die Jüngsten wie bei einem Handballspiel Angriff und Abwehr durchgeführt wird. Für die kommende Saison haben wir eine gemischte E-Jugend zum Spielbetrieb angemeldet.

Eine weibliche B-Jugend haben wir ebenfalls zum Spielbetrieb für die nächste Saison angemeldet. Hoffentlich werden nicht wieder die Pandemievorschriften den normalen Spielbetrieb so komplizieren, dass es fast unmöglich ist, die Vorschriften einzuhalten.

Jedenfalls wird derzeit fleißig geübt u.a. das Angriffs- und Abwehrspiel.



Wegen der Pandemie konnte im Frühjahr die Abteilungsversammlung mit Neuwahlen nicht stattfinden. Am 01.07.2021 wurde diese nachgeholt. Gewählt wurden:

Abteilungsleiter: Anton Arnold

Stellv. Abteilungsleiter: Sebastian Arnold

Kassier: Sebastian Arnold

Schriftführer: Sebastian Arnold

Delegierter: Christof Blaß

Delegierter: Aleksandar Amidzic

Ersatz Delegierter: Bernhard Blaß

1. Jugendsprecherin: Marina Cins

2. Jugendsprecherin: Adela Berescakova

Vielen Dank an alle, die sich zur Verfügung stellten.

Anton Arnold



Jahresversammlung 2021

Beim Jahresbericht durch Felix Wiedmann gab es nicht viel zu vermelden. Vom 28.10.2020 bis 10.05.2021 sind aufgrund der Corona-Situation alle Trainingsstunden ausgefallen. Es war nicht abzusehen, wann und wie es weitergeht. Nach den ersten Lockerungen konnte ab 10.05.2021 der Sportbetrieb im Freien wieder aufgenommen werden. Seit Juni ist auch der Sport in der Halle unter Beachtung einiger Hygieneregeln wieder möglich.

Hanna Lippl hat während des Lockdowns Online-Trainingsstunden und Theresa Kleuser ein Sportlertagebuch auf der Homepage angeboten. So gab es doch noch ein Lebenszeichen und viele Kinder haben daran teilgenommen. Sehr bewährt haben sich die Whats-App-Gruppen. So konnten Informationen, Trainingsbeginn, Ortswechsel etc. schnell kommuniziert werden.

Wettbewerbe, Sportfeste etc. haben nicht stattgefunden.

Wegen Trainermangel wurde die U 8 an die Leichtathletikabteilung abgegeben.

Alle anderen Stunden konnten wie vor dem Lockdown wieder aufgenommen werden. Im Elementarbereich haben wir erheblich mehr Anfragen wie freie Plätze, besonders das Eltern-Kind-Turnen erfreut sich großer Beliebtheit.

Durch den Rücktritt des Abteilungsleiters Felix Wiedmann wurde eine Nachwahl notwendig. Bei der Gelegenheit wurden auch weitere freie Positionen besetzt.

1. Abteilungsleiterin: Maria Ludwig
Stellvertreterin: Sarah Soska
Jugendwart: Theresa Kleuser
Weitere Delegierte: Theresa Kleuser, Sarah Soska, Felix Wiedmann



Sarah Soska, Hanna Lippl, Helmut Ludwig, Theresa Kleuser, Carina Schött, Maria Ludwig

Kindersport ab September

Nachstehend der Plan für unsere Angebote ab September:

Tag	Zeit	Stunde	Alter	wo	ÜL
Montag	16.00-17.00	Spiel und Sport 1	4-5 Jahre	VMG	Theresa/Carina
Montag	17.00-18.00	Spiel und Sport 2	5-6 Jahre	VMG	Theresa/Carina
Montag	16.00-17.00	Eltern und Kind-Turnen	3-4 Jahre	VMG	Sarah
Montag	17.00-18.00	Eltern und Kind-Turnen	3-4 Jahre	VMG	Sarah
Dienstag	16.00-17.00	Eltern-Kind-Turnen	2-3 Jahre	VMG	Sarah
Dienstag	17.00-18.00	Eltern-Kind-Turnen	2-3 Jahre	VMG	Sarah
Mittwoch	16.00-17.00	Mädchenturnen	5-7 Jahre	VMG	Theresa/Carina
Mittwoch	17.00-18.00	girls indoor	7-10 Jahre	VMG	Theresa/Carina
Mittwoch	16.30-18.00	fit und flott	ab 7 Jahren	VMG	Hanna
Donnerstag	9.00-10.00	Eltern-Kind	2-3 Jahre	VH	???

Das ist ein Entwurf. Die endgültige Festlegung kann wegen der Verfügbarkeit der Übungsleiterinnen erst unmittelbar nach den Ferien festgelegt werden.

Erfreulicherweise haben wir bei den Übungsleiterinnen eine Verstärkung gewinnen können. Sarah Soska hat die Nachfolge von Maria Ludwig angetreten und wird ab September zwei weitere Gruppen für Kinder mit Eltern anbieten. Auch die beiden „Spiel- und Sportstun-



den“ sind voll ausgebucht und nicht alle Anfragen können bedient werden.

Ein Schnuppertraining ist künftig nur durch vorherige Anmeldung möglich:

Wir sind zu erreichen:

E-Mail:

kindersport@postsued-regensburg.de

Telefon: 0941 945889

www.postsued-regensburg.de

Nach wie vor sind wir auf der Suche nach Helfern, vor allem als Unterstützung bei Spiel und Sport am Montag, für Mädchenturnen und „fit und flott“ am Mittwoch.

