

**Fit zu sein ist kein Ziel,
es ist eine Lebenshaltung.**

Verfasser unbekannt



INHALT

Das Präsidium berichtet 2
 Herzlich willkommen 3
 Wir gratulieren 3
 Geschäftsstelle 4
 Fitness 5
 Handball 7
 Für den guten Zweck 8
 Kindersport 9
 Leichtathletik 11
 Schützen 17
 Seniorensport 20
 Tennis 21
 Tischtennis 22
 Volleyball 23
 Wandern 25
 Nichts Unwichtiges 27
 Unsere Sportabteilungen 28

Liebe Mitglieder der SG Post/Süd,

es ist dem Verein gelungen, die im Sommer ausgeschriebene Stelle in unserer Geschäftsstelle zum 1. September 2021 schnell zu besetzen, um künftig wieder in gewohnter Weise eine Ansprechpartnerin für alle Mitglieder und Neuinteresenten in der Geschäftsstelle zu haben. Wir dürfen Maïke Peper an dieser Stelle noch einmal herzlich willkommen heißen im Verein, ihr einen guten Start und viel Freude bei der neuen Aufgabe wünschen! Zugleich möchte ich die Gelegenheit an dieser Stelle noch einmal ausdrücklich nutzen, um all denjenigen meinen Dank auszusprechen, die sich während der doch sehr langen Phase der Unterbesetzung in unserer Geschäftsstelle ehrenamtlich engagiert haben, um die Geschäftsstelle am Laufen zu halten. HERZLICHEN DANK DAFÜR!



Trotz sich ständig ändernder (Corona) Rahmenbedingungen konnten wir am 9. September unsere diesjährige Delegiertenversammlung abhalten. Unser langjähriger Präsident Peter Gritsch, der im vergangenen Jahr übergangsweise noch das Amt des Schatzmeisters ausgeübt hat, gab dort auf eigenen Wunsch und absprachegemäß seinen Rückzug aus dem Präsidium bekannt. Er wurde anschließend mit gebührendem Applaus verabschiedet und von den anwesenden Delegierten einstimmig zum Ehrenpräsidenten gewählt. Vielen Dank im Namen aller Vereinsmitglieder, lieber Peter und alles Gute für deinen „Ruhestand“!

Ihr Präsident
 Dr. Christoph Schießl

Neue Ehrenmitglieder & Ehrenpräsident ernannt

Im Rahmen der Delegiertenversammlung am 9. September wurden Roswitha Lehner sowie Werner und Gerda Hubert die Ehrenmitgliedschaft verliehen. Peter Gritsch wurde als Ehrenpräsident geehrt. Herzlichen Glückwunsch!



Roswitha Lehner ist seit 1954 Mitglied der SG Post/Süd Regensburg, seit 1986 Übungsleiterin und seit 2012 Abteilungsleiterin der Damengymnastik. 1990 - 1994 war sie im Vorstand und seit 2014 im Präsidium.

10 Jahre (2010-2020) lang führte Peter Gritsch die Geschicke der SG Post/Süd als Präsident und übernahm für 1 Jahr das Amt des Schatzmeisters (2020-2021). Seit 2009 ist er Vereinsmitglied und war mit Herz und Seele für die SG Post/Süd aktiv – als Übungsleiter der Fitnessabteilung (seit 2009 Nordic Walking, 2015-2021 CardioDrums), als Organisationsleiter Nordic Walking Tour 2010-2019 oder als Redaktionsleiter des Kurier Januar 2011 bis Februar 2021.



Werner und Gerda Hubert sind seit dem 12.6.1987 Mitglieder der SG Post/Süd und seit 40 Jahren ehrenamtlich aktiv. Werner gründete die Abteilung Rock'n'Roll und führte sie unter dem Namen „Happy Sneakers“ zu deutschlandweiter Bekanntheit. Beide waren Fachübungsleiter. Gerda besetzte als Jugendleiterin und Kassiererinnen wichtige Positionen in der Abteilung.

Mitglieder

Herzlich Willkommen bei der SG Post/Süd Regensburg

- | | |
|------------------------------|--------------------------|
| Ayai Ruben Immanuel | Krinner Frieda |
| Böhm Johanna | Küffner Amelie |
| Böhm Sophia | Langhammer Anne |
| Bohlig Lara | Manz Lisa |
| Brandmüller Andrea | Melnitschuk Daniel |
| Brem Eva Charlotta | Morawietz Marilena |
| Brem Julius | Morawietz Simon |
| Cvijetic Nora | Müller Leon |
| Ebersberger Elias | Nadolski Niklas |
| Feilner Emil | Nagy Sergio |
| Feilner Luis | Noack Christopher-Jannis |
| Fellner Julia | Nowotny Monica |
| Frankl David | Peytard Louisa |
| Goessl Jonathan | Pineda Stiegler Clara |
| Gollwitzer Julia | Pockes Nina |
| Gregori Emil | Reyers Henning |
| Großmüller Carolin | Roth Amelie |
| Gutzelnig Maja | Schöberl Sophie |
| Hanshans-Eichenseer Cornelia | Sedlmeier Tobias |
| Hauser Sara | Soska Sarah |
| Hauser Uwe | Stöberl Christoph |
| Hauß Annabell | Süß Lukas |
| Hilgart Kilian | Süß Pauline |
| Höhne Sarah Katharina | Toch Maximilian |
| Kiefer Kathrin | Vaith Quirin |
| Kittlitz Robin | Weber Luka |
| Knerr Mona | Werner Daniel |
| Körner Johanna | Wimmer Elfriede |
| | Wohlmann Jari |



- | | |
|---|---|
| 60 Jahre
Wunderlich Maria | Ipfelkofer Edmund
Ohl Erika |
| 65 Jahre
Mirl Winfried
Ried Walter
Obletshauer Walter
Wolfrum Peter
Unterholzinger Wolfgang | Welker Waltraud
Denzel Franziska
Becker Adolf
Fitz Therese
Bäumler Wilhelm
Sturm Christa
Weinzierl Rudolf |
| 70 Jahre
Henning Ottilie
Kießling Charlotte
Ziermeier Elisabeth | Birner Irmgard
Benkhardt Christiane
Dedio Raimund
Süß Sophie
Sauter Friedrich |
| 75 Jahre
Sendlbeck Christa
Mohr Peter | Bornschlegl Theresia
Schindler Herbert
Hölzl Erich
Dietl Elisabeth |
| 80 Jahre
Diehen Peter
Sixt Karlheinz
Brockard Hans
Krey Almut | Wankerl Gunter
Brem Günter
Walter Gertraud
Lell Johann
Kulzer Michael |
| 80-94 Jahre
Wattolik Wolfgang
Inseher Elfriede
Simmel Hannelore | Gröhlich Heinz
Westerboer Irmgard
Müller Karl-Heinz
Bartosch Gertraude |

sg post süd regensburg kurier

Austräger gesucht!

Ab der Ausgabe 1/2022 suchen wir Austräger für unser vierteljährlich erscheinendes Vereinsmagazin „Kurier“. Interessierte melden sich bitte in der Geschäftsstelle.

Wir trauern um unsere Mitglied

Seitz Maximilian † 20.08.2021
 Wittkowsky Gertrud † 23.09.2021
 Huber Ursula † 25.09.2021
 Walz Kurt † 10.10.2021



www.postsued-regensburg.de



www.facebook.com/postsuedrgrb



www.instagram.com/spostsuedregensburg/

Neue Mitarbeiterin in der Geschäftsstelle

Herzlich willkommen, Maike Peper!

Seit 01.09. ist die Geschäftsstelle wieder kontinuierlich besetzt. Maike Peper übernimmt die Teilzeitstelle und die Aufgaben von Margit Ebnet.

Alfred Schmidt, Leiter der Geschäftsstelle, begrüßte Maike Peper an ihrem ersten Arbeitstag mit einem Blumenstrauß und wünschte ihr einen guten Einstand und viel Freude bei ihrer zukünftigen Tätigkeit.



„Ich habe Maike Peper beim Bewerbungsgespräch als eine freundliche, kompetente und engagierte Person kennengelernt und freue mich, dass wir damit die schwierige Zeit seit Anfang Mai – nach der kurzfristigen Verhinderung der langjährigen Mitarbeiterin Margit Ebnet – beenden können“, sagte Schmidt.

Die Geschäftszeiten am Kaulbachweg können jetzt wieder erweitert und der Geschäftsbetrieb wieder normalisiert werden, insbesondere die Bearbeitungszeiten im Zusammenhang mit der Mitgliederverwaltung können wieder verbessert werden.

Die Zeit des „Notbetriebs“ in der Geschäftsstelle ist damit vorbei.

In dem Zusammenhang möchte sich die Geschäftsstelle bei allen Mitgliedern und allen Personen, die in den letzten Wochen ein Anliegen hatten, für ihr Verständnis für die „Ausnahmesituation in der Geschäftsstelle“ bedanken, insbesondere weil bei den anfallenden Tätigkeiten priorisiert werden musste und daher auch einige „gewohnte“ Informationsbedarfe/Abläufe nicht abgedeckt werden konnten.

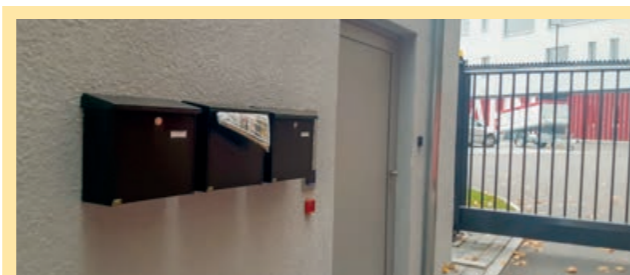
„Natürlich braucht Maike Peper noch eine Einarbeitungszeit in die vielfältigen Aufgaben, die ein Verein mit 1500 Mitgliedern mit sich bringt. Die Rückkehr zum Normalzustand erfolgt daher schrittweise und braucht auch in der nächsten Zeit weiterhin noch etwas Rücksichtnahme und Verständnis durch die Vereinsmitglieder. Aber erste Veränderungen sind schon erkennbar bzw. geplant“, ergänzt Alfred Schmidt.



