

**Alleine ist man stark,
gemeinsam unschlagbar!**



INHALT

Das Präsidium berichtet 2
 Herzlich willkommen 3
 Wir gratulieren 3
 Badminton 4
 Fitness 5
 Kindersport 7
 Leichtathletik 9
 Seniorensport 11
 Tennis 12
 Tischtennis 14
 Volleyball 15
 Wandern 17
 Nichts Unwichtiges 19
 Unsere Sportabteilungen 20

Liebe Mitglieder der SG Post/Süd,

wir freuen uns alle auf den kommenden Sommer und die damit verbundenen Sportmöglichkeiten – ohne Corona-Einschränkungen. Ich hoffe, das bleibt auch so und wünsche uns allen viel Spaß beim Sporttreiben!



Im Mai und im August werden wir in diesem Jahr jeweils eine Delegiertenversammlung durchführen. Der Termin im Mai ist von unserer Vereinsatzung her so vorgesehen. Dort werden wir dieses Jahr leider an dem Thema „Erhöhung des Mitgliedsbeitrages“ nicht herumkommen, eine solche diskutieren und darüber abstimmen müssen. Steigende Kosten

gehen auch an den Sportvereinen nicht spurlos vorbei und schränken unseren Handlungsspielraum erheblich mit ein.

Die zweite Delegiertenversammlung wird im Juli oder August stattfinden. Dort stehen dann Neuwahlen für das Präsidium im Hauptverein auf der Tagesordnung. Ich hoffe bei beiden Delegiertenversammlungen auf eine zahlreiche Teilnahme der gewählten Delegierten und bei den anstehenden Neuwahlen auf die Bereitschaft Einzelner, sich für den Hauptverein einzubringen und für zu besetzende Ämter zu kandidieren.

Bis bald. Bleiben Sie gesund!

Ihr Präsident
 Dr. Christoph Schießl

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



Mitglieder

Herzlich Willkommen
 bei der SG Post/Süd Regensburg

- | | |
|--------------------------|----------------------|
| Abdullatif Sofia | Lukas Tamara |
| Angloher Anne | Maier Aurelia |
| Appelt Susann | Manz Anna |
| Balk Charlotte | Manz Lena |
| Barth Lorenz | Marfeld Alexandra |
| Bartsch Miriam | Michler Barbara |
| Baumeister Gerda | Michler Lukas |
| Birchler Alina | Michler Oliver |
| Blinzler Verena | Michler Tazio |
| Borisov Bogdan | Morell Oskar |
| Borisov Miroslav | Mücke Anton |
| Borisova Hristina | Müller Daniel |
| Borisova Michaela | Nekuza Frantisek |
| Brunnbauer Marie | Niklas Frida |
| Cakmak Betül | Obermeier Michael |
| Doncheva Emilia | Patotschka Leo |
| Durham Owen | Payer Anna |
| Eichenlaub Kilian | Pfreimer Felix |
| Ekorhi Robin | Plewe Leni |
| Endemann Anna-Lina | Pollinger Joschua |
| Engels Nikolas | Ried Elisabeth Maria |
| Erhard Raphael | Schacht Artur |
| Freudenstein Siegfried | Schellerer Alisha |
| Frey Thomas | Schieder Vincent |
| Fuchs Sofia | Scutca Anisia |
| Georgieva Martina | Stimmer Leni |
| Grening Katharina | Uljaschow Alina |
| Haberkorn Philipp | Velevski David |
| Haider Anton | Watzl Frederik |
| Hammedinger Matilda Lila | Wetzel Reinhard |
| Heigl Andrew | Wiesnet Sabine |
| Hopcakova Vivienne | Willens Felix Alois |
| Kiefer Jakob | Zuber Luna |
| Kirzinger Isabel | Zweck David |
| Liebl Sabine | |

sg
post
regensburg kurier

Austräger gesucht!

Wir suchen dringend Austräger für unser vierteljährlich erscheinendes Vereinsmagazin „Kurier“.
 Interessierte melden sich bitte in der Geschäftsstelle.



Wir gratulieren
 unseren Jubilaren

April bis Juni 2022

- | | |
|------------------------|--------------------------|
| 60 Jahre | Voltz Elisabeth |
| Kratzel Dorothea | Zenger Elfriede |
| 65 Jahre | Neff Gerlinde |
| Scholze Jochen | Hochmuth Heidrun |
| Brunk Michael | Semmler Hannelore |
| 70 Jahre | Büttner Gottfried |
| Reif Marianne | Bauer Berta |
| 75 Jahre | Schindler Karin |
| Renk Christa | Schindler Sturmhart |
| van Loon-Behr Brigitte | Crusius Elisabeth |
| Maier Alfred | Meier Gertrud |
| Lehner Roswitha | Bauer Michael |
| Grundl Robert | Martin Helmut |
| Biersack Gisela | Schelbert Hilde |
| Gregori Rosi | Duchardt Oskar |
| 80-91 Jahre | Ratzesberger Fritz |
| Löffler Christl | Schluttenhofer Margarete |
| Wagenthaler Brigitte | Reitberger Josef |
| | Wittkowsky Franz |

Wir trauern
 um unser Mitglied

- Rainer Daschner † 24.01.2022
 Jürgen Helgert † 13.02.2022
 Boris Aronov † 12.02.2022
 Uschi Grundl † 06.03.2022
 Edmund Ipfelkofer † 10.03.2022
 Adolf Wittkowsky † 19.03.2022
 Johann Adlhoch † 05.04.2022
 Imgard Dr. Westerboer † 13.04.2022



Turbulente Badminton-Saison geht zu Ende

Eine turbulente Saison der schnellsten Sportart der Welt geht zu Ende. Viele Spieler und Spielerinnen konnte man nach Ende des „Turnhallen-Lockdowns“ in der Königswiesener Halle Dienstag- und Mittwochabend begrüßen. Es freut uns besonders, dass auch immer wieder ein paar Neuzugänge vorbeischauen und auch bereit sind, die Mannschaften zu unterstützen.

Trotz vieler oft auch kurzfristiger Coronaausfälle konnten wir fast immer die Spieltage unserer drei Mannschaften durchführen.