Da die Nachfrage nach den angebotenen Sportangeboten sehr hoch ist, weisen wir darauf hin, dass Vereinsmitglieder Vorrang vor Nichtmitgliedern haben.

Alle Sportstunden beginnen nach den Ferien in der 38. KW (20.-24. September 2021).

Nun wünschen wir schöne und erlebnisreiche Ferien und ein Wiedersehen im September.

Euer Trainerteam

Hanna Lippl, Theresa Kleuser, Carina Schött, Sarah Soska, Maria Ludwig

Wettkampfsaison startet mit unserem Abendsportfest

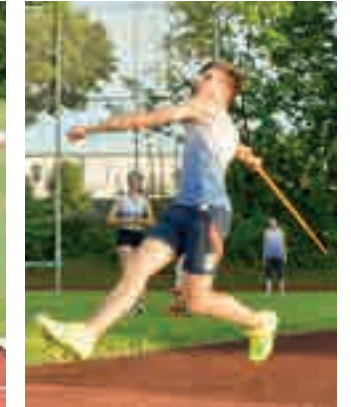
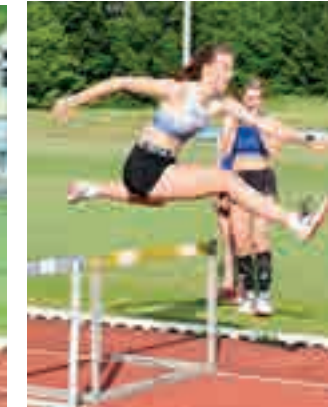
Nach über acht Monaten Wettkampf-Lockdown hieß es am Freitag, 11. Juni endlich wieder: Auf die Plätze, fertig, los... für die SG Post/Süd Leichtathleten.

Beim vereinsinternen Abendsportfest am Kaulbachweg hatten die über 40 jungen Athleten beste äußere Bedingungen. Viele neue Bestleistungen und auch einige Normerfüllungen für die Bay. Meisterschaften zeigten, dass trotz vieler Einschränkungen in den letzten Monaten fleißig trainiert wurde.

Besonders erwähnenswert die 800 m- Zeit von Niko Endemann 2:24,59 min, Vinzenz Reindl 100 m Sprint 12,36 sec., Philipp Krieg 80 m Hürden 12,77 sec., Patricia Weiß 100 m 13,33 sec., Klara Reindl Speer

32,28 m und Sophia Endemann 400 m Hürden 67,72 sec.

Ergebnisse:

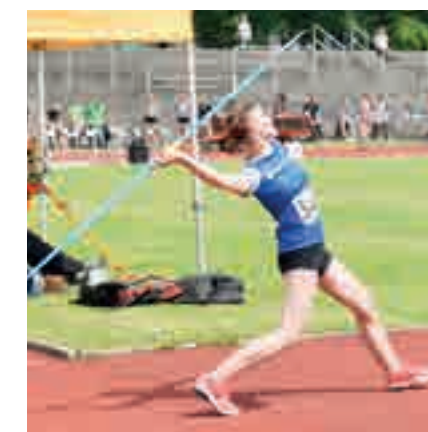


„BLV-Restart-Meeting“ im Münchener Dantestadion

Am Freitag noch beim Abendsportfest der SG Post/Süd am Start, ging es für sechs junge Athleten und Athletinnen am Samstag, den 12. Juni, morgens nach München zum nächsten Wettkampf.

Bei besten äußeren Bedingungen starteten Klara, Therese und Vinzenz Reindl sowie Anja Boß, Philipp Krieg und Leonard Gehrmann in verschiedenen Disziplinen.

Für Klara ging der Tag gut los - erstmals erreichte sie im Kugelstoßen die 10m-Markierung. 10,04m bedeutete für sie in der wU16 Platz 1. Im Speerwerfen blieb sie mit 30,52 m nur knapp hinter ihrer Leistung vom Vortag und landet auf Platz 6. Für Klara war dies in beiden Disziplinen die B-Qualifikation für die Bayerischen U16-Meisterschaften.



Anja konnte leider nur zwei gültige Versuche liefern und kam mit 26,82 m auf Platz 7.

Gemeinsam gingen die Trainingskollegen Vinz und Philipp in der mU16 über 80 m Hürden an den Start, wo Vinz mit 13,24 sec (Platz 5) und Philipp mit 12,78 sec (Platz 3) finishte. Den Weitsprung zogen beide nicht komplett durch, da der Fokus auf den anschließenden 300 m stand. Trotzdem konnten sie gute Ergebnisse erzielen; Philipp sprang auf 5,31 m und Vinz kam auf 4,66m; alle absolvierten Sprünge waren in Bezug auf die Weite sehr konstant.

Das Rennen über 300m war für Vinz und Philipp auf jeden Fall etwas Besonderes; sie kamen nach 40,60 sec (Platz2) und 40,91 sec (Platz3) ins Ziel. Mit dieser Zeit haben beide die B-Qualifikation für die Bayerischen U16-Meisterschaften.

Im Speerwurf der mU16 überzeugte Leonard mit einer Weite von 36,89 m und Platz 3, was eine Steigerung gegenüber dem Vortag um gut 3 Meter war.

Für Therese war es ein „gebrauchter“ Tag. Nachdem es den ganzen Tag bestes Wetter hatte, ging, kurz nachdem sie in den Wettkampf einstieg, ein heftiger Regenschauer nieder, was einen qualitativ hochwertigen Hochsprungwettkampf nahezu unmöglich machte. Trotz der widrigen Bedingungen übersprang sie 1,51 m und erreichte damit Platz 1. Für den nächsten Wettkampf hoffen wir auf besseres Wetter ...