So sind z.B. bei den Geschäftsöffnungszeiten folgende Anpassungen vorgesehen:

Montag: 10:00 - 12:00 Uhr
Dienstag: 10:00 - 12:00 Uhr
Mittwoch: 10:00 - 12:00 Uhr
Donnerstag: 16:00 - 18:00 Uhr

Die Öffnungszeit am Donnerstagnachmittag richtet sich primär an die berufstätigen Mitglieder/Personen und ist erst mal als „Pilotversuch“ zu sehen. D.h. je nach Resonanz bleibt die Öffnungszeit am Donnerstag Nachmittag bestehen oder wird wieder auf Donnerstag Vormittag 10:00 – 12:00 Uhr geändert.



ACHTUNG:
Postkasten hat neuen Standort!

Der Postkasten für die SG Post/Süd befindet sich ab sofort an der rechten Seite des „Kassenhäuschens“ (bei der Einfahrtsschranke zum Parkplatz)“

Die „Sonnbichler“ wieder auf Tour

Am Freitag, 20. August, war es wieder so weit. Die Gruppe der Nordic Walker reiste nach Lam um dort wieder ein schönes Wochenende zu verbringen. Gleich nach der Ankunft im Hotel Sonnbichl ging es wie jedes Jahr gleich los Richtung Sahneberg. Das Ziel wurde nach circa einer Stunde, ohne Umwege und Abkürzungen erreicht und zu Belohnung gab es die ein oder andere Sahnetorte.

Für den Samstag hatte Helmut wieder den Auftrag erhalten, eine Tour auszuarbeiten. Diesmal waren wir alle sehr gut vorbereitet. Jeder hatte ein Survival Paket geschnürt und auch vorab ein Trainingslager besucht, um den Anforderungen gewachsen zu sein. Die Erfahrung hatte gezeigt, einmal kurz vom Weg abgekommen und das Ziel liegt in weiter Ferne. Doch diesmal wurden wir enttäuscht, kein falscher Weg, keine unwegsame Piste und kein Notcamp im Unterholz. Helmut hatte die Tour sicher geplant und unterwegs sogar kurze Ge-



schichten aus der Sagenwelt des Bayerischen Waldes vorgelesen. So konnten wir bei herrlichem Wetter den Burgstall erreichen, aber leider war kein Platz im Garten der Gaststätte frei, so dass wir unseren Weg nach oben fortsetzten.

Es ging hoch hinaus zum Gipfelkreuz. Der Ausblick ließ den anstrengenden Aufstieg schnell vergessen und nach kurzer Pause und einer weiteren Geschichte aus dem Bayerwald, ging es wie-



der bergab, vorbei am Burgstall, wo glücklicher Weise jetzt ein Plätzchen für uns frei wurde. Dieses Angebot haben wir nicht ausgeschlagen und eine gemütliche Mittagspause eingelegt.

Unsere Wanderung führte uns dann vorbei an der Militärstation am Schwarzriegel und dann zur Bergstation Hoher Bogen. Da unser Ziel erreicht war, haben wir uns auf der Terrasse des Gasthofes ein kühles Getränk gegönnt und den Abstieg geplant. Wir waren uns einig, die leichteste und schnellste Variante zu wählen und uns abseilen zu lassen. Der Sessellift war gleich neben dem Gasthof und der Liftboy war begeistert, soviel Kundenschaft auf einmal zu haben. Unten angekommen waren wir direkt bei unseren Autos und machten uns auf den Weg zum Hotel, wo das Abendessen wartete.

Da auch das Wetter am Sonntagmorgen vielversprechend war, entschlossen wir uns auf dem Weg nach Hause über St. Englmar zu fahren und dem Waldwipfelweg einen Besuch abzustatten. Auch hier wollten wir hoch hinaus und sind den neu errichteten Turm hinaufgestiegen, um den eindrucksvollen Blick in die Tiefe zu wagen. Manch Mutiger hat sich auch weiter vorgewagt, die anderen erkundeten die zahlreichen Stationen der Anlage. Am Ende trafen wir uns alle wohlbehalten zu einem letzten Getränk, bevor jeder sich auf die Heimreise machte.

Die „Sonnbichler“, wie der neue gegründete Chat sich nennt, haben wieder mal ein schönes und entspanntes Wochenende miteinander verbracht, das auf jeden Fall eine Wiederholung im nächsten Jahr finden wird. Wieder mit Helmut als Tourleiter und Geschichtenerzähler, er macht das wirklich gut.

Karin Gritsch

Fotos: Gritsch, Kratzl, Ludwig



Bunter Lichtblick beim Nordic Walking

Varsha stammt aus Mumbai in Indien ist schon seit 2 Jahren Teilnehmerin beim Nordic Walking am Montag.

Hier trägt sie traditionelle Tageskleidung (Sari) – ein bunter Lichtblick für alle, denen wir beim Walken begegnet sind.

Peter Gritsch

Herzlich Willkommen auf unserer neuen Fitness-Website!

Top-Aktuell und immer und überall gut lesbar!

Endlich ist es soweit und unsere Fitness-Website erstrahlt in neuem Glanz.

Responsive Design ist hier das Zauberwort und wer sich fragt, was das bedeutet: Egal, ob Du am PC, am Tablet oder am Handy sitzt, unsere Fitness-Angebote sind überall gut zu finden und zu lesen.

www.postsued-regensburg.de/sportarten/fitness/termine-aktuelles

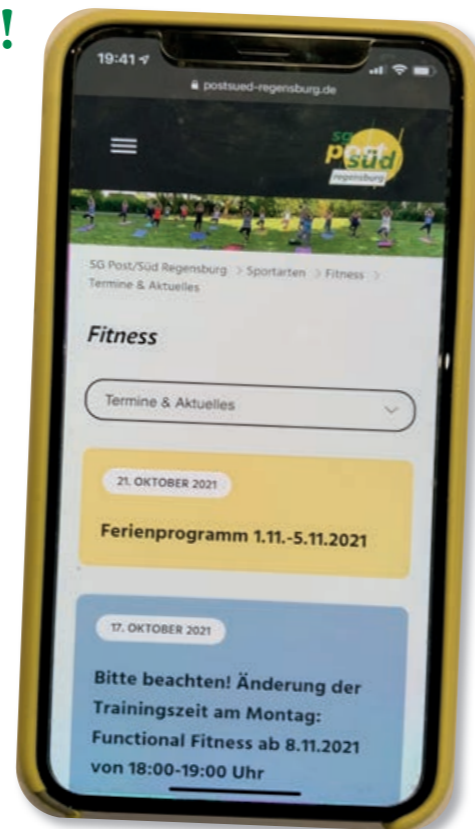
Schau doch gleich vorbei:

- Du erfährst viele Neuigkeiten wie z.B. das geplante Datum unserer Adventsfeier
- Du bekommst einen schnellen Überblick über unser Trainingsangebot
- Du kannst Dir Bilder von den Übungsleitern und vom Sportbetrieb anschauen



Und wenn die Seite Dir gefällt, dann teile doch den Link mit Freunden und Bekannten! Wir freuen uns über Zuwachs in den Sportgruppen :-)

Ein ganz besonderes Dankeschön an Ines Häusler, die kurz nach der Online-Schaltung am 1. Oktober unsere Seite sofort aktualisiert hat und an Katalin Melczer, die uns stets mit Ihrer Expertise unterstützt!!! DANKE!!!!



Die Handballsaison 2021/22 hat begonnen!

Unsere Mannschaften – gemischte E-Jugend und weibliche B-Jugend – haben ihre ersten Spiele bestritten.

Die gemischte E-Jugend hatte die ersten Spiele in Weiden gegen die dortige Mannschaft zu bestehen. Unsere Spielerinnen und Spieler reisten mit großen Erwartungen und Vertrauen auf das eigene Können an. In ihrem ersten Spiel mussten sie erkennen, das noch viel bezüglich Ballfertigkeit und Positionsspiel zu lernen ist. Speziell das Zurücklaufen in die Abwehr nach einem verlorenen Ball muss besser werden.



Letzte Anweisungen vor dem Spiel



Gemischte E-Jugendmannschaft mit Trainer Kurt Blaß



Alina beim 7m Strafwurf



Weibliche B-Jugendmannschaft mit Trainer Christof Blaß (li.) und Betreuer Sebastian Arnold (re.)

Die weibliche B-Jugendmannschaft musste in Burglengenfeld gegen die Mannschaft vom HC Städtedreieck antreten. Unsere Spielerinnen waren gut vorbereitet und zeigten große Spielfreude. Sie hatten schöne Ballpassagen und Pässe. Auch der guten Leistung un-

serer Torfrau war es zu verdanken, dass der Gegner mit großem Torabstand besiegt wurde.

Wer gerne Handball spielt oder es lernen möchte, kann gerne zu einem Schnuppertaining kommen. Wir möchten weitere Mannschaften am Spielbetrieb

teilnehmen lassen und auch die jetzigen Mannschaften verstärken. Derzeit suchen wir auch nach weiteren Spielern zum Aufbau einer Männermannschaft.

Die Abteilungsleitung, die Trainer und Mannschaftsbetreuer wünschen allen eine schöne Weihnachtszeit und ein gutes Neues Jahr.

Anton Arnold



Wie Ballett gegen Armut hilft

Wer sich in Regensburg Stadt und Landkreis keine Eintrittskarten für Veranstaltungen leisten kann, dem hilft KulTür Regensburg weiter!

Da gibt es zum Beispiel die Gruppe osteuropäischer älterer Damen. Sie holen sich gerne kostenlose Karten, insbesondere für klassische Konzerte ab, im Ladenbüro des Vereins KulTür in der Obermünsterstraße in der Altstadt von Regensburg. Dort wird Kultur kostenfrei an Menschen mit wenig Geld vermittelt. Darunter sind neben Rentner*innen, die in Altersarmut leben, auch viele Familien, Geflüchtete oder Heimbewohner. Sie alle leben an der Armutsgrenze.

„Mir war bislang nicht klar, dass es bei uns Leute gibt, die überlegen müssen, ob sie Essen kaufen oder ins Kino gehen“, so Dr. Miriam Pfad-Eder, eine von drei Vorständen des Vereins.

KulTür Regensburg gibt es bereits seit 6 Jahren. Ein großer Teil der Kulturlandschaft überlässt dem Verein regelmäßig freie Plätze oder Eintrittskarten für sämtliche Veranstaltungsbereiche: Neben den Großen, wie das Theater Regensburg, dem Aurelium Lappersdorf,



den Domspatzen oder dem SSV Jahn, ermöglichen auch viele kleine private Kulturbetreiber die Arbeit von KulTür. Vom Bauerntheater über Kleinkunsth Bühnen und Musikvereinen, bis hin zu den Kinos, Büchereien und Museen. 130 Kulturpartner*innen haben bislang 35.000 freie Eintritte ermöglicht.