Die 1. Mannschaft konnte die Saison in der Bayernliga mit dem 6. Platz abschließen und kann somit in der nächsten Saison in dieser Liga wieder antreten.

In der Bezirksliga-Nord hat unsere 2. Mannschaft den Aufstieg in die Bezirksoberliga knapp verpasst und mit dem 2. Platz eine starke Leistung gezeigt.

Mit den vielen Ausfällen hatte dann besonders unsere 3. Mannschaft zu kämpfen, sie konnte nur einen Platz im letzten Drittel der Bezirksliga-Nord erreichen.

Wir hoffen, durch einige Neuzugänge alle 3 Mannschaften in der nächsten Saison halten zu können und mit neuer Motivation und hoffentlich weniger Coronaausfällen in die nächste Saison im September starten zu können.

Ein besonderer Dank gilt an unsere jugendlichen Spieler/innen Valerian Eckert, Linnea Reiter und Lilja Fehse, die unsere Mannschaften an den Spieltagen sehr unterstützt haben.



Für alle Interessierten:
 Ein Probetraining ist immer am Dienstag oder Mittwoch um 19:30 Uhr in der KöWe-Halle (Klenzestr. 31) möglich.
 Auch Kinder/Jugendliche sind am Mittwoch um 18:00 Uhr herzlich willkommen.



www.postsued-regensburg.de



www.facebook.com/postsuedrqb



www.instagram.com/spostsuedregensburg/

Übungsleiter-Wochenende im Johannisthal

Anfang Februar fand unser Übungsleiter-Workshop im Johannisthal statt. Wir haben uns ausgetauscht und gemeinsam überlegt, wie wir unser Trainingsangebot verbessern können. Dabei sind auch viele neue Ideen entstanden. Lasst Euch überraschen:-)

Euer Übungsleiter-Team



Eure Erwartungen

Spaß und Lachen
 Entspannen

Unsere Abteilung: Rückblick und Ausblick

KOMMUNIKATION
 UNS BESSER KENNENLERNEN
 gemeinsame Ziele
 KONSTRUKTIVE KRITIK
 → FEEDBACK GEBEN
 WERTSCHÄTZUNG



Start Outdoor Fitness

WIR GEHEN RAUS!

Auch in diesem Frühjahr/Sommer wollen wir unser Trainingsangebot, sobald es wettertechnisch möglich ist, draußen abhalten.



Wie gewohnt findet das Training dann entweder im Karl-Freitag Park oder am Sportplatz neben der Vereinshalle statt.

Übrigens waren wir mit der Pilates Gruppe auch schon draußen und haben die frische Luft und die Natur sehr genossen!

Über 30 Jahre für den Kindersport – Maria Ludwig wieder Abteilungsleiterin

Am 25. April hat die Kindersportabteilung ihre Jahresversammlung abgehalten. Im Jahresbericht gab Maria Ludwig einen Überblick über die jüngste Entwicklung in der Abteilung.

Die Hauptrolle im abgelaufenen Jahr spielte „Corona“. So konnten viele Sportstunden nicht abgehalten werden. Sobald das aber wieder möglich war, haben wir unter Einhaltung der geltenden Vorschriften des Infektionsschutzgesetzes unseren Sportbetrieb wieder aufgenommen.

Das Erstaunlichste war wohl, dass wir eine enorme Nachfrage nach unseren Angeboten hatten und diese beileibe nicht abdecken konnten. Dazu fehlen Sportstätten und Übungsleiter. So haben wir bei fast allen Gruppen lange Wartelisten und hoffen, ab Herbst unser Angebot ausweiten zu können. Um dem Ansturm einigermaßen gerecht zu werden, haben wir nach den Faschingsferien eine zusätzliche Eltern-Kind-Gruppe eingerichtet. Unser Übungsleiterteam agiert zum Glück zuverlässig, höchst motiviert und kreativ. Deshalb kommen wir mit der dünnen Decke gut über die Runden und können auch unseren Qualitätsanspruch gerecht werden.

Leider scheidet Hannah Lippl sofort endgültig aus dem ÜL-Team aus. Sie macht ihr Abitur und wird anschließend auswärts studieren. Bei Theresa, Carina und Lucie steht noch ein Fragezeichen dahinter. Sara kann nur noch 2 Eltern-Kind-Gruppen übernehmen. Maria ist eiserne Reserve!

Seit den Osterferien gibt es eine neue Einteilung:

Gruppen:	Spiel und Sport 1 und 2	Franziska Bauer
	Eltern- Kind 1, 2 und 3	Sarah Soska
	Eltern-Kind 4	Maria Ludwig
	Mädchenturnen	Theresa Kleuser
	Girls indoor	Theresa Kleuser
	Fit und Flott	Franziska Bauer

Zum Glück können wir auf die Unterstützung und Mithilfe vieler Eltern zählen.

Übungsleiter werden nach wie vor dringend gesucht, ebenso Hilfskräfte für die Gruppen von Theresa und Franziska. Wir haben immer wieder Praktikantinnen von der Fachakademie und Grundschullehrer-Studium. Von dieser Win-win-Geschichte profitieren beide Seiten.

Nichtsdestotrotz brauchen wir ab Herbst dringend Verstärkung. Wer sich angesprochen fühlt, soll sich bei Maria Ludwig oder den anderen Übungsleitern melden.

Sehr positiv kommt auch die Neugestaltung der Homepage des Hauptvereins an. Für unsere Abteilung kümmert sich Helmut um die Verwaltung und Aktualisierung.

Erfreulich ist auch die Entwicklung der Mitgliederzahlen. So haben sie sich nach einem geringen Einbruch in der Corona-Krise wieder erholt – Tendenz steigend.

Die Ausgaben der Kindersport-Abteilung haben sich wegen Lockdown in Grenzen gehalten. Es wird aber erforderlich sein, demnächst Kleingeräte und Spielmaterial zu ergänzen. Der Kasenstand ist solide und lässt das zu.