Alles in allem, war es ein toller Tag mit guten Leistungen unserer jungen Athletinnen und Athleten.

SWC Einladungssportfest Fünf Podestplätze für Leichtathleten beim Block-Mehrkampf in Burglengelfeld

Viele neue Bestleistungen gab es für die SG Post/Süd Leichtathleten beim Einladungssportfest des SWC Regensburg am 16. Juni 2021.

Tobias Lohneisen gewann den Hochsprung-Wettkampf in der M13 mit 1,42 m, den 75 m-Sprint in 10,35 sec. und den 60 m-Hürdenlauf in sehr guten 10,49 sec.

Klara Reindl (W15) steigerte ihre Bestleistung im Kugelstoßen auf 10,24 m und gewann damit den Wettbewerb. Patricia Weiß freute sich hier mit der 4 kg -Kugel über 10,11 m, und eine neue persönliche Bestweite.

Pauline Rösl holte sich sowohl im 75 m-Sprint der W12 (10,21 sec.) als auch über die 60 m-Hürden (11,80 sec.) den Sieg. Im Hochsprung belegte sie mit übersprungenen 1,33 m Platz 2. Auch Therese Reindl zeigt aufsteigende Tendenz und sicherte sich Platz 1 im Hochsprung der WJU18 mit guten 1,61 m.



Ergebnisse:



Es geht um Ihre Wünsche.

Wir können Ihnen mit dem Sparkassen-Privatkredit verantwortungsvoll helfen.

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

Mehr Informationen erhalten Sie in unseren Filialen und unter www.sparkasse-regensburg.de/privatkredit

Weil's um mehr als Geld geht.



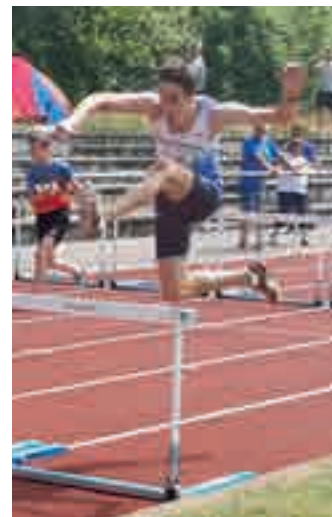
Traditionell in bewährter Manier vom TV Burglengelfeld wurden am Samstag 19.6. die Oberpfalzmeisterschaften im Blockmehrkampf ausgerichtet.

Schlag auf Schlag geht es nun mit den Wettkampfterminen für die Nachwuchs-Leichtathleten. Da im Juli schon die Bay. Meisterschaften anstehen, müssen alle Termine im Bezirk jetzt noch vorher untergebracht werden.

Bei heißen Temperaturen von über 30° startete Vinzenz Reindl im Block Lauf in der AK15 und holte sich mit guten 2310 Punkten den Oberpfalztitel. Erwähnenswert seine 100 m-Zeit (12,44 sec.) die ihm mehr als 500 Punkte einbrachte. Ebenfalls im Block Lauf, aber eine AK niedriger startete Niko Endemann. Er mußte sich trotz seiner famosen 2.000 m-Zeit (6:56,74 min) mit Platz 3 zufriedengeben.

Bei den Mädchen in der AK15 freute sich Laura Weigert über den Bezirkstitel. 2224 Punkte erzielte sie, wobei der Ballwurf (41,00 m) und der 2.000 m-Lauf (7:34,38 min) ihre großen Stärken sind.

Zweite Plätze gab es für: Hannah Melczer in der W13, die im Block Lauf 1923 Punkte erzielte, und sich nur knapp geschlagen geben mußte. 30,50 m im Ballwurf bedeuteten für sie Bestleistung. Tobias Lohneisen im Block Sprint/Sprung (2169 Punkte), der trotz sehr guter Leistungen im Sprint (10,62 sec.) und im Hürdenlauf (10,35 sec.) im Burglengelfelder Fabian Störzer einen übermächtigen Gegner hatte.



Leichtathletik 4 Medaillen bei der Oberpfalzmeisterschaft Langstrecke/Langhürden in Regensburg

Zwei Oberpfalztitel und zwei Vizetitel gab es für die Läufer der SG Post/Süd bei den vom SWC Regensburg mustergültig ausgerichteten Oberpfälzer Meisterschaften am 25. Juni.

Jeder der 4 Post/Süd-Starter hatte am Ende der Veranstaltung eine Medaille um den Hals hängen. Den Anfang machte Sophia Endemann (U18), die in ihrem ersten Langhürdenrennen die Konkurrenz in 65,93 sec. deklassierte und mit 5 sec. Vorsprung ins Ziel kam.

Ein mutiges Rennen zeigte Nico Endemann über 3000 m in der M14 (10:51,21 min.), was mit der Norm für die Bay. Meisterschaft und Platz 2 belohnt wurde.

Hannah Melczer (W 13) und Laura Weigert (W15) gingen über 2000 m an den Start. Beide liefen ein gleichmäßiges Rennen und

konnten am Ende mit Platz 2 für Hannah in sehr guten 8:06,28 min. und dem Titel für Laura in starken 7:26,09 min. sehr zufrieden sein.



14 Meisterschaftsmedaillen und weitere gute Platzierungen bei den Oberpfalzmeisterschaften in Regensburg

Top Leistungen brachten unsere Athleten bei den am Sonntag, 27.06.21 in Regensburg stattfindenden Oberpfalzmeisterschaften.