Besonders am Herzen liegt dem Verein die Unterstützung von Familien und Kindern. KinderKulTür ermöglicht deshalb gemeinsame Besuche in den Zirkus, der Traumfabrik, dem jungen Theater und sorgt für tolle Erlebnisse in den Ferien, zum Beispiel die Teilnahme an einem Fußballcamp, einem Zeltlager oder einem Kunstkurs.

Ein ehrenamtliches Team sorgt wöchentlich dafür, dass das vielfältige Angebot den Menschen vorgestellt und vermittelt wird, die sich beim Verein unter Vorlage eines sozialen Bescheids angemeldet haben.

„Die Leute kommen zu uns als Gäste, nicht als Bittsteller“, erklärt Dinah el Keilany, eine ehrenamtliche Mitarbeiterin. „Man redet über Kultur, egal wie gut oder schlecht die Sprachkenntnisse sind und hilft bei Fragen, wie man zum Veranstaltungsort kommt und ob man Jeans ins Ballett tragen darf.“

„Menschen, die am kulturellen Leben teilhaben, erleben sich wieder als ein Teil der Gesellschaft“, sagt Miriam Pfad-Eder. „Kultur erleben ist immer auch Begegnung, die wiederum den gesellschaftlichen Reichtum ausmacht, von dem wir alle profitieren!“

Infos und Kontakt:
KulTür Regensburg e.V.
Obermünsterstraße 1, 93047 Regensburg
Geschäftsführung: Britta Kutzner
b.kutzner@kultuer-regensburg.de
0176 534 10876

www.kultuer-regensburg.de

Kindersport

Kindersportgruppen wieder aktiv

Unsere Kindersportgruppen sind seit September wieder aktiv. Wir konnten unser Angebot beim Eltern-Kind-Turnen sogar erweitern. Zusätzlich zum Dienstag gibt es jetzt auch am Montag von 16 bis 17 Uhr eine neue Gruppe. Sie ist primär für Geschwister von Kindern, die parallel bei „Spiel und Sport 1“ auch in der Sporthalle des von-Müller-Gymnasiums turnen.

Für alle Begleitpersonen, die sich in der Halle aufhalten, gilt die 3G-Regel. Sie muss auch in jeder Stunde überprüft werden.

Eltern-Kind-Turnen

Ich bin Sarah Soska (Sozialpädagogin, stellvertretende Abteilungsleitung Kindersport) und leite drei Mal die Woche das Eltern-Kind-Turnen. Hier können schon die Kleinsten (1-4) ihrem natürlichen Bewegungsdrang nachkommen. Mit Hilfe ihrer Eltern erfahren die Kinder Sicherheit und finden sich in der Gruppe schnell zurecht, so dass sie schon schnell eigene Ideen entwickeln, sich ausprobieren und auch ihre eigenen kleinen Wege gehen. In verschiedenen aufgebauten Bewegungslandschaften können sie sich frei bewegen (Balancieren, Klettern, Rennen und vieles mehr mit allem was die Halle hergibt).



Ziel ist es, gemeinsam Spaß zu haben, soziale Fähigkeiten und Fertigkeiten zu fördern und besonders Freude am Sport zu entwickeln. Der größte Beweis für eine gelungene Turnstunde sind die Freudenschreie der Kinder und die strahlenden Gesichter mit den roten Bäckchen.

Montag 16 – 17 Uhr
Dienstag 16 – 17 Uhr und 17 – 18 Uhr
Sporthalle des von-Müller-Gymnasiums

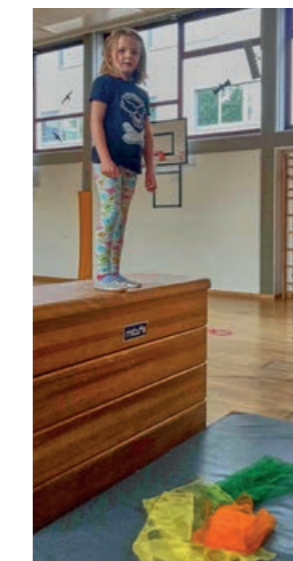
Spiel und Sport I:

Wir, Carina Schött & Franziska Bauer, verstehen unter Kinderturnen vielseitiges Spielen, Bewegen und Fertigkeitlernen an, mit und ohne Geräte und Materialien. Genau so ist auch diese Turnstunde aufgebaut: Mit verschiedenen Bewegungslandschaften lernen die Kinder neue Bewegungs- und Erfahrungsmöglichkeiten kennen.



schaften lernen die Kinder neue Bewegungs- und Erfahrungsmöglichkeiten kennen.

Montags von 16 – 17 Uhr dürfen sich bei uns 4- und 5-Jährige in der Turnhalle des von-Müller-Gymnasiums ausprobieren und -toben.



Spiel und Sport II:

Ebenso wie in Spiel & Sport I, werden auch in dieser Sportstunde Bewegungslandschaften eingesetzt. Hinzu kommen noch gemeinsame Spiele in denen die Kinder mit Gleichaltrigen lernen nachzugeben, sich zu behaupten, einander zu helfen und zu kooperieren. Auch diese Gruppe wird von den Übungsleiterinnen Carina Schött & Franziska Bauer geleitet.

Sie findet montags von 17 – 18 Uhr statt und spricht die Altersgruppe der 5- und 6-Jährigen an.

Mädchenturnen:

Turnen für Mädchen orientiert sich an den motorischen Hauptbeanspruchungsformen Koordination, Beweglichkeit, Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer. Mithilfe von Bewegungslandschaften können die Kinder Bewegungs- und Erfahrungsmöglichkeiten sammeln. Auch werden turnerische Grundübungen (beispielsweise Rolle vorwärts/rückwärts, Hockwende, Rad, Handstand) erlernt und geübt.

Dieses Sportangebot ist für 5- bis 7-jährige Mädchen findet ebenso in der Turnhalle des von-Müller-Gymnasiums statt. Angeleitet wird sie von mir, Theresa Kleuser (Sonderpädagogik-Studentin), zusammen mit Franziska Bauer (FSJ-lerin des Amtes für Sport und Freizeit in Regensburg).



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

Girls indoor:

Im Vordergrund stehen hier folgende Attribute:

- Bewegen: motorische Grundlagenausbildung wie Laufen, Hüpfen, Werfen, Balancieren
- Mitmachen: gemeinsames und faires Handeln
- Üben: Übungsprozesse stellen wichtige Erfahrungen für die Kinder dar
- Erleben: die Kinder lernen sich und ihren eigenen Körper besser kennen
- Spielen: Spaß an Bewegung und Motivation für ein lebenslanges Bewegen ist essenziell



Dies versuche ich, Theresa Kleuser, zusammen mit Franziska Bauer, in abwechslungsreichen Spielen und thematischen Stunden umzusetzen.

Wie sporteln immer mittwochs von 17 bis 18 Uhr in der Turnhalle des von-Müller-Gymnasiums. Herzlich Willkommen sind alle Mädchen zwischen 2. und 5. Klasse.

Fit und flott

Spiele aller Art - mit Bällen, mit unterschiedlichen Materialien und Geräten, Wettspiele, Staffelspiele, Bewegung, Turnen – machen Spaß und Freude. Ziel ist es, den Kindern die motorischen Grundfertigkeiten wie Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination und die darauf aufbauenden Tätigkeiten wie gehen, laufen, rollen, springen, stützen, hangeln und schaukeln zu vermitteln. Eine bunte Bewegungswelt, die interessant, erlebnisreich und spannend ist.

Dafür sorgt unsere Übungsleiterin Hanna Lippl mit Kindern von 6 – 9 Jahren immer am Mittwoch von 16.30 – 18 Uhr.



Spendenlauf für hochwassergeschädigten TSV 1863 Herdecke

Wie wir in den Medien verfolgen konnten, traf der verbreitete Starkregen im Juli diesen Jahres vor allem weite Teile Nordrhein-Westfalens. Trotz schnellem Einsatz der Mitglieder des Sportvereins TSV 1863 Herdecke richtete die Hochwasser-Katastrophe bei ihnen schwere Schäden an – z. B. am Vereinsheim,

deren Instandsetzung nach dem Wasserschaden auf 30.000 € geschätzt wurde. Mit dem Aufruf zu einem Spendenlauf erhoffte sich der Verein, einen Teil der Sanierungskosten zu erhalten. Andreea Gamulescu, Mama der U10-Zwillinge Ana und Florin, machte uns darauf aufmerksam.

Trainerin Katalin und die Kinder der U10 waren von der Idee begeistert und veranstalteten spontan am 14. September während des Trainings einen eigenen Spendenlauf. Kurzerhand wurde ein kleiner Parkour aufgebaut, den die Kinder, so oft sie wollten, laufen durften. Der Ehrgeiz war schnell geweckt, sodass manch einer bis zu 40 Runden lief.

Unglaubliche 370 Euro sind bei der Aktion zusammengekommen. An dieser Stelle einen besonderen Dank auch an die Eltern für ihre Spendenbereitschaft. Als Dankeschön bekam jedes Kind vom TSV 1863 Herdecke eine Urkunde mit der erzielten Rundenzahl und für alle zusammen gab es eine großes Paket mit Süßigkeiten.



Vereinsinterner KiLa-Sportfest

Durch die Pandemie fanden für unsere jüngsten Athleten der U8 bis U12 in den letzten beiden Jahre keine Wettkämpfe statt. Kurzerhand haben die aktiven Athleten der U14 bis U18 am 23. Juli einen vereinsinternen Kinderleichtathletik-Wettkampf am Kaulbachweg organisiert und fast 40 Kinder in insgesamt 7 Teams nahmen daran teil.

Vorbereitet wurden für die U8 die Disziplinen Hindernisstaffel, Wechselsprünge, Ballwerfen und Biathlon. Die U10 konnte sich in den Disziplinen Hochweit, Hindernisstaffel, Ballwerfen und Biathlon messen. Die U12 meisterte die Disziplinen Stabweitsprung, 50m-Sprint, Ballwerfen und Stadioncross.

DJ und Stadionsprecher Niko Endemann sorgte für die musikalische Unterhaltung und die Eltern der KiLa-Athleten für ein stärkendes Buffet mit Kuchen, Häppchen und Obst.