In diesem Jahr waren die turnusmäßigen Wahlen fällig. Die Kandidaten wurden wie vorgeschlagen gewählt:



Maria Ludwig

Abteilungsleiterin:
Maria Ludwig
Stellvertreterin:
Sarah Soska
Kassier:
Helmut Ludwig
Schriftführerin:
Susanne Kalz- Schmidbauer



Sarah Soska



Helmut Ludwig



Susanne Kalz-Schmidbauer

Schwierig wurde es bei der Wahl der Delegierten, da die meisten Mitglieder der Abteilung Kinder und Jugendliche und deshalb nicht wahlberechtigt sind. So konnte die volle Anzahl von 12 Delegierten nicht ausgeschöpft werden.

Mit den Planungen war man sehr zurückhaltend, da die größte Aufgabe immer die Aufrechterhaltung der Angebote bleibt und die ist nun mal von der Anzahl der Aktiven, der Übungsleiter/innen und der Helfer abhängig. Wünschenswert ist eine zusätzliche Gruppe Sport und Spiel für 4–5 Jährige. Und ein Wunschobjekt ist ein Sommer-Spiel- und Sportfest in 2023.

Die alte und neue Abteilungsleiterin Maria Ludwig bedankte sich bei allen Anwesenden besonders für die Bereitschaft, ein Ehrenamt zu übernehmen und wünscht ein erfolgreiches Schaffen für das nächste Jahr.



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

Neuwahlen

Am 30. März haben wir unsere Abteilungsleitung neu gewählt. Herzlichen Dank, liebe Fitness-Mitglieder, dass so viele von Euch dabei waren, und wir somit alle Positionen inkl. der 5 Deligierten und Ersatzdeligierten besetzen konnten.

Ergebnis der Wahlen:

1. Abteilungsleitung: Doris Brandl-Janker
 2. Abteilungsleitung: Simone Strasser
- Kassier: Peter Ferstl
Homepage: Ines Häusler
Schriftführer: Andrea Nicus

Wir bedanken uns für Euer Vertrauen.



Hanna Lippl nimmt Abschied

Da fließen zwei Tränen: eine beim Übungsleiterteam und eine bei den Kindern.

Viele Jahre war Hanna bei uns tätig, gefühlt mindestens 20. Sie ist im Rahmen eines Youngagement-Einsatzes 2017/18 zu uns gestoßen und hat sich sofort beliebt gemacht – nicht nur bei den Kindern. Sie war sehr vielseitig, kreativ, hilfsbereit und zuverlässig. Nach dem Youngagement-Jahr konnte sie eigenständig Gruppen übernehmen. Sie war überall einsatzfähig, konnte die Kinder begeistern und motivieren. Viele Wettbewerbe, Kinderläufe etc. hat sie mitbetreut und angeleitet. Auch im Hauptverein und bei der Bayerischen Sportjugend hat sie sich engagiert.

Wir, die Abteilungsleitung und das Übungsleiterteam, werden uns im gebührenden Rahmen von Hanna verabschieden.

Hanna im Kreise ihrer letzten Gruppe



WASCHSTRASSE & INNENREINIGUNGSSTRASSE

Innenreinigung in ca. 12 Minuten
Immer nach der Wäsche | Ohne Termin

Vorreinigung mit Pressluft	Scheibenreinigung
Polster saugen	Cockpitreinigung
Kofferraum saugen <small>wenn ausgeräumt</small>	Fußraumreinigung
Reinigung der Matten	alle Einstiegsleisten abwischen

Unseren Express-Service „Innenreinigungsstraße“ bieten wir Ihnen in Verbindung mit einer unserer Autowäschen an.

BEST CARWASH REGENSBURG
Kirchmeierstraße 20 | 93051 Regensburg
www.BEST-R.de



Eltern-Kind-Gruppe 4

Der großen Nachfrage ist es geschuldet, dass wir noch eine weitere Eltern-Kind-Gruppe eingerichtet haben. Neben den beiden Stunden am Dienstag um 16 Uhr und um 17 Uhr läuft seit längerem noch die Stunde am Montag von 16 bis 17 Uhr. Diese drei Stunden gestaltet unsere Übungsleiterin Sarah Soska. Eine Lücke im Hallenbelegungsplan war noch frei, nämlich die Stunde danach am Montag von 17 bis 18 Uhr. Da kümmert sich nun Maria Ludwig um die Kleinsten. Die sind mit ihren Eltern bei Spiel, Spaß und viel Bewegung dabei. Leider können wir weiteren Bewerber kaum Hoffnung machen, denn alle Stunden sind absolut ausgebucht. Vielleicht ergibt sich die ein oder andere Lücke, aber da muss man schnell sein ...



Erfolgreicher Hallenauftritt für Leichtathletiknachwuchs

Fürth, 15. Januar 2022

Bei den Nordbay. Hallenmeisterschaften feierten die jungen Leichtathleten der SG Post/Süd einen gelungenen Saisonabschluss. Insgesamt 4 Medaillen und weitere gute Ergebnisse waren die erfolgreiche Ausbeute an diesem Wochenende.

Tobias Lohneisen überraschte in der M14 mit Platz 2 über 60 m in sehr guten 8,21 sec. Im Weitsprung (4,80 m) und über die 60 m-Hürden (10,08 sec.) überzeugte er jeweils mit Platz 4. Eine Altersklasse höher holte sich Valentin Köppelle die Bronzemedaille über 800 m in der M15. In 2:21,68 min. steigerte er seine Bestleistung deutlich. Ebenfalls in der M15 gab es für Philipp Krieg Bronze im Weitsprung (5,35 m), und Platz 4 über die 60 m (7,94 sec.) und 60 m-Hürden (9,42 sec.)

Klara Reindl freute sich in der U18 über die Bronzemedaille im Kugelstoßen (10,37 m). Ebenfalls in der U18 finishte Vinzenz Reindl über 200 m in 25,16 sec. (Platz 4) und in seinem ersten 400 m-Rennen als fünfter in 57,66 sec. Therese Reindl erreichte Platz 7 im Weitsprung (4,62 m) und Platz 8 über die Hürden (10,23 sec.)



Post/Süd Leichtathleten mit guten Ergebnissen bei den Bay. Hallenmeisterschaften

München, 30. Januar 2022

Gute Platzierungen gab es heuer bei den Bay. Hallenmeisterschaften in der Münchner Werner-von-Linde-Halle.