Die wU18 war wie immer gut besetzt; hier startete Therese Reindl sowohl im Weitsprung als auch in ihrer Paradedisziplin, dem Hochsprung. Im Weitsprung kam sie mit einer Weite von 4,58m auf Platz 9 und verbesserte damit ihre Bestleistung. Richtig gut lief es im Hochsprung mit übersprungenen 1,65m, was auch hier eine neue persönliche Bestleistung (PB), den verdienten 1. Platz und somit den Titel der Oberpfalzmeisterin bedeutete.

Ihre Schwester Klara (eigentlich noch U16-Athletin) überzeugte bei ihrem Start in der höheren Altersklasse wU18 sowohl im Diskus mit 22,77m (2. Platz) als auch im Speerwurf mit 32,68m (3. Platz).

In der Klasse der mU18 testete Vinzenz Reindl, eigentlich auch noch der U16 angehörig, die 200m und erreichte in tollen 25,30sec den 3. Platz.

Moritz Köppelle durfte sich über 800m in einer Zeit von 2:17,46min über den 1. Platz und damit den Titel des Oberpfalzmeisters freuen.

In den technischen Disziplinen der mU18 ging Emilian Beer sowohl im Weitsprung als auch Hochsprung an den Start. Im Weitsprung kam er auf 5,60m und im Hochsprung auf 1,77m. Beides bedeutete am Ende jeweils den hervorragenden Vize-Oberpfalzmeistertitel.

In der Klasse der Aktiven gingen weitere Athleten aus unserer Trainingsgruppe und aus der Gruppe von Jonas Baumgartner ins „Rennen“. Über die 100m der Frauen freuten sich Patricia Weiß in 13,50sec über den Titel der Oberpfalzmeisterin und Bettina Diller in 15,10sec über den Vizetitel.

Über 200m finishte Hanna Soyck in tollen 27,48sec und kam damit nur eine Sekunde hinter der starken Mehrkämpferin Anna-Lena Obermeier als Oberpfalzvizemeisterin ins Ziel.

Im Rennen der 800m der Frauen belegten Bettina Diller mit 2:32,12min Rang 4, Helene Marie Nagel mit 2:35,34min Rang 5, Nikola Strobel mit 2:40,81 Rang 6 und Anne Meixner in 3:06,90min Rang 7.

Im technischen Bereich konnte Patricia Weiß weitere drei Titel holen - im Diskus mit 24,02 m den Vizetitel sowie im Speer mit 32,85m und Kugel mit 10,01m den Oberpfalztitel.





Ebenfalls Oberpfalzmeisterin wurde Bettina im Hochsprung mit einer Höhe von 1,49m.

Zu erwähnen sind noch die 400m der Männer mit Platz 4 von Jannis Roepert in 59,11sec und der 3. Platz in der Oberpfalzwertung für Robert Schmidt-Pauly über 800m in 2:14,42min.

Allen Athletinnen und Athleten herzlichen Glückwunsch zu den tollen Ergebnissen.

10 Medaillen bei den U16-Oberpfalzmeisterschaften

Insgesamt 10 Medaillen erkämpfte sich der Post/Süd-Nachwuchs bei den diesjährigen Oberpfalzmeisterschaften am 3. Juli auf der Freisportanlage in Eschenbach.

Erfolgreichster Teilnehmer war Vinzenz Reindl in der AK M15, der bei 3 Starts dreimal auf dem Treppchen landete: 2 x Gold (100 m, 12,61 sec. und 300 m in 39,87 sec.), zudem Platz zwei im Hürdensprint in 12,82 sec. In derselben Altersklasse holte sich Leonard Gehrman die Silbermedaille im Speerwurf in guten 37,82 m, zudem Platz 3 im 100 m-Sprint (13,18 sec)

Zweimal Bronze gab es für Philipp Krieg (M14) im 100 m-Sprint (13,17 sec.) und über die Hürden (12,65 sec.)

Als einziges Post/Süd-Mädchen stellte sich Klara Reindl der Konkurrenz. Sie holte sich einen kompletten Medaillensatz. Bronze mit der Kugel (9,92 m), Silber im Speerwurf mit guten 32,86 m und schließlich der Oberpfalztitel im Diskuswurf mit 24,35 m.

Leichtathleten beim Rolf-Watter Sportfest

„Schlag auf Schlag“ geht es im Moment für die Leichtathleten der SG Post/Süd. So gingen sechs junge Athleten am Samstag bei der Veranstaltung der LG-Telis Finanz auf der Bezirkssportanlage am Weinweg an den Start.

Den Auftakt machte Therese Reindl in der wU18 im Hochsprung mit einer übersprungenen Höhe von 1,63m und dem 3. Platz, höhengleich mit zwei weiteren Springerinnen; im Rennen der 100mH kam sie in 16,49sec ins Ziel, was eine Verbesserung ihrer Bestzeit um ca. 0,5sec war. Im Weitsprung stand am Ende 4,51m in der Ergebnisliste. Ihr Bruder Vinzenz lief die 100m in 12,59sec.; Trainingskollege Philipp schaffte 12,78sec.

Bei warmem Sommerwetter gingen in der mU16 Philipp Krieg und mU18 Moritz Köppelle in einem gemischten Rennen mit den höheren Altersklassen über 800m an den Start. Philipp finishte in 2:19,08 (neue pB) und Moritz kam in 2:19,46 ins Ziel. Für beide sicher ein lehrreiches Rennen in einem starken Feld mit anderen Altersklassen.