Die Kinder waren mit viel Motivation und Spaß dabei. Urkunden und Gummibärchen-Medaillen duften als Belohnung für die tollen Ergebnisse nicht fehlen.

In der U8 siegten die „Posthörnchen“ (Julian, Matilda, Alina, Ferdinand, Franziska). Den 2. Platz teilten sich die „Glücksbärchen“ (Franz, Clara, Julie, Johannes) und die „Rennmäuse“ (Lukasz, Lia, Lilli, Emilia, Maxi)

In der U10 gab es zwei Sieger mit Punktegleichstand – die „Flinken Wiesel“ (Marlene K., Felix, Lena, Sophie, Florin, Anna, Annemarie) und die „Gipfelstürmer“ (Theresa, Lena, Emil W. Matthias, Pauline, Lukas, Marlene F.). Platz 2 belegten die „Rennsemmeln“ (Ana, Leonie, Samuel, Luis, Emil F., Kilian)

Den 1. Platz in der U12 belegten die „Wellenreiter“ (Laura, Paul, Benedikt, Marie) nur knapp vor dem „Post/Süd-Express“ (Magdalena, Moritz, Margareta, Anna-Lina, Maximilian)



8 Medaillen bei den Oberpfalzmeisterschaften U14 für Post/Süd Leichtathleten

Obwohl nur mit 3 Startern angereist, erkämpfte sich der Post/Süd-Nachwuchs acht Medaillen bei den diesjährigen Oberpfalzmeisterschaften am 4. Juli auf der ESV-Sportanlage in Amberg.



Erfolgreichster Teilnehmer war Tobias Lohneisen in der AK M13, der bei vier Starts viermal auf dem Treppchen landete. dreimal Gold und zweimal Silber lautete seine Ausbeute. Konkurrenzlos

war er im Hürdensprint, wo er über eine Sekunde Vorsprung vor seinen Altersgenossen hatte (10,21 sec.) Ebenfalls ganz oben stand er im Hochsprung (1,40 m) und im Weitsprung (4,49 m). Knapp geschlagen geben musste er sich im 75 m-Sprint (10,54 sec.)



Zwei Oberpfalztitel gab es für Pauline Rösl in der AK W12. Sie konnte ebenfalls im Hürdensprint glänzen, wo sie mit 10,99 sec. ihren Konkurrentinnen keine Chance ließ. Etwas knapper war es

im Hochsprung, hier reichten ihre übersprungenen 1,31 m zum Sieg. Im 75 m-Sprint holte sie sich Platz zwei in guten 11,20 sec.



Für Läuferin Hannah Melzer gab es in der W13 einen schönen dritten Platz über die 60 m-Hürden in 11,69 sec., Platz vier über die 800 m in 2:49,03 min. und im 75 m-Sprint Platz zehn (12,28 sec.)

Post/Süd Athleten holen 3 Medaillen bei den Bayerischen Blockmeisterschaft in Ingolstadt



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.


Sparkasse
Regensburg

Ingolstadt, 24./25.7.21 Einen ausgezeichneten Eindruck hinterließen unsere jungen Mehrkämpfer bei den diesjährigen Bayerischen U16-Blockmeisterschaften in Ingolstadt.

Laura Weigert sicherte sich am Samstag – bei bestem Mehrkampfweather – mit neuer Bestleistung von 2249 Punkten den 3. Platz im Block Lauf. Sowohl im Ballwurf (37,50 m), als auch im 2000 m -Lauf (7:27,22 min.) erzielte sie die Tagesbestleistung des gesamten Teilnehmerfeldes. Über ihre Leistung im Weitsprung freute sich Laura besonders. Mit 4,39 m knackte sie endlich die 4-Meter-Marke.



Am Sonntag wollten es sich ihre Trainingskameraden Vinzenz Reindl (M 15), Philipp Krieg und Niko Endemann (beide M 14) nicht nehmen lassen um es Laura gleich zu tun.

Gleich in der ersten Disziplin, dem 80 m-Hürdenlauf ging ein kräftiger Regenschauer nieder. Doch die drei ließen sich nicht beirren und jeder konnte mit einer großartigen persönlichen



Vinzenz Reindl

Bestleistung finishen. Beim anschließenden Ballwurf haderten Niko und Vinzenz etwas mit ihren Ergebnissen, da sie beide zu deutlich besseren Weiten fähig sind, nur Philipp gelang ein nahezu perfekter Wurf auf 51 m. Beim im Mehrkampf gefürchteten Weitsprung – bei dem jeder nur 3 Versuche hat – erwischte es diesmal Niko Endemann, der das Brett leider nicht traf und mit für in indiskutablen 4,18 m viele Punkte liegen ließ. Philipp war mit seinen 5,25 m zufrieden und Vinzenz erzielte mit 5,28 m eine neue persönliche Bestweite. Auch beim 100 m-Sprint konnte er seine PB auf 12,32 sec.

verbessern, Niko steigerte sich auf gute 13,95 sec. und Philipp erwischte mit 12,98 sec. nicht den besten Start. Beim abschließenden 2000 m-Lauf, ging es nur noch darum die guten Plazierungen abzusichern, was Vinzenz (7:16,35 min.) und Philipp (7:19,39 min.) mit Bravour meisterten. Für Niko waren die Medaillenränge nach dem verpatzten Weitsprung und Ballwurf leider außer Reichweite, aber er kämpfte sich mit großer Moral und guten 6:54,23 min. ins Ziel (Platz 6 und 2153 Punkte).

Philipp (Platz 2 und 2437 Punkte) und Vinzenz (Platz 3 und 2420 Punkte) freuten sich über ihre erste Medaille auf Landesebene und hoffen, das in der „Late Season“ noch ein paar gute Wettkämpfe möglich sind.



Philipp Krieg

Saisonabschluss der Leichtathleten



Am Donnerstag vor den Sommerferien fand für die Wettkampfgruppe der U14 und U16 am Kaulbachweg eine kleine Saisonabschlussfeier statt, auch wenn für die U16-Athleten noch die Bayerischen Meisterschaften in den Einzeldisziplinen bzw. die Süddeutschen Meisterschaften, verbunden mit ein paar Trainingseinheiten, anstehen.

Im Rahmen der Feier bedankte sich Abteilungsleiter Josef Zweck unter anderem bei den anwesenden Sportlern für die Organisation und Durchführung der KiLa-Veranstaltung für unseren Nachwuchs in der U8 bis U12 Mitte Juli. Nachdem die Jugendlichen dann alle mit Pizza versorgt waren, gab es noch ein paar Worte von

den Trainerinnen, die sichtlich stolz über die erbrachten Leistungen 2021 waren. Anschließend wurden unsere jungen Athleten für ihre kürzlich erbrachten Leistungen bei verschiedenen Wettkämpfen der Bayerischen Meisterschaften nochmal explizit geehrt und mit einem Präsent bedacht.

Im Einzelnen waren dies Sophia Endemann (Bayerische

Meisterin 400m Hürden in der wU18), Laura Weigert (Dritte Bayerische Meisterin im „Block Lauf“ in der wU16, 3. Platz Süddeutsche Meisterschaft 2000 m), Philipp Krieg (Zweiter Bayerische Meister im „Block Lauf“ in der mU16), Vinzenz Reindl (Dritter Bayerische Meister im „Block Lauf“ in der mU16, Dritter Bayerische Meister im 300 m in der mU16)

Nach dem offiziellen Teil ließen die Jugendlichen den kurzweiligen Abend bei Beachvolleyball und Spikeboard ausklingen und verabschiedeten sich in die wohlverdienten Sommerferien.



Mehrkampfwochenende der „Post/Süd- Mädls“

Am letzten Juli Wochenende gingen zum Saisonabschluss Therese Reindl, Patricia Weiß und Laura Weigert gemeinsam das Unternehmen „Jedermann-Zehnkampf“ im Team an. Am späten Samstagvormittag hieß es dann für Therese das erste Mal Stabhochsprung; geübt wurde nur einmal am Mittwoch vor dem Wettkampf. Dafür klappte es ziemlich gut und Therese konnte sich über übersprungene 1,90m freuen. Die beiden nächsten Disziplinen gehörten Patricia (100m und Diskus), wo sie über 100m eine neue PB in 13,45sec erzielte. Als nächstes war Laura mit Weitsprung und 400m dran. Beim Weitsprung blieb sie leider hinter ihren Möglichkeiten, da das Absprungbrett nicht getroffen wurde, dafür haute sie beim 400m-Lauf alles raus und kam mit 67,33sec ins Ziel. Am Sonntag Morgen ging wieder Patricia bei heftigen Regenfall im Speerwurf an den Start und hier konnte sie gleich wieder eine PB mit 33,15m erzielen. Für die folgenden Disziplinen 110mH und Hoch wäre eigentlich Therese geplant gewesen, da diese aber immer noch an einer Verletzung laboriert und das Wetter immer noch „gruselig“, war verzichtete sie und Patricia sprang sofort ein. Obwohl heuer kaum Hochsprung trainiert, konnte sie 1,44m überspringen. Auch Kugel lief ganz gut mit 9,95m; die 10m wollten aber einfach nicht fallen. Die letzte Disziplin, 1500m, war dann wieder Lauras Domäne.



Platz 3 für Laura Weigert bei den Süddeutschen Meisterschaften

Am 15. August ging es für Laura Weigert zu ihrem Saisonfinale zu den Süddeutschen Meisterschaften nach Frankfurt. Bei einem der wenigen schönen Sommertage, für ihre Disziplin leider schon zu warm, musste sie auch noch zur Mittagszeit die 2000m auf der aufgeheizten Tartanbahn in Angriff nehmen. Völlig unbeeindruckt von den äußeren Gegebenheiten lief sie ein sehr konstantes Rennen über die fünf Stadionrunden und finishte am Ende mit deutlicher neuer persönlicher Bestzeit in 7:15,24min. Das Resultat war am Ende ein hervorragender dritter Platz.

Anschließend ging es erst mal in die wohlverdiente Trainingspause und ab in den Urlaub.

Mit einer guten Zeit von 5:26min kam sie ins Ziel und konnte den einen oder anderen Mann hinter sich lassen. Mit einer Gesamtpunktzahl von 2869 und Platz 10 konnten sie damit ein hervorragendes Ergebnis in einer überwiegend von Männern besetzten Riege erzielen.