Sophia Endemann lief in ihrem ersten 800 m-Rennen in der U20 mutig vorne mit und konnte mit Platz fünf in 2:21,96 min. durchaus überzeugen. Vinzenz

Reindl freute sich in der U18 über eine neue Bestzeit, er lief die 60 m in 7,60 sec. Im B-Finale erzielte er nochmals 7,64 sec. und Platz sechs.

Unseren beiden U16-Telis-Athleten Philipp Krieg und Niko Endemann gelang

jeweils der Sprung unter die Top Acht. Krieg wurde über 60m Siebter in 7,96 sec und über die Hürden Sechster mit 9,16 sec, Niko schaffte über 3.000 m Platz 6 in guten 10:23,86 min.



Auftakt der Leichtathleten in die „Freiluft-Saison“

Regensburg, 10. April 2022

Bei sehr „frischen“ und windigen Bedingungen starteten einige unserer Athleten am Sonntag, den 10. April beim „Werktag“ mit integrierter OM Langstrecke auf der Sportanlage am Weinweg in die Freiluftsaison.

Vor allem die Werfer hatten mit den sehr kühlen Bedingungen und wechselnden Winden keine leichten Bedingungen.



Den Auftakt machten dann auch gleich die Wurf- und Stoßdisziplinen. Hier erzielte in der wU18 Anja Boß im Speerwurf mit 25,14m Platz 5 und im Diskuswurf 14,10m Platz 7. In der wU20 ging Therese Reindl im Speerwurf an den Start und kam auf gute 26,25m und auch Platz 1 in Ihrer Altersklasse; obwohl sie eher eine „Teilzeitwerferin“ ist.

Bei den Frauen stellte sich Patricia Weiß gleich den drei Disziplinen Kugelstoßen, Diskus- und Speerwurf; hier erzielte sie in der Reihenfolge Platz 1 mit 9,67m, Platz 2 mit 24,27m und mit dem Speer wieder Platz 1 mit einer Weite von 31,90m.

Für die Jungs war in der mU18 Leonard Gehrman im Diskus unterwegs. Er steigerte sich von Durchgang zu Durchgang und konnte am Ende mit 27,15m Platz 1 belegen.

Platz 1-3 in den Jugendklassen der technischen Wettbewerbe bedeutete auch



gleichzeitig den jeweiligen Titel des Kreismeisters im LA-Bezirk Oberpfalz Süd.



Bei der Oberpfalzmeisterschaft über die Langstrecke machte Hannah Melczer in ihrem ersten U16-Jahr den Auftakt über 2000m mit guten 8:12,04 in der AK W14



und Platz 2 in Oberpfalzmeisterschaft. Gefolgt von den Jungs, eine Altersklasse höher, in der M15 mussten diese über 3000m ran. Hier erzielte Niko Endemann mit 10:20,16 Platz 1 und Valentin Köppelle mit 10:37,40 Platz 3; was auch hier Platz 1 und drei in der Oberpfalzmeisterschaft war.

Zum Schluss stellte sich noch Andi Krebs den 5000m in der Männerklasse. Leider konnte er sein Ziel „Sub20“ nicht ganz erreichen und finishte am Ende auf Platz 8 in 20:05,32.

Die doch teilweise bereits sehr guten Ergebnisse zu Beginn der Saison, lassen uns gespannt auf die weiteren Wettkämpfe schauen.



Seniorenbericht 2. Quartal 2022

Was lange währt, wird endlich gut. Nach diesem Motto konnten wir die durch die Pandemie uns aufgezwungene Pause wieder beenden. Am 09.02.2022 starteten wir endlich wieder mit unseren Übungsstunden. Und 21 freudig erregte Mitglieder ließen es sich nicht nehmen, an der 1. Tanzübungsstunde wieder teilzunehmen. Trotz der streng kontrollierten 2 G Plus-Regel waren alle Teilnehmer froh, dass die lange Wartezeit endlich ein Ende hatte. Und Trainer Reiner gab sich alle Mühe, die Übungsstunde abwechslungsreich zu gestalten, konnte man doch sehen, dass „unsere morschen Knochen“ etwas „eingeroestet“ waren.

Genauso war es am darauffolgenden Tag bei Elisabeth. 17 Teilnehmer trafen zur Gymnastikstunde ein. Und Elisabeth zeigte wieder einmal, dass sie es verstand, eine Übungsstunde interessant zu gestalten. Es wurde gedehnt und gestreckt, dass sich „manche Muskel erstaunt fragte, was ist denn da los.“ So mancher konnte am nächsten Tag nicht verleugnen, einen kleinen Muskelkater zu haben.

Am 09.03.2022 wurde es dann ernst. Stand doch die Abteilungsmitgliederversammlung mit Neuwahlen an, mit vielen Veränderungen. Durch den Wegzug von Gabi und Heinz sowie den Rücktritten von Heidi und Monika musste die komplette Abteilungsleitung neu gewählt werden. Durch die vielen Gespräche von Gabi und Heinz im Vorfeld konnte die Wahl zügig durchgeführt werden, da sich verantwortungsvolle Damen gefunden hatten, eine Position zu übernehmen. Die neue Abteilungsleitung sieht wie folgt aus:

Abteilungsleiterin	Christa Sendlbeck
Stv. Abteilungsleiterin	Inge Brzezina
Kassiererin	Inge Islinger
Schriftführerin	Brigitte van Loon-Behr
Delegierte	Christine Stich, Anneliese Meier, Elisabeth Freitag
Stv. Delegierte	Waltraud Welker, Reiner Freitag, Hannelore Semmler
Gerätewart und Stv.	Angela Stark, Renate Konvalin

Danach wurde zum gemütlichen Teil übergegangen, stand doch der Abschied von Gabi und Heinz an. Die beiden hatten zu einem kleinen Umtrunk eingeladen, um sich von den Mitgliedern zu verabschieden. Und beide wurden von der Abteilung mit einem üppigen Abschiedsgeschenk überrascht, wofür wir uns auf diesem Wege noch einmal herzlich bedanken möchten.