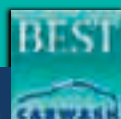
Bei immer noch sehr warmen Temperaturen stellten sich dann Hannah Melczer (noch wU14) und Laura Weigert dem 2000m

Rennen der U16. Beide Läuferinnen wurden für ihren beherzten Lauf belohnt; erschöpft aber glücklich konnte Hannah ihre erste Zeit unter 8:00min in 7:59,44 erzielen. Laura war ein „ganzes Stück“ flotter unterwegs und sah das Ziel in neuer persönlicher Bestzeit (pB) in 7:22,65; für beide wäre dies zugleich die Norm für die Bayerischen Meisterschaften im nächsten Jahr.



Eine gute Mannschaft lebt von ihren Spezialisten.

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



Sophia Endemann holt sich den Bayerntitel über 400 m-Hürden Erding, 18. Juli

Der Plan, in dieser kurzen Corona-Wettkampf-Saison auf die 400 m-Hürden zu setzen, ist für Sophia Endemann und ihr Trainerteam voll aufgegangen. In ihrem erst dritten Rennen über diese anspruchsvolle Strecke zeigte sie sich auf der „blauen Bahn“ in Erding glänzend aufgelegt, steigerte sich um fast zwei Sekunden auf nun 64,02 sec. und ließ ihren Kontrahentinnen keine Chance. Damit sicherte sich die Langsprinterin überlegen den Titel als Bayerische Meisterin in der AK U18 und verabschiedet sich in die wohlverdiente Sommerpause.

Therese Reindl blieb im Hochsprung der U18 – gehandicapt durch eine Fußverletzung und eine Magenverstimmung – mit übersprungenen 1,58m und Platz 6 unter ihren Möglichkeiten. Sie hofft nun noch auf ein paar Wettkämpfe in der Late Season, um ihre guten Trainingsleistungen auch im Wettkampf zeigen zu können.



(Foto von Theo Kiefner)

ÜBUNGSLEITER UND HELFER (m/w/d) für unseren Leichtathletik-Nachwuchs (6-11 Jahre) GESUCHT!

Wir suchen (Sport-)Studenten, ehemalige oder aktive Sportler, Sportlehrer oder Sportbegeisterte (m/w/d), die unser Trainerteam unterstützen.

Weitere Infos gib es unter kinder-leichtathletik@postsued-regensburg.de



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

Sommerfest der Schützen

Nach langer Covid-bedingter Pause war das Sommerfest der Schützen die erste gemeinsame Veranstaltung, die wir in diesem Jahr durchführen konnten. 22 Leute – Mitglieder und ihre Partner – hatten sich auf dem Gelände des Jugend- und Kulturhauses eingefunden, um gemeinsam zu feiern. Die Beteiligung war schon

Renate Gans erhielt zu ihrem Geburtstag einen Geschenkkorb.

Günter informierte sodann über die aktuelle Situation des Vereins. Das Zusammenleben mit dem SSV Jahn auf dem selben Gelände ist durchaus wechselvoll und herausfordernd, wenn auch vom SG Post/Süd-Präsidium die Zusammenar-

Armin Weidinger stellte seinen großen Gasgrill zur Verfügung und bezahlte die Saalgebühr. Armin und Uller Kemeter kauften und transportierten Getränke, Biertische und Bänke. Geldspenden kamen von Klaus Drasch und Hans Appel. Wolfi Siegmars fungierte als Grillmeister. Zahlreiche Kuchen und Salate waren von



mal größer, aber die Pandemie hat auch das Vereinsleben stark beeinträchtigt.

1. Schützenmeister Günter Leja führte durch die Veranstaltung. Den ersten Teil bildete wie immer die Verleihung von Urkunden und Ehrennadeln.

Die Silberne Jubiläumsnadel des DSB für 25-jährige Mitgliedschaft erhielten: Renate Gans, Wolfgang Gans und Beate Leja. Die Goldene Jubiläumsnadel des DSB für 50-jährige Schützenaktivität überreichte Günter an Wolfgang Siegmars.

Am Goldenen Leistungsabzeichen des KSV Donaugau für besondere Ergebnisse in den jeweiligen Disziplinen konnten sich Uller Kemeter und Hans Rester für Luftpistole, sowie Beate Leja für Luftpistole erfreuen.

beit mit der Jahnschütze als gut bezeichnet wird. Das große Thema im Hintergrund ist jedoch die Neugestaltung der Sporthalle, welches mit der Stadt und dem SSV Jahn immer wieder diskutiert wird. Im Augenblick ist alles noch offen und die unklare Lage gibt zu allerlei unerfreulichen Vermutungen Anlass, die bis hin zu einer Zersplitterung des Vereins reichen. Eine Delegiertenversammlung am 9. September wird hoffentlich etwas mehr Licht in die Angelegenheit bringen.

Das Zustandekommen der Feier war eine Leistung von vielen. Zwei Jubilare mit einem runden Geburtstag sorgten für das leibliche Wohl: Jochen Dannenberg spendete das Grillfleisch. Renate Gans zahlte die Getränke und den Einsatz für das Mobiliar.



den Hausfrauen kreierte und angeliefert worden.

Bei angenehmer Temperatur konnte man im Freien gut beisammen sein. Später einsetzender leichter Regen ließ uns unter das Glasdach ziehen. Im Großen und Ganzen war es ein gelungenes und harmonisches Fest, jedoch auch begleitet von melancholischen Untertönen wegen der weiteren Zukunft unserer Abteilung.

Seniorenbericht 3. Quartal 2021

Nachdem die Inzidenzzahlen in den letzten Wochen erfreulicherweise einen Abwärtstrend zeigten, hatten die Regierungsverantwortlichen ein Einsehen und erlaubten „großzügiger Weise“ auch den Amateuren wieder ihr Sportlerleben aufzunehmen.