Alles in allem hatten die Mädls sichtlich Spaß an dem Event. Fortsetzung nächstes Jahr?

Auch Bettina Diller ging an diesem Wochenende im 7-Kampf der Frauen an den Start. Sie „quälte“ sich an zwei Tagen durch die sieben Disziplinen (100mH/Hoch/Kugel/200m/Weit/Speer/800m) im Rahmen der Oberpfalzmeisterschaft. Über 100mH und 200m erreichte sie dabei je eine Saisonbestleistung und auch die anderen Disziplinen waren im Rahmen Ihrer PB's.

Am Ende standen 2683 Punkte was den zweiten Platz in der Oberpfalzmeisterschaft im 7-Kampf der Frauen bedeutet. Gemeinsam mit den „Mädls“ der LG-Telis Finanz, Chiara Heitkamp und Isabel gab es Platz 1 in der Teamwertung.



Erfolgreicher Saisonabschluss für Vinzenz Reindl

Auch Niko Endemann und Klara Reindl mit Bestleistungen

Hörsbach, 28./29.8.2021

Ziemlich am Ende einer langen zweiten Corona-Saison gab es bei den Bayerischen Nachwuchsmeisterschaften in Hörsbach noch einmal schöne Erfolge für das – aufgrund der weißblauen Ferienzeit stark dezimierte – Post/Süd-Leichtathletik-Team.

Bei wechselhaft, unfreundlichen regnerischen Bedingungen sicherte sich Vinzenz Reindl über 300 m in der M15 die Bronzemedaille mit 38,92 sec. über 300 m. Dabei



steigerte er seine persönliche Bestleistung nochmals deutlich um 7/10 sec.

Kurz davor lief er im 100 m-Vorlauf ebenfalls eine neue Bestzeit von 12,27 sec., verzichtete aber auf den anschließenden Endlauf. Am Samstag über die 80m Hürden ärgerte er sich, weil er an der letzten Hürde patzte und somit nur noch mit 15,43 sec als Sechster ins Ziel traben konnte.

Zwei vierte Plätze brachte Klara Reindl - jeweils mit persönlicher Bestleistung

- mit nach Hause. Ihre Kugel landete im Wettbewerb der W15 bei 10,55 m, ihr Speer bei 32,99 m. Niko Endemann zeigte einen couragierten Lauf und kam im 3.000 m Finale der stark besetzten M14 mit 10:19,50min als Siebter und deutlicher Bestleistung ins Ziel.



Zwei Oberpfalztitel für Post/Süd bei OM Berglauf

Im Rahmen des 32. Premberger Sparkassenberglaufs am 19. September fanden auch heuer wieder die Oberpfalzmeisterschaften im Berglauf statt. Wie immer top vom TV Burglengelfeld organisierten und durchgeführten Lauf gingen bei guten, aber leicht windigen, kühlen Bedingungen die Post/Süd-Läufer Bettina Staiger und Andreas Krebs an den Start. War die Startrunde

noch flach, ging es aber schon nach ca. 1 km praktisch nur noch Bergauf, mit einem kurzen Anteil einer Bergabpassage. Nach ca. 6,2 km und 260 hm hatte die Quälerei dann ein Ende und das Ziel am Münchshofener Berg war erreicht.

Bettina finishte in 32:25min als Gesamt-Dritte bei den Frauen und damit auch Platz 3 in OM-Wertung; in Ihrer Altersklasse wurde sie Gesamterste.

Andi kam im Männerfeld der OM-Wertung mit einer Zeit von 29:08min auf Gesamtplatz neun. In der Altersklassenwertung M50 erreichte er den ersten Platz und damit den Titel des Oberpfalzmeisters. Nach einer kleinen „Flower Ceremony“ für die Gesamtersten ging es in lockerem Schritt die gesamte Strecke wieder zurück zum Startpunkt.



Gute Ergebnisse bei den Bayerischen Berglaufmeisterschaften für Post/Süd

Bei den Bayerischen Berglaufmeisterschaften am 9. September 21 in Zenting in Niederbayern war auch eine kleine Gruppe von Post/Süd Läufern mit am Start.

Bei herrlichem Laufwetter, Sonnenschein und gemütlichen Temperaturen wagten sich Moritz Köppelle, Bettina Staiger und Andi Krebs auf die ca. 7,8 km und 550 Hm anstrengende Laufstrecke von Zenting auf den Brotjacklriegel. Nach einem kurzen, flotten Laufabschnitt durch den Ort ging es auch gleich ab in die erste Steigung mit groben Blick auf den Gipfel; da wusste man, was uns erwarten würde. Das Gelände war abschnittsweise so steil, das zumindest wir, auch den einen oder anderen Streckenabschnitt gehen mussten. Besonders auf den letzten zwei Kilometern bot die Strecke alles, was ein Läuferherz erfreut: sehr steile Abschnitte, enge Wegführung, starke Unebenheiten durch große Wurzeln und Steine – eben nicht nur eine Anforderung an Kraft und Ausdauer, sondern gespickt mit technischen Passagen, wie es auch Crossläufer sich wünschen.

Ziemlich ausgepowert aber zufrieden kamen unsere drei Läufer bei der Aussichtsplattform am Brotjacklriegel in knapp über 1000m Höhe mit sehr guten Leistungen ins Ziel. Dort konnte

man auch gleich seine Wechselkleidung bei kühlen Temperaturen von nur noch 8°C in Empfang nehmen und sich dann am Getränke- und Kuchenbuffett stärken. Anschließend ging es dann wieder per Pedes den Berg hinab zur Siegerehrung. Moritz wurde in der mU18 dritter Bayerischer Meister in einer Zeit von 47min42sec, Bettina wurde mit Platz 1 und dem Titel der Bayerischen Seniorenmeisterin in der Altersklasse W50 in 51 min 09 sec belohnt und Andi kam in seiner Altersklasse M50 auf den 5. Platz in einer Zeit von 45 min 49 sec. Glückwunsch an die drei „Bergfexen“



3 Mal Gold beim LCC Herbstmarathon in Wien

Am 8. Oktober 2021 trat eine 12-köpfige Mannschaft ihre Reise von Regensburg nach Wien an, um dort am Sonntag den Halbmarathon allein bzw. in der Staffel zu bewältigen.



Pünktlich zum Start um 10 Uhr schienen die ersten Sonnenstrahlen zwischen den Bäumen der Prater Allee hindurch. Bei 10°C waren die Läufer selbstverständlich froh darüber, denn das waren die perfekten Bedingungen für einen Halbmarathon.

Nun standen 3 Runden durch die Prater Allee an. Schon bald setzte sich Henrik Jensen an die Spitze des Feldes und lies sich die Führungsposition auch nicht mehr nehmen. Mit neuer persönlicher Bestzeit von 1:11:05h über die Halbmarathon-Distanz siegte er bei den Männern. Bei den Frauen gab es sogar einen Doppelsieg für Regensburg. Mira Parisek und Cornelia Griesche zeigten eine tolle Teamarbeit während den 21,1 Kilometern. Am Ende konnte sich Cornelia noch etwas absetzen und gewann in 1:25:40h vor Mira (1:26:10h). Ein sehr starkes Rennen mit jeweils persönlicher Bestzeit lieferten auch Helen Krogmann, die

mit 1:33:48h in die Top 10 lief, und Christian Baumgartner, der mit seiner Zeit von 1:28:31h den 27. Platz erreichte. Trainer und Athlet Jonas Baumgartner musste aus gesundheitlichen Gründen seinen Start leider kurzfristig absagen. Umso mehr erfreuten sich seine Athleten über seine tatkräftige Unterstützung am Streckenrand.

Die dritte Goldmedaille für Regensburg holte sich die Mixed Halbmarathon-Staffel in der Besetzung Nikola Strobel, Samuel Krügel und Jannis Roepert mit einer Gesamtzeit von 1:26:52h. Platz 7 ging in der gleichen Wertung an die Besetzung Thomas Bauer, Anna-Schmidt-Pauly und Andrea Brandmüller mit einer Zeit von 1:50:29h.

Insgesamt war das Wochenende in Wien ein voller Erfolg. Dank flacher Strecke und guter Organisation konnten einige Bestzeiten und Podestplätze erreicht werden.



Umbau wegen Brandschutzmaßnahmen

Wie uns das Präsidium Anfang September mitteilte, mussten im gesamten Gebäude umfangreiche Umbaumaßnahmen zur Verbesserung des Brandschutzes vorgenommen werden. Federführend für die Ausführung ist der SSV Jahn. Die fertigen Pläne präsentierte er der SG Post/Süd sehr kurzfristig. Wir wurden erst 14 Tage vorher über den Beginn der Baumaßnahmen informiert. Eine Mitsprache oder Einflußnahme seitens der SG Post/Süd war nicht mehr möglich. Hier berichten wir über die Veränderungen in einem Teil der Kellerräume, die die Schützen und Kegler betreffen.

Für uns Schützen waren die angeordneten Maßnahmen gravierend: Zuerst wurde der überdachte Zugang abgerissen und jegliche Verkleidung im Treppenvorraum entfernt. Außerdem sollten zwei Fluchtwege für die Kegler realisiert werden: einer durch unseren Aufenthaltsraum mit Hilfe einer Wandabtrennung und der andere durch ein Fenster des Physioraums des SSV Jahn (mittels Steighilfe). Unser alternativer Vorschlag, unter wesentlich geringerem Aufwand die Wand im Physioraum zu durchbrechen, wodurch man direkt in den Treppenvorraum nach draußen gelangen könnte, wurde abgewiesen mit der Forderung nach den 2. Notausgang, nämlich das besagte Fenster.

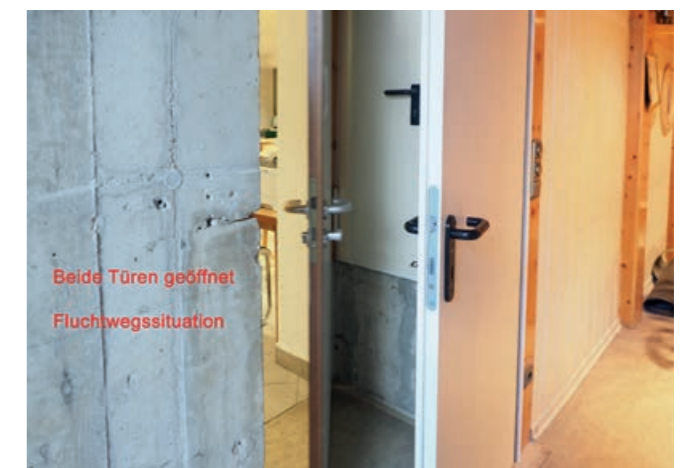
Somit rissen also die Handwerker im vorderen Teil unseres Aufenthaltsraums die Decken und Wandverkleidung herunter, denn es darf ja nichts brennen. Dieser Abschnitt wurde dann mit Rigipswänden und einer weiteren Tür zu unserem Aufenthaltsraum hin abgetrennt. Decke und übrige Wände blieben roh, mit dem Argument, dass eine Verkleidung nur der Schönheit diene.