Die Party ist in vollem Gange

Die nächsten Termine:

- 1. Juni letzte Tanzstunde vor den Pfingstferien
- 2. Juni letzte Gymnastikstunde vor den Pfingstferien
- 7.6.-18.6. Pfingstferien, es finden keine Übungsstunden statt
- 22. Juni erste Tanzstunde nach den Pfingstferien
- 23. Juni erste Gymnastikstunde nach den Pfingstferien



Die neue Führungsriege (nicht im Bild Renate)

Heinz Engerer



www.kuno-ostbayern.de

Neues aus der Tennisabteilung

Liebe Mitglieder der Tennisabteilung, liebe Mitglieder der SG Post Süd!

Die neue Saison steht an. Alle freuen sich, endlich wieder im Freien der gelben Filzkugel nachjagen zu können. Aktuell (Stand 15.4.22) ist die Öffnung der Plätze zum 1. Mai geplant. So wollen wir hoffen, dass unter anderem auch das Wetter mitspielt. Der Termin jedenfalls, wurde von der ausführenden Firma bestätigt!

Für die Saison 2022 wurden folgende Mannschaften gemeldet. Folgend informieren wir auch über deren jeweilige Spielgruppe:

Bambini 12

1. Regensburger Tennis-Klub IV
2. TB/ASV Regenstau
3. TC Aufhausen II
4. TC Neutraubling III
5. SG Post Süd Regensburg

Knaben 15

1. TSV Beratzhausen
2. SG Post Süd Regensburg
3. TC Rot-Blau Regensburg IV
4. TSV Kareth-Lappersdorf III
5. SG Hohenschambach
6. SC Sinzing
7. 1. Regensburger Tennis-Klub IV (o8001)

Herren 40

1. TSV Kareth-Lappersdorf
2. TC Schwarz-Weiß Schwabelweis
3. 1. Regensburger Tennis-Klub III
4. SG Hohenschambach
5. TSV Oberisling
6. SG Post Süd Regensburg
7. TC Grün-Weiß Nittendorf II (o8052)

Herren

1. SC Sinzing
2. TC Kallmünz
3. FC Tegernheim
4. SG Post Süd Regensburg
5. SV Zeitlarn
6. TC Rot-Blau Regensburg VI
7. TSG Laaber

Damen 50

1. TF Grün-Weiß Fürth
2. TSV Wendelstein
3. TSV Grafenrheinfeld
4. ESV Flügelrad Nürnberg
5. TVA 1860 Aschaffenburg
6. TC Rückersdorf
7. TC Schönbusch Aschaffenburg
8. SG Post Süd Regensburg (o8044) o:o o:o o

Herren 70

1. TC Neutraubling
2. 1. FC Nürnberg II
3. TSV 1899 Röthenbach

4. SG Post Süd Regensburg
5. TSV Kleinschwarzenlohe
6. SG Herrieden
7. CaM Nürnberg
8. TC RW Erlangen

Heimspiele der Tennisabteilung:

Termin	Heim	Gast
06.05.2022 16:00	Knaben 15	TSV Kareth-Lappersdorf III
09.05.2022 11:00	Herren 70	(verlegt auf 15.06.2022)
14.05.2022 13:00	Damen 50	TVA 1860 Aschaffenburg
	14:00	Herren 40 SG Hohenschambach
15.05.2022 10:00	Herren	SV Zeitlarn
20.05.2022 16:00	Knaben 15	SG Hohenschambach
21.05.2022 09:00	Bambini 12	TB/ASV Regenstau
	14:00	Herren 40 TC Schwarz-Weiß Schwabelweis
23.05.2022 11:00	Herren 70	CaM Nürnberg
29.05.2022 10:00	Damen 50	ESV Flügelrad Nürnberg
15.06.2022 11:00	Herren 70	TSV Kleinschwarzenlohe
20.06.2022 11:00	Herren 70	SG Herrieden
27.06.2022 11:00	Herren 70	1. FC Nürnberg II
01.07.2022 16:00	Knaben 15	1. Regensburger-Tennis-Klub IV
02.07.2022 13:00	Damen 50	TSV Wendelstein
09.07.2022 14:00	Herren 40	Grün-Weiß Nittendorf
10.07.2022 10:00	Herren	TSG Laaber
16.07.2022 09:00	Bambini 12	TC Aufhausen II
17.07.2022 10:00	Herren	FC Tegernheim

Alle Mannschaften würden sich bei den Heimspielen über viele Zuschauer und deren Unterstützung sehr freuen!

Ergebnis der Neuwahlen

Ein Tagesordnungspunkt der letzten Versammlung der Tennisabteilung war die Neuwahl des Abteilungsvorstandes:

Als 1. Vorstand wurde Manfred Greil wiedergewählt; die Stellvertretung obliegt nun Susanne Schmauß (Oliver Nicus, der dieses Amt bisher ausübte, hatte wegen beruflicher Überlastung auf eine erneute Kandidatur verzichtet. Ihm sagen wir herzlichen Dank für die geleistete Arbeit). Die Verwaltung unserer Finanzen liegt wie seit langem in den bewährten Händen von Traudl Islinger. Das Amt des Schriftführers wird weiterhin von Reiner Gruber ausgeübt. Als Beisitzer konnten wieder Dr. Günther Rothmeier und Peter Dombrowe gewonnen werden.

Alle Kandidaten wurden mit überwältigender Mehrheit gewählt und nahmen die Wahl an!

Folgende Mitglieder unserer Abteilung feierten im 1. Quartal 2022 Geburtstag:

Erik Amann	Andreas Gruber	Norbert Mittermaier	Raphael Schießl
Manfred Beutlhauser	Franziska Habermayr	Bernhard Neppl	Mark Schilz
Julia Bota	Marius Häusler	Katinka Nettesheim	Susanne Schmauß
Josef Brandl	Florian Heinz	Andrea Nicus	Georg Schmid
Josef Danneck	Simon Heller	Florian Nowy	Paul Schönberger
Alexander Ehli	Arno Hochmuth	Hendrik Nusser	Alexander Schwarz
Christian Ehrl	Elke Höhn	Sibylle Pexa	Paul Schwarz
Robert Erl	Michaela Kosarova	Steffen Pockes	Jacqueline Suchanek
Urs Erös	Editha Kretschmer-Luber	Claudiu Traian Popa	Josef Tuma
Sabine Fuchsguber	Erwin Kubala	Ioana Popa	Dusan Vukeljic
Peter Giptner	Bernette Kübel	Christian Pregler	Eva-Maria Waitzinger
Zsuzsanna Gnant	Karin Lehmann-Binder	Maximilian Reithmeier	Sigrun Wieand
Manfred Greil	Hans Luber	Stefanie Ride	Steffen Würzberger
Willibald Griebel	Marianne Mandl	Christoph Schießl	Hans Zierer
Peter Gritsch	Anian Mathà	Julia Schießl	
Carl Groebisch	Kathi Meyer	Leopold Schießl	

Wir hoffen, niemanden vergessen zu haben und gratulieren nachträglich sehr herzlich! (Die Daten der neu eingetretenen Mitglieder lagen bei Drucklegung leider noch nicht vor!)