So hieß es für die Tanzgruppe am 16. Juni 2021 – nach über einem halben Jahr Stillstand- jetzt geht's los, während die Gymnastikgruppe sich einen Tag länger gedulden musste. Für sie begann das Strecken, Dehnen etc. erst am 17. Juni 2021 zur gewohnten Stunde um 13.30 Uhr.

Und dass unsere Mitglieder sich nach den Übungsstunden geradezu gesehnt haben, sah man daran, dass trotz „hochsommerlichen Temperaturen“ 31 Tänzerinnen und 15 Gymnastik Teilnehmer erschienen.

Es war schön zu hören und zu sehen, dass alle Teilnehmer gesund über die „tatenlose Zeit“ gekommen waren und sich freuten, dass es endlich wieder los ging mit den Tänzen und der Gymnastik. Natürlich war es nicht so wie vor Corona. Es ging schon los mit dem Desinfizieren der Hände beim Eintritt in die Halle, dem Aufsuchen eines desinfizierten Stuhles – welche gem. den Abstandsregeln aufgestellt waren – und dem Warten, wie unsere Übungsleiter die Stunde gestalten. Aber diszipliniert wie die Senioren sind, verlief das alles ohne Probleme.

Am 24. Juni 2021 wurde dann wie angekündigt unsere längst fällige Abteilungsversammlung (welche normalerweise im März stattfindet) durchgeführt. Sie ging kurz und schmerzlos über die Bühne, da uns Corona die Sportlerjahre 2020 und 2021 größtenteils „versaut“ hat. Von den Anwesenden wurde es begrüßt, dass wir uns vor den Sommerferien am 28. Juli 2021 nach der Tanzstunde zu einem gemütlichen „Ratsch“ beim Vereinswirt treffen.

Am 14. und 15. Juli 2021 informierte Gabi die anwesenden Mitglieder, dass sich in der Abteilung eine Veränderung ergeben wird. Sie und Heinz werden in absehbarer Zeit – aus gesundheitlichen Gründen – die Abteilung und den Verein verlassen und nach Stuttgart umziehen. Bis zur Neuwahl wird dann die stv. Abteilungsleiterin Heidi die Abteilung führen. Gabi

appellierte an die Mitglieder, sich bei den Neuwahlen für ein Amt der Leitung und des Schriftführers zur Verfügung zu stellen. Sollte sich jemand spontan melden, so wird die betreffende Person von den bisherigen Amtsinhabern – bis zu deren endgültigem Ausscheiden – entsprechend eingebunden in die Führung der Ämter. Die Übungsleiterin Elisabeth und der Tanztrainer Reiner stehen nach wie vor zur Verfügung, so dass sich in den sportlichen Aktivitäten keine Änderung ergeben wird.

Unsere nächsten Termine

- 30.07. – 13.09.2021 Sommerferien, es finden keine Übungsstunden statt
- 15. September 2021 erste Tanzübungsstunde nach den Ferien
- 16. September 2021 erste Gymnastik-Übungsstunde nach den Ferien



Auch die Abteilungsversammlung leidet unter Corona



Tanz Teilnahme unter „Corona-Regeln“



Gymnastik unter Abstandsregeln

Mit Trauer im Herzen teilen wir mit, dass unser langjähriges Mitglied der Seniorenabteilung
Frau Maria Tafelmeier
am 02. Juli 2021
von uns gehen musste.
Wir trauern mit den Angehörigen und werden in Gedanken immer bei Ihr sein

Wir wünschen dass wir uns nach den Sommerferien in „alter Frische“ wieder sehen dürfen.

Bis dahin bleibt alle gesund.

Heinz Engerer

Die Skiabteilung sitzt wieder in den Startlöchern

Nachdem wir aufgrund der Pandemie die letzten Monate die Füße stillhalten mussten, freuen wir uns darauf, ab Herbst 2021 wieder unsere Skistiefel zu schnüren. Vom Skibasar, über die Auftaktfahrt bis hin zum Skikurs haben wir unsere Termine festgelegt. **Bitte informiert euch trotzdem unbedingt regelmäßig über unsere Abteilungsseite auf der Homepage, falls es Corona-bedingt zu Ver-**

schiebungen kommt – hier werden wir auch bald nähere Informationen zu den Kosten geben.

Anmelden und informieren könnt ihr euch gerne jederzeit über ski@postsued-regensburg.de

oder direkt bei **Alexander Busch**, 015752006794

Wir freuen uns auf euch!

SKIBASAR in der Vereinshalle am Kaulbachweg am 23.10.2021

Biete deine nicht mehr benötigten Wintersportartikel hier an oder kaufe die passende Ausrüstung für die nächste Saison.

Annahme: 09:30 – 11:30 Uhr

Verkauf: 12:30 – 14:00 Uhr

Rückgabe: 14:00 – 14:30 Uhr

KOSTEN:
10% pro verkauften Artikel
Keine Annahmgebühr

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

Auftaktfahrt zum Stubaier Gletscher

05.11. – 07.11.2021

Abfahrt: 15:00 Uhr
in Regensburg (Parkplatz Vereinsgelände, Kaulbachweg 31)

Anmeldeschluss: 01.11.2021
(Bei freien Plätzen auch später)

Skikurs am Geißkopf

15./16. & 22./23.01.2022

Bei schlechter Schneelage ist unter Umständen eine Verschiebung möglich!