In Folge wurde dann über der Treppe auf Metallständern ein offenes Blechdach errichtet. Unsere Bitte, wenigstens eine Seitenwand an der Wetterseite anzubringen, wurde bis Redakti-



onsschluss ebensowenig erfüllt, wie die Wiedermontage eines Handlaufs, die Installation einer geeigneten Beleuchtung und eines Entwässerungablaufs vor der Treppe. Im Hinblick auf die Wegesicherung ist dies ein untragbarer Zustand und deshalb sollten diese Mängel noch dringend vor Einbruch der kalten Jahreszeit erledigt werden. Mit Eis und Schnee auf der Treppe und in Folge davon mit Unfällen kann man rechnen.

Am 12. Oktober nahm der SSV Jahn die Bauarbeiten ab. Uns lassen die Ereignisse ziemlich ratlos zurück. In einem Notfall, wenn Kegler und Schützen flüchten müssen, schlagen die beiden Ausgangstüren so gegeneinander, das niemand hinauskommt. Der 2. Fluchtweg über das Fenster im Physioraum des SSV Jahn ist bis jetzt noch nicht erstellt; er war unseres Erachtens auch nur ein Vorwand, um den Ausgang über unseren Aufenthaltsraum zu rechtfertigen. Und wann werden die Restarbeiten auf unserer Baustelle erledigt?



Die Vorstandschaft

Oktoberfest 2021

Das diesjährige Oktoberfestschießen der Schützen fand seinen Abschluss mit der Feier am 23. Oktober beim Prösslbräu zu Adlersberg.



Ehrungen verdienter Mitglieder

Dank an die Spender

Die schönsten Feiern sind diejenigen, die spendiert werden. Zwei runde Geburtstage nahmen unsere Jubilare zum Anlaß, das Oktoberfest finanziell zu fördern. Günter Leja bedankte sich ausführlich im Namen der Abteilung bei Alfred Koppenwallner und Gerd Böhm, den Ausrichtern der Feier und gratulierte ihnen zum Geburtstag. 2. Schützenmeister Wolfgang überreichte ihnen je einen Geschenkkorb.



Die Spender der Feier

Mitgliederehrungen

Abteilungsleiter und 1. Schützenmeister Günter Leja ehrte bei diesem Anlass langjährige Mitglieder der Schützenabteilung mit den Ehrenzeichen des Deutschen Schützenbundes, des Bayerischen Sportschützenbundes und des Kreisschützenverbands Oberpfalz und Donaugau e.V..

Die Ehrenzeichen



Er verlieh die Ehrenzeichen für 40-jährige Mitgliedschaft bei den Verbänden an Wolfgang Siegmar, langjähriger 2. Schützenmeister bei den Schützen der SG Post/Süd. Mit den Ehrenzeichen für 25-jährige Mitgliedschaft wurden geehrt: Renate Gans, langjährige Jugendwartin, und Wolfgang Gans, ebenso langjähriger Sportwart, sowie Beate Leja.

Leistungsabzeichen

Die Leistungsabzeichen der Jahresbesten in den jeweiligen Disziplinen und Klassen erhielten Uller Kemeter, Olga Neubauer, Viktor Neubauer, Michi Siegmar, Beate Leja, Wolfgang Siegmar, Alfred Koppenwallner, Hans Rester und Günter Leja.



Die Sieger des Oktoberfestschießens

Es kamen die Oktoberfestscheibe mit 10 Sachpreisen und die Scheibe „Wolfgang Siegmar 40 Jahre Sportschütze“ mit 7 Wertgutscheinen zum Ausschießen. Die ersten 3 Gewinner der Oktoberfestscheibe waren Dominik Kemeter (42,5 Teiler), Wolfgang Gans (44,9 Teiler) und Alfred Koppenwallner (45,1 Teiler). Bei der Scheibe „Wolfgang Siegmar 40 Jahre Sportschütze“ belegten die ersten 3 Plätze Hans Rester (52,5 Teiler), Jürgen Docekal



(55,7 Teiler) und Armin Weidinger (62,4 Teiler).

Gemütliches Beisammensein

Im rustikalen Wirtshaus wurde bei gutem Essen und süffigen Bier noch lange intensiv getratscht und gelacht; man nennt das auch Meinungs-austausch.



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



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



Seniorenbericht 4. Quartal 2021

Kaum angefangen mit dem Sport hieß es für uns schon wieder Pause machen. Nachdem wir wegen Corona über ein halbes Jahr Pause einlegen mussten und wir am 16. Juni 2021 mit dem Tanzen und am 17. Juni 2021 mit der Gymnastik beginnen durften, wurden wir seit dem 28. Juli 2021 wieder ausgebremst.

Die Ferien standen vor der Tür und zwangen uns zu einer erneuten Pause. Bis zum 15. bzw. 16. September 2021 hieß es wieder die Füße still zu halten. Bevor wir jedoch in die „wohlverdienten“ Ferien uns verabschiedeten, trafen wir uns nach der letzten Tanzstunde zu einem gemütlichen „Ratsch“ und einem guten Essen beim Jahnvereinswirt – welcher auch gerne die Post/Südlers verköstigt. Zu diesem Ereignis durfte Gabi 44 Mitglieder der Abteilung willkommen heißen, die Terrasse war vollkommen belegt und die Anwesenden hatten viel zu bereden. Und auch ein kleiner Regenschauer störte die Teilnehmer nicht, kurz entschlossen wurden die Tische etwas verrückt, damit auch jeder ein trockenes Plätzchen unter den Schirmen fand.



Die Terrasse war gut besucht

Und dann war es wieder soweit, der September war da und die Übungsstunden sollten beginnen. Bevor es jedoch soweit war, erreichte uns am 14.09.21 um 17 Uhr eine Mail des Vizepräsidenten, dass „freiwillige Helfer“ gesucht werden um im Rahmen der Brandschutzmaßnahmen – die von der Stadt dem Jahn auferlegt wurden – eine Räumungsaktion durchzuführen, welche um 18 Uhr beginnen sollte. Ein kurzes Telefonat von Gabi mit Inge und Heinz und schon hat die Seniorenab-

teilung gezeigt, dass mit ihnen immer zu rechnen ist. 4 Senioren und 3 Leichtathleten unterstützten den Vizepräsidenten und in 2 Stunden war die Aktion vorbei



Die Damen der Senioren Abteilung im Einsatz

Am nächsten Tag war es dann endlich soweit, 25 Tänzer/-innen wagten wieder die ersten Schritte auf dem Parkett. Manchen merkte man an, dass die Pause doch sehr lange war und Rainer musste immer wieder erklären, welche Schritte gefordert sind. Jedoch überwog bei allen die Freude, endlich wieder das „Tanzbein“



schwingen zu können.

Das gleiche konnte man dann am darauffolgenden Tag von der Gymnastikgruppe sagen. 17 Teilnehmer ließen sich auch vom Regen nicht abhalten und kamen zur Übungsstunde von Elisabeth. Und es wurde sich gedehnt und gestreckt und manchmal hörte man ein „verdächtiges Knacken der einge rosteten Knochen“.

Und am 6. Oktober 2021 gab es die nächste Überraschung für unsere Tänzer. Nachdem die bayerischen Regie-

rung weitere Lockerungsmaßnahmen bei Corona beschlossen hatte – die Discos wurden auch schon geöffnet, Maskenzwang teilweise abgeschafft etc. – haben wir in Absprache mit den Anwesenden beschlossen, dass wir auch beim Tanzen zur Normalität zurückkehren. Die Freude darüber war allen anzusehen.

Unsere nächsten Termine:

09. Dezember 2021
letzte Gymnastik Übungsstunde vor den Ferien

15. Dezember 2021
letzte Tanz Übungsstunde vor den Ferien, anschließend geplant eine Weihnachtsfeier beim Jahnwirt, vorausgesetzt Corona macht uns keinen Strich durch die Rechnung

24.12.2021 bis 09.01.2022
Weihnachtsferien, es finden keine Übungsstunden statt

12. Januar 2022
erste Tanz Übungsstunde nach den Ferien

13. Januar 2022
erste Gymnastik Übungsstunde nach den Ferien

Heinz Engerere



Neues aus der Tennis-Abteilung

Aktuelle Mitgliederzahl zum Stichtag 13.10.2021

Die Abteilung hat 254 Mitglieder (davon sind 66 Mitglieder unter 18 Jahren, bis 60 Jahre 124 und über 60 Jahre alt sind 64 Mitglieder). Austritte gab es leider auch zu verzeichnen (28 zum 31.12.2021). Der Anteil an weiblichen Mitgliedern beträgt insgesamt 96. Für das Jahr 2022 wird mit einem Mitgliederstand von ca. 300 gerechnet.

Besonders erfreulich ist auch die im 3. Quartal wieder gewachsene Anzahl an neuen Mitgliedern!

Ganz herzlich begrüßen wir hiermit:

Vera-Dombrowe Matilda	Jahrgang 2013
Büttner Johannes	Jahrgang 1983
Dauer Veit-Christoph	Jahrgang 1979
Dauer Vinzent	Jahrgang 2011
Wällisch Joshua	Jahrgang 1998
Manzinger Alena	Jahrgang 1998

Die Bestätigung einiger Neueintritte durch den HV stand noch aus, wir werden diese in der nächsten Ausgabe des Kuriers bekanntgeben.

Neuanschaffungen 2021

Wir haben neue Sitzbänke gekauft!

Bei den alten Holzbänken auf den Plätzen bestand aufgrund der verwitterten Oberfläche teilweise Verletzungsgefahr. Um diesem Umstand abzuwehren, wurden diese ausgetauscht und durch leichte Kunststoffbänke ersetzt, die zudem auch eine Befestigung für Sonnenschirme haben.