Platzpflege nicht vergessen

Wir wissen alle, dass unsere Plätze unsere volle Aufmerksamkeit erfordern!

Auch wenn es noch immer einige wenige Uneinsichtige gibt: die ständige Pflege ist ein absolutes Muss!

Die wesentlichen Punkte, die es dabei zu beachten gibt, sind ja eigentlich bekannt: **spritzen vor dem Spiel; spätestens bei Spielende Platz abziehen; Linien reinigen; spritzen nach dem Spiel.**

Gespielt werden darf ausschließlich mit Tennisschuhen – Freizeitschuhe ruinieren den Belag des Platzes!

Nach dem Spiel nicht vergessen den Mitgliedereis wieder einzupacken, damit er zum nächsten Kräftemessen wieder zur Hand ist! Sollte der Ausweis doch mal in Vergessenheit geraten, kann man diesen im Tennishäusl wiederfinden.

Grillabende

Seit Jahren ist an jedem dritten Dienstag im Monat ein Grillabend geplant. Zwischenzeitlich ist er, auch Coronabedingt, ein bisschen aus dem Fokus geraten. Aber diese Tradition wollen wir selbstverständlich beibehalten! Alle sind herzlich zu diesen Treffen herzlichst eingeladen!

Das mitgebrachte Grillgut kann jeder nach seinem Gusto auf unserem Grill zubereiten! Die Grillkohle wird von der Abteilung gestellt!

Kurier

Haben Sie sich auch schon entschieden, den Kurier in Zukunft „online“ zu lesen?

Wenn nicht, können Sie dies in einer kurzen Mail an sg@postsued-regensburg.de kundtun. Ab der folgenden Ausgabe erscheint der Kurier dann digital auf Ihrem Computer/Laptop oder Handy. Sie möchten den Kurier nicht in digitaler Form lesen, kein Problem. Es wird ihn alternativ auch weiterhin in Papierform geben.

Gibt es noch Fragen zu diesem Thema? Wenn ja, Maik Peper, unsere Geschäftsstellenfee, beantwortet diese gerne.

Der Vorstand der Tennisabteilung wünscht einen erfolgreichen Start in die neue Saison. Bleiben Sie verletzungsfrei und gesund!

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

Spiel-Saison 2021/2022

Erneut musste infolge der Corona-Pandemie auch die Saison 2021/2022 abgebrochen werden. Gewertet wurden die Spiele der Vorrunde, die bis Dezember 2021 abgeschlossen waren und die restlichen Spiele der Vorrunde, die im März/April nachgeholt wurden.

Damit belegt unsere 1. Mannschaft in der Landesliga Ost-süd-ost den 3. Platz hinter TSV Siegenburg und DJK Altdorf II. Die schlechtere Satzbilanz verhinderte das Erreichen der Relegationsspiele für den Aufstieg. Alle Spiele konnten in voller Mannschaftsstärke durchgeführt werden, weil viele Spieler aus der 2. und 3. Mannschaft ausgeholfen haben. Zu Saisonende verlässt uns der Mannschaftsführer Alexander Paulus, der sich beruflich nach München orientiert. Vielen Dank für das jahrelange Engagement als Mannschaftsführer.

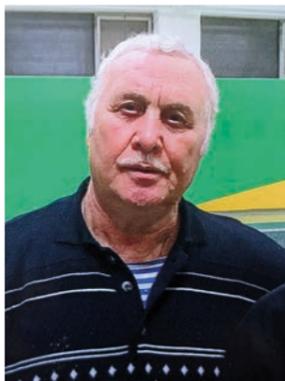
Die 2. Mannschaft landete in der Bezirksoberliga auf dem vierten Platz. Die 3. Mannschaft konnte sich in der Bezirksklasse A Gruppe 2 R/Keh auf einem guten 3. Platz behaupten. Die neu formierte 4. Mannschaft belegt in der Bezirksklasse B Gruppe 2 R/Keh einen hervorragenden zweiten Platz.

Traurige Nachricht

Leider hat die Tischtennisabteilung auch eine traurige Nachricht zu vermelden. Boris Aronov ist am 12.02.2022 völlig unerwartet verstorben. Boris war viele Jahre Mitglied bei SG Post Süd und eifrig sowohl im Training als auch in Punktspielen im Einsatz.

Boris war in unserem Verein höchst angesehen, auch alle Mannschaften des Tischtennis-Bezirks haben ihn hochgeschätzt. Er war nicht nur Seele des Jüdischen Zentrums in Regensburg, sondern auch in unserem Verein. Wir haben einen liebenswerten Freund verloren, der uns allen sehr fehlen wird.

Wir trauern
um unser Mitglied



Boris Aronov
* 28.01.1958
gestorben am 12.02.2022

Boris war seit 01.05.2005 Vereinsmitglied und aktiver Spieler in der Tischtennis-Mannschaft. Wir trauern um unseren liebenswerten Boris, werden gerne an ihn denken und ihn in guter Erinnerung behalten.
Tischtennisabteilung, Ulrich Jacob (Abteilungsleiter)

Abteilungsversammlung

Am 28. März 2022 fand die Abteilungsversammlung mit Neuwahlen statt. Dazu hatten sich 13 Mitglieder eingefunden. Nach dem Bericht des Vorstands (Ulrich Jacob) und des Kassenberichts (Carsten Breikreutz) wurde der Vorstand einstimmig entlastet.