Tischtennis-Abteilung

Die Mannschaftsmeldungen für die Saison 2021/2022 wurden eingereicht. Da im Bezirk Oberpfalz Süd nun alle Mannschaften die Wettkämpfe mit 4er Teams bestreiten, haben wir nach langer Diskussion 4 Mannschaften angemeldet. Uns ist klar, dass es personell zu Engpässen kommen kann, wir können aber damit allen Spielern eine regelmäßige Teilnahme an den Mannschaftskämpfen ermöglichen. Wir bauen darauf, dass einige Spieler bereit sind, auch in höher spielenden Mannschaften auszuhelfen.

Damit ergibt sich folgende Ligen-Einteilung:

Mannschaft I: Landesliga (6er Teams)

Mannschaft II: Bezirksoberliga (4er)

Mannschaft III: Bezirksklasse A (4er)

Mannschaft IV: Bezirksklasse B (4er)

Hoffentlich können wir die neue Saison wie geplant durchführen. Die Tischtennisabteilung hat wieder unter Berücksichtigung der Corona-Hygieneregeln mit dem Training begonnen.

Allgemeines zum Tischtennissport

In der letzten Ausgabe des Kuriers hatte ich beschrieben, dass die Mitgliederzahlen im deutschen TT-Sport seit vielen Jahren rückgängig sind, obwohl Tischtennis eine sehr interessante Sportart ist. Dazu ist diese Ballsportart auch in der Welt weit verbreitet und sehr beliebt (fünftgrößte Sportart weltweit).

Weitere Aspekte, die den Tischtennissport eigentlich sehr attraktiv machen sollten:

- Man kann ihn bis ins hohe Alter noch erfolgreich ausüben.
- Deutsche Spieler sind sehr erfolgreich seit vielen Jahren bei Europa- und Weltmeisterschaften (nach China weltweit Nr.2)
- Die Ausrüstung ist nicht teuer.
- Tischtennis ist ein Hallensport, kann aber auch im Freien, an Spielplätzen und öffentlichen Anlagen gespielt werden.

Warum also sind immer weniger Jugendliche bereit, wett-kampfmäßig im Verein Tischtennis zu spielen? Ich will einige Themen aufgreifen:

1. Fehlende Medienpräsenz und mangelnde Attraktivität

Tischtennis wird heute in Europa im Fernsehen kaum gezeigt und erreicht damit keine hohe Zuschauerresonanz. Mit Timo Boll hat Deutschland den wohl besten europäischen Spieler der letzten 2 Jahrzehnte, jedoch bekommt es trotz des großen Namens medial nur wenig Aufmerksamkeit. Wie kann man also Tischtennis besser vermarkten und somit mehr in die Öffentlichkeit bringen?

Ein Problem ist die professionelle Aufbereitung der TV-Bilder. Es ist schwierig, die Athletik und Dynamik des Tischtennis im Fernsehen einzufangen. Dazu sind zum einen Super-Zeitlupen notwendig, die jedoch aufgrund des schnellen Spiels und kurzen Pausen zwischen den Ballwechseln nicht häufig eingesetzt werden können. Zum anderen sind verschiedene Kameraperspektiven nötig. Der technische Aufwand ist enorm.

Eine Besonderheit aber auch ein Problem beim Tischtennis sind die vielfältigen und komplizierten Rotationsvariationen des Balls. So ist es nicht verwunderlich, dass ein Ballwechsel

bei Herren-Spielen im Durchschnitt weniger als 5 Ballkontakte dauert.

Auch die Einführung von größeren Bällen (vor ca. 20 Jahren) hat kaum eine Verbesserung der Attraktivität gebracht. Es gibt nun Überlegungen, durch eine Erhöhung des Netzes das Spiel zu verlangsamen, leichte Fehler bei Aufschlagreturns zu vermeiden und das Spiel dadurch attraktiver für die Zuschauer zu machen.

2. Komplizierte Regeln

a) Schläger-Materialien

Im Tischtennis sind Materialien zugelassen, die einzig und allein dazu entwickelt wurden, den Ballwechsel zu zerstören. Sie greifen in die Ballflugkurven und damit in die Verständlichkeit des Spiels massiv ein. Wie viele Jugendliche und Kinder haben aufgegeben und die Freude am Spiel verloren, wenn sie zum ersten Mal gegen Spieler mit unbekanntem Belägen (Außennoppen usw.) antreten mussten?

b) Aufschlag-Regeln

Der Aufschlag ist immer noch ein entscheidendes Element unseres Sports und gleichzeitig ein zerstörerisches Element. Unsere Spieler trainieren lange an der Perfektionierung eines technisch komplexen Schlags, dessen Wirkung die normalen Zuschauer aber gar nicht verstehen können. Die Fülle der vermeintlich leichten Fehler (auch bei Weltklassespielern) nach dem Aufschlag und die Gründe für das schnelle Ende des Ballwechsels bei schlechter Rückgabe des Aufschlags verstehen nur die Experten.

c) Aufbau von Jugendmannschaften

Ähnlich wie bei anderen Sportarten ist es schwierig, Jugendliche zum regelmäßigen Training und Spiel zu motivieren. Auch gibt es immer weniger Ehrenamtliche, die das Training übernehmen wollen. Seit einem Jahr haben wir bei SG Post Süd mit Michael Schien wieder jemanden, der ein Training für Kinder und Jugendliche anbietet.

Zusammenfassung:

Es ist für uns langjährig aktive Spieler schwierig zu bewerten, wie sich der Tischtennissport mittelfristig aufstellen soll, um wieder mehr Mitglieder zu generieren.

Natürlich verstehen wir die negativen Einflüsse von Material, Regeln, Aufschlagvariationen auf die Attraktivität des Sports in den Medien und für Jugendliche, aber gerade diese Vielfalt macht es für Insider auch sehr interessant.