Zweimal pro Jahr mussten diese schweren Bänke über teilweise große Distanzen transportiert werden, was nicht nur einen enormen Aufwand an Zeit sondern auch an Arbeitskräften erforderte. Die teilweise maroden Betonschirmständer konnten ebenfalls ausgesondert werden.

Auch neue Kehrbesen wurden gekauft. Vor allem für Kinder sowie ältere bzw. schwächere Personen war es teilweise schon schwierig genug, die Schleppnetze vom Haken zu nehmen. Die schweren Schleppnetze wurden deshalb durch leichte Aluminium-Kehrbesen ersetzt.

Nach starker Belastung der Plätze sind Besen außerdem wesentlich besser dazu geeignet, eine ebene Oberfläche herzustellen, da die Bürsten einen deutlich größeren Kehreffekt erreichen. Zudem beschädigen die Kehrbesen keine Linienansätze, was gerade bei den Schleppnetzen eine stete und wiederholte Nacharbeit durch unseren Platzwart erforderte.

Es wird gebeten, sobald alle Plätze damit vollständig ausgestattet sind, nur noch die Kehrbesen zur Platzpflege zu verwenden.

Für das Jahr 2022 stehen hauptsächlich Verschönerungsmaßnahmen im Umfeld des Tennishäusl, aber auch im Bereich der gesamten Tennisanlage auf der Agenda.

Gedanken zum Schluss einer Saison

Wie jedes Jahr, wenn sich die Saison dem Ende zuneigt, kommt man ins Grübeln. Die CORONA-Auflagen in dieser Saison

trugen lange überhaupt nichts zu einem normalen Verlauf bei, machten gar vieles nicht möglich.

War etwas schlechter oder besser in der sich nun verabschiedenden Saison? Ja sicher, je nach Sichtweise, das eine oder andere kann man schon hervorheben.

In der Vergangenheit zum Beispiel fand traditionell jeden dritten Dienstag im Monat ein Grillabend statt. Diese gesellige Tradition wollen wir, wann immer möglich, selbstverständlich beibehalten! In dieser Saison war das natürlich stets geplant, aber unter Beachtung der Corona-Auflagen nicht durchführbar.

Die Aushänge am Tennishäusl wurden eventuell auch zu wenig gelesen.

Aus diesem Grund werden wir zukünftig im monatlich mindestens einmal erscheinenden Newsletter einen entsprechenden Hinweis geben. Für die Zukunft hoffen wir, dass wir dann wieder viele Mitglieder begrüßen dürfen. Wie bisher auch, bringt jeder sein Grillgut selbst mit. Der Grill kann ab circa 18 Uhr benutzt werden!

Die Abteilungsleitung freut sich immer über Anregungen, was wir zukünftig noch besser machen können oder ändern sollten!

Das „Highlight“ der Saison: Aufstieg der Damen 50

Nach der pandemiebedingten Spielpause im Jahr 2020 errangen die Damen 50 heuer ungeschlagen die Meisterschaft in der Landesliga Nord. Damit sicherte sich das Team um Mannschaftsführerin Irmgard Kramel den direkten Aufstieg in die Bayernliga Nord.

In der Besetzung Ute Heitzer, Sigrun Wieand, Irmgard Kramel,



Ursula Langer, Marianne Mandl, Edeltraud Islinger und Editha Kretschmer-Luber (siehe Mannschaftsfoto; Editha fehlt leider auf dem Foto) gelang dieser tolle Erfolg.

Einige Damen nahmen im Anschluss an die Punktspielsaison auch noch an diversen überregionalen Turnieren teil. Den größten Erfolg verbuchte dabei unsere Nr. 1, Ute Heitzer. Beim Seniorencup München Nord schaffte sie es nicht nur ins Endspiel, sie fertigte ihre Gegnerin auch mit 6:2 und 6:0 ab und ging somit als souveräne, strahlende Turniersiegerin vom Platz.

Die Abteilungsleitung sagt zu beiden großartigen Erfolgen: Herzlichen Glückwunsch!

Das sonstige Abschneiden der anderen Mannschaften war sehr zufriedenstellend. Es gab viele Platzierungen im Mittelfeld, aber auch mit an der Spitze. Nur sehr wenige Mannschaften waren nicht so sehr zufrieden mit der erreichten Platzierung.

Auch in der kommenden Saison werden wir mit hoffentlich mehr Mannschaften wieder in das Spielgeschehen eingreifen und mit vielen Erfolgen beschließen. Interessenten wer-

den gebeten, sich baldmöglichst (noch im November) zu melden. Alle sind herzlich willkommen!

Neue Teambekleidung:

Unsere U15-Mannschaft ist mit neuen Teamshirts, die von der Tennisabteilung bezuschusst wurden, in die Punktspielsaison 2021 gestartet.



Die Shirts sind sowohl bei den Kids als auch bei den Eltern super angekommen!

Für die Punktspielsaison 2022 ist geplant, bei Interesse alle Kinder- und Jugendmann-

schaften mit Teamshirts auszustatten. Die pandemiebedingten Beschränkungen liegen dann hoffentlich hinter uns und wir können dann wieder mit einer ordentlichen Anzahl an Mannschaften in die Saison 2022 starten!

Und noch eine Bitte zum Schluss

Wie immer im Herbst und Frühjahr. Bitte helfen Sie mit bei den Arbeitseinsätzen. Helfen Sie verhindern, dass immer die selben guten Geister im Einsatz sind!

Bereits heute wünscht Ihnen die
Abteilungsleitung
Frohe Festtage im Kreise Ihrer Liebsten
sowie einen guten Rutsch in das Jahr 2022!

Anerkannter Stützpunktverein

Gefördert durch:

Bundesministerium
des Innern, für Bau
und Heimat

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Tischtennis-Abteilung

Wir sind im September mit 4 Herren-Mannschaften in die neue Saison 2021/2022 gestartet. Für die Spielberechtigung ist der Nachweis der 3G-Regel nötig.

Nach den ersten Wettkämpfen sind die Ergebnisse für die neu formierten Mannschaften zufriedenstellend. Alle vier Teams befinden sich im Mittelfeld der Tabellen.

- Mannschaft I: Landesliga (6er Teams)
- Mannschaft II: Bezirksoberliga (4er)
- Mannschaft III: Bezirksklasse A (4er)
- Mannschaft IV: Bezirksklasse B (4er)

Leider ist die Bereitschaft der Mannschaftsteilnehmer, regelmäßig zu spielen, deutlich gesunken. Die Mannschaftsführer tun sich schwer, genügend Spieler zu finden. Das gelingt bisher nur, weil doch noch Freiwillige bereit sind, mehrfach pro Woche in den Mannschaften auszuhelfen. Anscheinend hat die Coronapause dazu geführt, dass die Teilnahme an einem Mannschaftssport nicht mehr die Wertigkeit für die Spieler hat wie früher. Die Bereitschaft, auch zu spielen, obwohl man gerade was Besseres vorhat, um die Mannschaftskollegen zu unterstützen, ist stark zurück gegangen. Schade!

Positiv ist, dass sich wieder mehr Spieler nach dem Training oder Wettkampf zusammensetzen. Dies ist möglich, da der Jahn-Wirt nun auch oft um 21 Uhr (nach dem Training) noch offen hat.

Ulrich Jacob

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

Eine Beachsaison mit verspätetem Start nach einer komplett ausgefallenen Hallensaison

Wie froh waren wir doch, endlich mal wieder einen Volleyball in die Hand nehmen zu dürfen nach monatelanger Schließung der Hallen!

Die Motivation erkannte man schon an der zahlreichen Teilnahme beim Herrichten der Felder und Aufbau der Netze Mitte Mai. Seitdem wurden die Felder fast täglich bespielt und die ganz Harten trauten sich sogar bei Temperaturen unter 20°C Mitte Oktober noch in den Sand. Uns erfreut es, dass der Teilnehmerkreis erweitert werden konnte, auch wenn wir bereits Ende Juli unsere Aufnahmeobergrenze (50 Beach-Ausweise) erreicht hatten. Die Corona-Auflagen (z. B. Führen von Anwesenheitslisten, Einhaltung der Hygieneregeln) wurden problemlos akzeptiert und wir möchten uns in diesem Zusammenhang bei all denen bedanken, die uns hierbei verantwortungsvoll unterstützt haben.

Zum ersten Mal konnten wir heuer auch zwei Beachvolleyball-Profis auf den Feldern begrüßen bzw. ihnen die Felder zu Trainingseinheiten außerhalb der regulären Nutzungszeiten anbieten.

Des Weiteren freuen wir uns, dass sich auch die Jugendmannschaft stark vergrößerte und dienstags unter der Jugendtrainerin Vivian Kallmann sogar die Gelegenheit nutzte, gemeinsam mit der Handball-Jugend unter Anleitung von Christoph Blaß, auf den Beachfeldern zu trainieren.

Seit September trainieren die Mannschaften auch wieder in der Halle (Wolfgangsschule) und sehen einer neuen Saison in der Freizeitliga zuversichtlich entgegen. Auch hier können wir eine erhöhte Nachfrage von Interessenten verzeichnen.

Erstes Beachvolleyballcamp 14./15. August 2021

Unter der Leitung von Andreas Urmann fand das erste Beachvolleyballcamp in Regensburg statt. Andreas hat langjährige Er-



Foto: Andreas Urmann

fahrung als Volleyballtrainer und trainierte schon Mannschaften in der ersten und zweiten Bundesliga. Mittlerweile bietet Andreas unter <https://www.facebook.com/getthecoach/> Training für Volleyballer und Beachvolleyballer an.

An jeweils zwei Trainingseinheiten pro Tag wurden Technik und Taktik geschult. Vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen war für jedes Niveau etwas dabei. Andreas und sein Team hatten für jeden Spieler einen Tipp parat. Unteres und oberes Zuspiel, Angriff und Abwehr, jeder der 26 Teilnehmer konnte an seinen Schwächen und Stärken arbeiten.



Foto: Andreas Urmann

Bei herrlichem Sonnenschein machte das Training auf unserer wunderbaren Anlage jedem Spaß und die Verbesserungen waren schnell zu sehen. Für das leibliche Wohl sorgte unser Vereinswirt mit leckerem Essen und Getränken.

Nach zwei anstrengenden, aber erfolgreichen Tagen waren sich alle einig: Dies soll nicht das letzte Camp bei Post Süd unter der Leitung von Andreas Urmann gewesen sein.