Michael Schien fungierte als Wahlleiter. Damit konnten die Neuwahlen recht zügig abgeschlossen werden.

Ergebnisse der Neuwahlen:

Vorstand:	Ulrich Jacob
Stellvertreter:	Jürgen Scholze
Kassier und Schriftführer:	Carsten Breikreutz
Beisitzer und Gerätewart:	Günther Beck
Delegierte und Stellvertreter:	U. Meschütz, K. Bachmayer, M. Kölbl, T. Schuster

Damit bleiben die aktuellen Vorstände der Abteilung erhalten, nur die Posten für die Delegierten wurden neu vergeben.

Im Anschluss wurde sehr heiß und emotional diskutiert, wie es mit der Hallensituation und SG Post/Süd insgesamt weitergehen wird. Wir von der Tischtennisabteilung profitieren aktuell sehr von den Trainingsmöglichkeiten und schätzen die im letzten Jahr durchgeführten Maßnahmen (Austausch der Lampen in der Halle, Umbau Duschen, WC).

Ulrich Jacob

Wolfi's
Hausmeister &
Allround Service

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

Leistungen

- Objekt- & Wohnanlagenbetreuung
- Winterdienst
- Garten- & Grünanlagenpflege
- Hausmeisterservice

- Glas- und Gebäudereinigung
- Notdienst
- Umzüge
- Entrümpelung – Wohnungsauflösung

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

Wolfgang Schoberth
Kornblumenstr. 5
93099 Dengling

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

Saisonbericht der Nachwuchs-Vollerbalerinnen

Seit mittlerweile fast 2 Jahren spielen wir in unserer Mannschaft zusammen Volleyball und werden immer mehr zu einem Team. Die letzten Jahre war es immer ein wenig schwierig, zum Spielen zu kommen – aufgrund sämtlicher Absagen und Lockdowns. Wir hatten uns in dieser Saison riesig auf die Spiele gefreut und waren auch sehr stolz auf unsere Leistungen, besonders auf die Fortschritte und Verbesserungen, die zu sehen waren.

Obwohl die U20 Mädels nicht so oft wie geplant spielen konnten, haben wir trotzdem unsere Spiele genossen und auch viel daraus gelernt. Nicht nur im Volleyball haben wir uns verbessert, sondern wir fühlen uns dieses Jahr immer mehr wie eine Mannschaft. Das gegenseitige Aufmuntern und eine gute Stimmung ist uns sehr wichtig.

Auch wenn wir diese Saison zunächst nicht besonders erfolgreich starteten, konnten wir am Ende (die U15-Mannschaft) mit sehr viel Unterstützung der „U20-Mädels“ bei einem Heimturnier 4 von 4 Spielen gewinnen. Die Heimspiele machen uns besonders Spaß, da die Unterstützung von den Eltern und den Spielerinnen umso stärker ist. Das ganze Jahr hat uns unsere Haupttrainerin Vivian immerzu super motiviert und engagiert unterstützt.

Ein paar Eindrücke der Saison von unseren Spielerinnen:

„Ich persönlich fand es richtig cool wie wir uns weiterentwickelt haben als Team und, dass wir so viele Spieltage hatten bei denen die Spiele viel Spaß gemacht haben, auch wenn wir nicht immer gewonnen haben.“

„Die Saison ist nun vorbei, alle haben sehr gut gespielt und in Matches immer ihr bestes gegeben!! Durch das Zusammenwachsen der Spieler sind wir alle zu einer kleinen Volleyball Familie herangewachsen und dafür bin ich sehr dankbar :) Ich hoffe weiterhin auf eine gute Zusammenarbeit, FIGHTINGGG!!!“

„Ich fand diese Saison toll, dass das ganze Team mehr zusammengewachsen ist.“

„Ich fands gut, dass wir nie aufgegeben haben und immer weiter gemacht haben. Und, dass wir beim Training neben dem trainieren auch Spaß haben.“

Wir freuen uns schon auf die nächste Saison!



Abschluss der Wintersaison und Auftakt zur Beachsaison

Während die Hallen-Mannschaften noch damit beschäftigt sind, die Spiele der Freizeitliga abzuschließen, haben die Beach-Volleyballer bereits die Felder hergerichtet und den Spielbetrieb eröffnet.

Insgesamt ist die Hallensaison für die beiden Freizeitmannschaften von Post/Süd gut verlaufen, da jeweils der Klassenerhalt garantiert werden kann. Auch wenn noch einige Spiele nachzuholen sind – meist war Corona schuld an einem Verlegen der Spiele – so zeichnet sich doch folgendes Ergebnis ab: Die Dienstmannschaft wird wohl einen Platz im oberen Drittel der 1. Liga erreichen und die Montagsmannschaft im Mittelfeld der 2. Liga bleiben.

Von coronabedingten Ausfällen und Spielverlegungen mangels anwesender Spieler war die 2. Mannschaft stärker betroffen als die erste, was bedingt war durch die größere Anzahl an Studenten, die wegen Online-Unterricht, Praktika oder Prüfungen teilweise nicht antreten konnten.

Insgesamt war auch in diesem Winter die Anfrage von interessierten Neueinsteigern groß, doch da wir nach wie vor kein Anfänger-Training (mangels Übungsleiter) anbieten können, mussten wir einerseits richtige Anfänger abweisen, andererseits auch wegen zu großer Fluktuation und damit einhergehend mangelnder Kontinuität im Training die Teilnehmerzahl begrenzen.

Umso erfreulicher war die Kooperation mit den Handballern bei der Instandsetzung der Beachvolleyballfelder im März dieses Jahres. Inzwischen teilen wir uns nicht nur die Felder zu gewissen Trainingszeiten (ohne jedes Mal die Netze und Stangen mühselig auf- und abbauen zu müssen), sondern absolvieren teilweise auch das Jugendtraining gemeinsam und pflegen auch

die Felder miteinander. Besonders hervorzuheben ist, dass wir diesmal von den Jugendlichen beider Abteilungen unterstützt wurden. Das schöne Wetter tat ein Übriges und die Brezen und der Kuchen wurden ebenso gut angenommen zur Unterstützung der Moral.