Ändert man die Regeln, so besteht die Gefahr, dass die Sportart ihre Dynamik und damit ihren Reiz unter den Aktiven verliert.

Ulrich Jacob

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



Integration durch Sport
DTSB

Anerkannter Stützpunktverein

Gefördert durch:

Bundesministerium des Innern, für Bau und Heimat

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Wanderung rund um Karlstein

Samstag 17. Juli 2021

Die Wandergruppe war wieder unterwegs. Nach neun Monaten Pause, bedingt durch die Pandemie, trafen sich 14 Wanderer zur Wanderung „Rund um Karlstein“ um 9.45 Uhr auf dem Parkplatz vor dem Gasthaus Lautenschlager in Karlstein. Das nicht zu warme und trockene Wetter war der Wandergruppe gewogen.

Die Wanderung folgte zunächst dem idyllischen Wiesental des Karlsteiner Baches. Hecken, Feuchtwiesen, Waldbereiche und schöne Bachmäandern begleiteten den Weg. Dann wechselte die Landschaft: Getreidefelder säumten den kurzen Anstieg hinauf zum Pfarrdorf Kirchberg, wobei der Weg immer wieder mit schönen Ausblicken auf die umliegenden Bergkuppen überraschte.

In Kirchberg führte uns der Weg direkt zur Kirche Mariä Himmelfahrt. Auffallend ist, dass die Kirche hoch aufragend auf dem höchsten Punkt einer Bergkuppe steht, so dass ihr gotischer Turm schon von weitem die Besucher grüßt, ob man von Karlstein oder von Drackenstein her kommt. Könnte es einen schöneren Platz für eine kleine Brotzeit und Trinkpause geben! Ein kleiner Steinsockel vor der Friedhofsmauer bot eine willkommene Sitzgelegenheit. Einige besichtigten die sehenswerte, prächtige Barockkirche mit dem gotischen Turm. (Kein Widerspruch! Beim Kirchenneubau wurde der gut erhaltene Turm verwendet.)

Weiter ging es bergab und meist auf Wiesenwegen wieder bergauf zur Theresienkapelle. Ein entlaufenes Pony, das die Freiheit genoss, begleitete uns bis zur Kapelle, wo die Besitzerin den Ausflug beendete. Die Wanderer erfreuten sich an dieser besonderen,

einmaligen Begleitung. Der Ausblick und Weitblick von der Kapelle aus war phantastisch.

Nach einer kurzen Verschnaufpause folgten wir einem Waldweg zum Frauenberg. Bemooste, riesige Granitfelsen, zum Teil wie aufeinander gestapelt, erhoben sich auf diesem besonderen Geländepunkt.

Weiter bergab säumten immer häufiger bemooste Granitfelsen einen schmalen, windungsreichen, aber dennoch gut begehbaren Pfad. Waldlichtungen und Wegbiegungen wechselten, bis wir den sogenannten Riesensprung erreichten. Der Sage nach soll der Teufel sich in Sprüngen geübt und dabei auf einem hoch aufgetürmten Felsen einen Fußabdruck in Form einer länglichen Schale hinterlassen haben. Der „teuflische Fußabdruck“ des Riesensprungs ist natürlich nicht Teufelswerk, sondern eine nicht seltene schalenförmige Verwitterungsform in kristallinen Gesteinen, die manchmal als Schalensteine bezeichnet werden. Der Felsen des Riesensprungs soll in germanischer Zeit als Thingstätte, das ist der Ort einer Gerichtsversammlung, genutzt worden sein.

Zurück ging es wieder auf einem anderen Waldweg abwärts zum Ort Drackenstein. Die wenigen Häuser sind im Umfeld einer nicht mehr vorhanden Burg entstanden. Auf einer Schautafel ist die Geschichte der Burg zu lesen. Entlang von Hecken und nach einer randlichen Querung einer Wildblumenwiese erreichten wir kurz vor Karlstein den Naturlehrpfad, der einst Teil des Schlossparks war. Auf Tafeln wird die Lebenswelt des Waldes geschildert. Auffallend sind uralte Buchen und Eichen.

Das Schloss von Karlstein ist in Privatbesitz des Grafen von Drechsel. Ein Vorfahre, Max Ulrich Graf von Drechsel, wurde 1944 als Mittäter des Aufstandes gegen die Diktatur des Nationalsozialismus hingerichtet. Wir besichtigten den für ihn gesetzten Denkstein.

Die Wanderung endete nach gut 3 Stunden gegen 13 Uhr am Ausgangspunkt. Zwei Nachfahrer, die nicht an der Wanderung teilnehmen konnten, erwarteten uns schon im Gasthaus, wo dann noch eine gemeinsame Einkehr erfolgte.

Wir Wanderer wurden reichlich belohnt. Wir haben eine reizvolle Landschaft mit außergewöhnlichen Landschafts- und Geschichtsdetails erlebt. Zusätzlich hatten wir noch gute Gespräche. Wir freuen uns schon auf die nächste Wanderung.



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

IMPRESSUM

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

Redaktion:
Katalin Melczer
Gabi Reindl
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 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 4/2021:
22. Oktober 2021**

GESCHÄFTSSTELLE

**Organisation +
Mitgliederbetreuung**

Margit Ebnert
ebnet@postsued-regensburg.de
Telefon: 0941 / 92052-10
Fax: 0941 / 92052-15
Alfred Schmidt
geschaeftsstelle-ltg@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 Maria Ludwig ☎ 0941/9455889	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



- 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