Danke nochmals an Andreas und sein Team und an alle, die hier mitgewirkt haben.

Von Seiten der Abteilungsleitung geht der Dank insbesondere an Bernhard Huber für die Organisation und Betreuung des Camps und für die Erstellung dieses Artikels.

Jugendvolleyball - weiblich

Seit einigen Jahren hat der Verein Post Süd eine Jugendvolleyballmannschaft weiblich. Nachdem der langjährige Trainer und Jugendvorstand, Björn Kuchenmüller, seine Ämter niedergelegt hatte - an dieser Stelle nochmal ein riesiges DANKESCHÖN Björn für deine hervorragende Arbeit und deinen unermesslichen Einsatz - übernahm ich, Vivian Kallmann, diese Funktion.

Da wir bereits in Burgweinting eine gemischte Jugendmannschaft hatten, entstand die Idee einer Spielgemeinschaft zwischen der SG Post Süd und dem SV Burgweinting, die mittlerweile in ihre zweite Saison geht und in dieser sogar zwei Mannschaften für den regulären Jugendspielbetrieb melden kann: U15 und U20 weiblich.



Foto: Nina Kick, Grundschule Burgweinting

Das verlorene Coronajahr hat die Leidenschaft für den Sport nicht gemindert und wir alle freuen uns schon unglaublich auf die anstehende Saison, bei der es auch 2 Heimspieltage geben wird:

Sonntag, 17.10.2021, in der Grundschule Burgweinting ab 10Uhr

Sonntag, 05.12.2021, in der Wolfgangschule ab 10Uhr

Des Weiteren haben wir seit kurzem 6 frisch gebackene D- Schiedsrichterinnen (3 Mädels aus Post Süd und 3 Mädels aus Burgweinting), die am 2. bzw. 3.10.2021 erfolgreich die schriftliche Prüfung bestanden haben. Glückwunsch!!!

Denn der Andrang ist ziemlich groß und an einem durchschnittlichen Trainingstag sind wir meist um die 16 bis 20 Spielerinnen in der Halle. Aus diesem Grund darf ich noch meine Co-Trainer vorstellen, ohne die das Ganze nicht funktionieren würde: Marcus Höring (ebenfalls SG Post Süd) unterstützt das Training am Dienstag und Nina Kick (Donau Volleys Regensburg) unterstützt mich am Donnerstag. Vielen Dank ihr zwei!!!!

Für alle, die auch gerne Volleyball spielen und noch auf der Suche sind, hier unsere Trainingszeiten und meine Kontaktdaten:

Dienstag:	17.30 – 19.00Uhr	Wolfgangschule
Donnerstag:	17.30 – 19.30Uhr	Grundschule Burgweinting
Kontakt:	Vivian Kallmann	0173 2351520



Eine gute Mannschaft lebt von ihren Spezialisten.

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



Wanderung am Aubach in Burgweinting

Samstag, 14. August 2021

Zur Augustwanderung trafen sich 27 Wanderinnen und Wanderer vor dem Gasthaus Parzefall in Burgweinting, vor allem um miteinander zu wandern, aber auch um weniger bekannte landschaftliche und kulturgeschichtliche Zeugnisse am und rund um den Aubach zu entdecken und erklärt zu bekommen. Das heiße, schwüle Augustwetter schreckte die Wandergruppe nicht ab.

Zunächst wurde auf die gültigen Corona-Hygieneregeln hingewiesen, insbesondere auf das Abstandhalten beim Wandern, bei Pausen oder an Stellen, an denen die Gefahr eines engeren Zusammenrückens besteht.

Wanderweg: Von der Ortsmitte aus ging es im Aubachpark den Aubach aufwärts zum Walfischspielplatz, zu den Hochwassererbauungen und zum alten Sportgelände. Nach der Bachüberquerung führte ein breiter Schotterweg zur Schwefelquelle. Anschließend wanderte die Gruppe entlang der Niederung des Islinger Mühlbachs – einem Aubachzufluss – zum Naturdenkmal „Islinger Eichen“. Auf der Südseite der Niederung ging es zurück bis zum Weintinger Hölzl und von dort durch den Wald über Schloss Höfling zum Zieglhof und auf direktem Weg nach Burgweinting. Die gesamte Wanderzeit mit Pausen betrug 2½ Stunden.



Bei Höfling



Burgweintinger Schwefelquelle

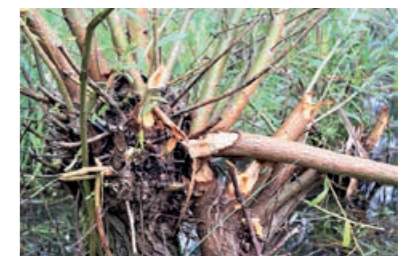
Burgweintinger Schwefelquelle: Schwefelquellen sind in der näheren und weiteren Umgebung keine Seltenheit. In Bad Abbach oder Bad Gögging sind sie bedeutend für den Kurbetrieb. Auf einer Infotafel wurde die Entstehung der Burgweintinger Schwefelquelle erklärt, was alle sehr interessierte.

Islinger Eichen: Vier mächtige Eichen in Zweiergruppen säumen einen alten Weg nach Unterisling. Sie sind auch wegen ihrer eindrucksvollen Ausbildung als Naturdenkmal ausgewiesen.



Islinger Eichen

Aubach – Niederung: Allgemein bekannt ist, dass dort seit einigen Jahren eine Biberfamilie „haust“. Ihre Dammbauten bewirken Positives. Sie unterstützen nämlich den Hochwasserschutz. Bei starken Regenfällen verwandeln die Biberanstauungen die Niederung zu einem großen „Schwamm“, der Wasserfluten aufsaugt und erst allmählich wieder abgibt.



Biberspuren

Alle freuten sich über die Informationen und ergänzten diese mit weiteren Details, etwa zu einer Villa rustica der Römerzeit nahe des Aubachs oder zum Schloss Höfling.

Im Biergarten des Gasthauses Parzefall ließ die Wandertruppe zusammen mit drei Nachfahrerinnen und Nachfahrern den gelungenen Wandertag ausklingen.

Beschreibung einiger Stationen:

Walfischspielplatz: Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer waren überrascht, als sie erfuhren, dass an dieser Stelle am Ortsrand fast 600 Jahre lang ein Mühle stand, die 1920 stillgelegt und um 1960 abgerissen wurde. Das Spielplatzgelände lässt die Mühle nicht mehr erahnen. Anders ist es mit dem einstigen Wasserzulauf zur Mühle. Der Graben ist heute zwar zugeschüttet, lässt sich aber als Trasse noch erkennen. Ein alter Baumbestand markiert heute teilweise den einstigen Mühlenzufluss.

Wasser-Rückhaltebecken des Aubachs: Die Hochwassererbauung verwunderte zunächst, da der Aubach selbst in diesem regenreichen Sommer nur wenig Wasser führte. Warum die großen Verbauungen? Das riesige Einzugsgebiet des Bachs und seiner Zuflüsse erklärt aber, warum er zeitweise, etwa nach einem Unwetter oder nach der Schneeschmelze, Fluten führen kann und warum dieser Hochwasserschutz nötig ist.

Wanderung Niederwinzer-Adlersberg-Niederwinzer

Samstag, 25. September 2021

Pünktlich um 10 Uhr waren 14+2 (2 Wanderinnen gingen einen etwas kürzeren Weg) am Ausgangspunkt bereit, aus dem anfangs Nebel-verdecktem Donautal „aufzusteigen“ zum unter blauem Himmel sich zeigendem Prösslbräu auf dem Adlersberg.



Die Tour startete in Niederwinzer und führte uns leicht aufsteigend über den Kagerer Weg entlang der Weinhänge, vorbei an einem Wegkreuz nach Kager. Mit jedem „Höhenmeter“ wurde der Nebel dünner und mit jeder Minute kam der in der Vorhersage angekündigte sonnige Tag hervor. Der Wanderweg führte uns weiter von Kager vorbei am Aichahof, wo wir mit der Jungbäuerin über einen noch recht neuen Anhänger Smalltalk führten und etwas über den Wandel des Aichahofs (früher mit Schweinezucht) erfuhren.

Beim Durchwandern des folgenden Waldes haben wir dann alle vor lauter Quatschen einen markierten Abzweig verpasst, was in der Folge einen „Umweg“ von ca. 60m zur Folge hatte und uns über einen Hof auf dem Weg nach Tremelhausen führte.



Hier gabs dann ein Gruppenfoto neben einer riesigen Eiche mit dem Adlersberg im Hintergrund, sodass wir die 60 Mehrmeter nicht umsonst gemacht hatten, was aber eh egal gewesen wäre bei dem tollen Wetter und mit genug Reserven im Zeitplan. Alle Wanderer (Respekt, Respekt!) nahmen dann beim Adlersberg den markierten, aber steileren Anstieg über die Wiese zum Prösslbräu, wo wir die in der Gaststube reservierten Plätze nicht in Anspruch nahmen, weils im Biergarten optimal angenehm war. Hier stießen auch noch 2 Nachfahrer zur Gruppe, weil ja neben dem Wandern auch die Kommunikation wichtiger Bestandteil unserer monatlichen Wanderungen ist.



Auf dem Rückweg hatten wir dann leider ein „Schwund“ zu vermelden, da wir 3 Wanderer „verloren“. War aber nicht schlimm, da diese nicht etwa verlustig gegangen waren, sondern den Rückweg mit den Bus angetreten waren. Der Rückweg führte uns vorbei an der Watzlik-Kapelle nach Kager und dann auf dem bereits am Hinweg genommenen Weg entlang des Weinbergs nach Niederwinzer. Im Gegensatz zum Vormittag hatten wir am sonnigen (für den Autor zu warmen) Nachmittag einen schönen Blick auf das jetzt nebelfreie Regensburg.



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 1/2022:
21. Januar 2022

GESCHÄFTSSTELLE

**Organisation +
Mitgliederbetreuung**

Maika Peper
peper@postsued-regensburg.de
Telefon: 0941 / 92052-10
Fax: 0941 / 92052-15
Alfred Schmidt
geschaeftsstelle-ltg@postsued-regensburg.de

Geschäftsstelle allgemein

Öffnungszeiten:
Mo – Mi 10-12 Uhr
Do 16-18 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 Vereinausschusssitzungen, 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	N.N. 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 ☎ 0152/23670135	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