Ein großes Dankeschön geht somit an alle fleißigen Helfer, denn nur gemeinsam können wir etwas bewegen (u.a. mehrere Zentner Sand).

Wir hoffen sehr, dass wir diesmal die Helferparty ohne zahlenmäßige Einschränkungen und Abstandsregelungen stattfinden lassen können. Der Zeitpunkt wird kurzfristig bekannt gegeben.

Seit Beginn der Osterferien wird die Beachanlage fleißig bespielt und wir freuen uns ganz besonders, einige langjährige Beacher nun auch in unserer Volleyballabteilung begrüßen zu dürfen. Alle anderen, die nicht im Verein sind und in den Spielgenuss kommen möchten, können bei der Abteilungsleitung vor Ort (an den Feldern) einen Saisonbeachausweis zu 35 EUR in bar erwerben. Dieses Geld wiederum fließt in die Ausstattung der Anlage, z.B. neue Netze, Feldmarkierungen, Bälle etc. Aufgrund der starken Nachfrage war das Kontingent letzte Saison allerdings bereits im Juli erschöpft.



Am 7. März fand die Abteilungsversammlung mit nur 10 Teilnehmern (inkl. Vorstand) bei inzwischen 67 Mitgliedern der Volleyballabteilung statt, was uns etwas traurig stimmte, da die meisten Vereinsmitglieder zwar die Annehmlichkeiten eines Vereins nutzen möchten, aber sich nicht einmal die Zeit nehmen, alle 2 Jahre für 2 Stunden an einer Versammlung teilzunehmen. Die Mitglieder des Vorstands wurden in ihren Ämtern einstimmig bestätigt.

*Sabine Gnahn,
Abteilungsleiterin*

Wanderung entlang der Donau

Samstag, 19. Februar 2022



Auf geht's zur ersten Tour im neuen Jahr. Pünktlich um 10 Uhr waren 15 Wanderer zum Abmarsch bereit. Das Wetter war zwar kalt und windig, aber die Sonne schien von einem fast wolkenlosen Himmel und meinte es gut mit uns.

Vom Ruderverein ging es entlang der Donau an angebrachten Kunstwerken vorbei zum Pfaffensteiner Wehr. Dieses wurde 1977 mit einer Leistung von 49 Mio kWh in Betrieb genommen und 1990 wurde die Anlage auf 66 Mio kWh auf 3 Turbinen erweitert.

Auf der anderen Seite der Donau ging es nach Mariaort über die Holzbrücke hinauf zur Eisenbahnbrücke zu unserer verdienten Mittagspause im Gasthaus Goldener Hirsch, wo wir schon erwartet wurden.

Nach einem guten Mittagessen, Getränken, regen Gesprächen und Gedankenaustausch über die vergangene schwierige Zeit waren wir für den Rückmarsch bereit, der uns entlang des Baggersees zu unserem Ausgangspunkt brachte. Alle waren glücklich und zufrieden, ihre erste Wanderung im neuen Jahr erfolgreich abgeschlossen zu haben. Mit viel Spannung warten wir auf die nächste Wanderung.



Anerkannter Stützpunktverein

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

KANZLEI KÜSTER
STEUER & RECHT

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

Steuer- und Rechtsberatung
aus einer Hand

in den Schwerpunkten

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

Markus Küster
Rechtsanwalt/Steuerberater

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

Wanderung rund um Karlstein

Samstag, 19. März 2022

Zur Wanderung trafen sich 29 Wanderer/innen um 9.45 Uhr auf dem Parkplatz vor dem Gasthaus Lautenschlager in Karlstein.

Es war frühlinghaft warm um die 10 Grad. Die Sonne wärmte uns an windstillen Plätzen. Aber im freien Gelände blies ein kalter Märzwind.

Die Wanderung folgte dem idyllischen Wiesental des Karlsteiner Baches. Hecken, Feuchtwiesen, Waldbereiche und schöne Bachmäander begleiteten den Weg. Dann ging's über Wiesen und Felder bergauf zum Pfarrdorf Kirchberg 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. Könnte es einen schöneren Platz für eine kleine Brotzeit und Trinkpause geben! Viele 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. Der Ausblick und Weitblick von der Kapelle aus war phantastisch.

Nach einer kurzen Verschnaufpause wanderten wir auf einem angenehmen Waldweg zum Frauenberg. Bemooste, riesige Granitfelsen, zum Teil wie aufeinander gestapelt erhoben sich auf diesem besonderen Geländepunkt. Weiter bergab säumten noch mehr bemooste Granitfelsen einen windungsreichen, aber dennoch gut begehbaren Pfad. Waldlichtungen und Wegbiegungen wechselten, bis wir den sogenannten Riesensprung erreichten. Der Sage nach soll sich der Teufel 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. Der Felsen wird auch als Druidenstein bezeichnet. Eine von Hitler missbrauchte Rune, ein Feuerrad, befindet sich seitlich am Felsen. Einige Abenteuerlustige der Gruppe erkundeten das fast „Urwaldmäßige“ Gelände um die Felsen während die anderen es sich auf den bemoosten Felsen gut gehen ließen.

Zurück folgten wir wieder einem Waldweg abwärts zum Ort Drackenstein. Die wenigen Häuser sind im Umfeld einer nicht mehr vorhandenen Burg entstanden. Auf einer Schautafel ist die Geschichte der Burg zu lesen. Weiter ging's bergab Richtung Karlstein, entlang von Hecken und Wiesen, entlang eines Wald- und eines Naturlehrpfades, der einst Teil des Schlossparks war.

Das Schloss von Karlstein ist in Privatbesitz des Grafen von Drexel. Ein Vorfahre, Max Ulrich Graf von Drexel, 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. Die meisten ließen die Wanderung bei einer gemeinsamen Einkehr im Gasthaus ausklingen.

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



HINWEISE DER REDAKTION

Der Post/Süd Kurier erscheint vierteljährlich zur Quartalsmitte. Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten. Bitte schicken Sie Berichte per E-Mail an:

redaktion@postsued-regensburg.de

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

**Anzeigen- und Redaktionsschluss für Ausgabe 3/2022:
22. Juli 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 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	Alfred Schmidt, 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 ☎ 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