

Wenn du daran glaubst,
dass du es schaffen kannst,
hast du es schon geschafft

Verfasser unbekannt



INHALT

Das Präsidium berichtet 2
 Herzlich willkommen 3
 Wir gratulieren 3
 Badminton..... 4
 Fitness..... 5
 Handball..... 7
 Kindersport 7
 Leichtathletik..... 9
 Seniorensport 17
 Tennis..... 18
 Tischtennis..... 19
 Volleyball..... 20
 Wandern..... 22
 Nichts Unwichtiges..... 23
 Unsere Sportabteilungen 24

Liebe Mitglieder der SG Post/Süd,

5 vor 12! Auf der Delegiertenversammlung am 21. Juli 2022 waren zwar immerhin (gerade mal) 54 von 106 stimmberechtigten Delegierten anwesend, so dass die Delegiertenversammlung im Vergleich zur vorherigen Delegiertenversammlung am 20. Mai 2022 wenigstens beschlussfähig war (vielen Dank an alle Anwesenden – trotz tropischer Temperaturen in unserer Vereinshalle!). Ein(e) Kandidat/Kandidatin für das Amt des Präsidenten bzw. der Präsidentin für das nach zwei Jahren turnusmäßig neu zu wählende Präsidium hat sich leider nicht gefunden.



tige Handlungsfähigkeit und (Weiter-) Existenz des Vereins davon abhängt, dass jemand für die kommende zweijährige Amtsperiode bereit ist, das Amt des Präsidenten zu übernehmen!

Im Amt der Kassenprüfer wiedergewählt wurden Edeltraud Islinger, Helmut Ludwig und Wolfgang Unterholzinger. Neben dem bisherigen Vorsitzenden Gerhard Bornschlegl wurden mit Sabine Gnahn und Günter Leja zwei neue Beisitzer in den Ehrenrat gewählt. Euch allen vielen Dank für die Bereitschaft, diese Ämter zu übernehmen.

Meinen persönlichen Glückwunsch möchte ich noch Dir, liebe Maria Ludwig, zur von den anwesenden Delegierten verliehenen Ehrenmitgliedschaft aussprechen! Vielen Dank für Deinen jahrzehntelangen Einsatz im Ehrenamt für die SG Post/Süd Regensburg.



Ich hoffe sehr, dass es in der nächsten Delegiertenversammlung gelingt, ein neues Präsidium zu wählen, ansonsten ...

Ihr Präsident
 Dr. Christoph Schießl

Die nächste DELEGIERTEN-VERSAMMLUNG

findet voraussichtlich am Donnerstag, den 15.09.2022 um 19.00 Uhr in der Vereinshalle Kaulbachweg 31 statt.

Ein Tagesordnungspunkt ist die Wahl des neuen Präsidiums. Interessierte Kandidaten dürfen sich sehr gern beim Präsidium melden.

Mein Sportverein bedeutet für mich

- Gemeinschaft
- ...und oft auch Freundschaft
- ein flexibles Trainingsangebot an fast jedem Wochentag
- ein günstiger Jahresbeitrag für die gesamte Familie
- Den Erhalt meiner Gesundheit
- viel Freunde und Lachen...
- einen schönen Teil meines Alltags
- Verbesserung meiner sportlichen Leistungen
- älter werden und trotzdem fit bleiben
- abschalten und entspannen zu können
- mich richtig auszupeinern

DAS ALLES KÖNNTE BALD NICHT MEHR SEIN, WENN WIR KEINEN PRÄSIDENTEN FINDEN. BITTE UNTERSTÜTZT TATKRÄFTIG UND SPRECHT GEEIGNETE MENSCHEN IN EUREM UMFELD AN!! DANKE, EUER FITNESS-ÜBUNGSLEITER-TEAM



Mitglieder

Herzlich Willkommen bei der SG Post/Süd Regensburg

- | | |
|---------------------|---------------------------|
| Al Sahnawi Qaisar | Lauf Sebastian |
| Bachl Jutglà Ines | Lausch Martina |
| Bachl Jutglà Lukas | Leßmann Anna |
| Beiel Anna-Maria | Loibl Florian |
| Beiel Josefine | Maier Madleen |
| Bielke Lukas | Mayer Maximilian |
| Borgwardt Traudel | Meier Gisela |
| Bright Noble | Messerer Jennifer |
| Broschwitz Bastian | Nake Matthias |
| Cipolla Marlene | Nega Antonia |
| Debler Benedikt | Phan René |
| Fuchs Luisa Maria | Reiß Paulina |
| Gabler Sascha | Resch Inga |
| Geier Olivia | Schieder Johannes |
| Glück Sarah | Schießl Christa |
| Grening Konstantin | Schmid Franziska |
| Gresser Marie | Schönberger Louie |
| Halbritter Valentin | Maximilian |
| Hampel Jan | Seegerer Anna |
| Hampel Sven | Sturm Lotta |
| Hausladen Bastian | Süß Sebastian |
| Hoyer Stefan | Täuber-Hampel Sonja |
| Jankowski Sarah | von Sachsen-Coburg Sophie |
| Kainz Ludwig | Vonmetz Edeltraud |
| Kergl Christian | Watzlawik Akasha |
| Kiesl Regine | Weiß Dominik |
| Köglmaier Emilia | Wieben Hanna |
| Köpfer Emilia | Winkler Lucas |
| Kopp Margita | Zölch Julia |
| Kreitinger Heidi | Zoth Günther |
| Kunz Vincent | Zwarg Valentin |
| Lauf Alexander | |



- | | |
|---------------------|----------------------|
| 60 Jahre | Herold Erika |
| Pigerl Stefan | Richter Volker |
| Kick Joachim | Albrecht Heidi |
| | Decker Anna |
| 65 Jahre | Friedrich Werner |
| Jacob Ulrich | Korgel Wolfgang |
| Langer Ursula | Denzel Theodor |
| Ruppe Isolde | Czech Diethard |
| 70 Jahre | Fischer Elisabeth |
| Babl Jutta | Scharf Martha |
| Schönfeld Renate | Rohrmüller Johanna |
| | Mönius Gerdi |
| 75 Jahre | Schindler Marianne |
| Nießbeck Brigitta | Huber Helmut |
| Gündel Sigrid | Richter Sigrid |
| 80-93 Jahre | Barskyy Volodymyr |
| Geier Inge | Kronsnabel Olga |
| Poschenrieder Fritz | Veitenhansl Irene |
| Adacker Hedwig | Gröhlich Barbara |
| Guggenberger Josef | Hendlmeier Katharina |
| Knopp Alex | Brandl Herta |
| Brem Stefanie | Diller Gertrud |
| Ulbricht Hermann | Mederer Hedwig |
| Jobst Helga | Kronthaler Melita |
| Hart Elfriede | Bachleitner Judith |
| Stammel Ingrid | Westerboer Ingo |

BEITRAGSERHÖHUNG AB 2023

In der Delegiertenversammlung vom 21. Juli 2022 wurde eine Erhöhung der Mitgliedsbeiträge beschlossen. Im Folgenden finden Sie die neuen Beiträge. Diese gelten ab dem 1. Januar 2023.

Passive Mitgliedschaft

Persönliche passive Mitgliedschaft (incl. Bezug der Vereinszeitung) 36 €

Einzelmitgliedschaft

Kinder und Jugendliche bis zum vollendeten 18. Lebensjahr. (kein Elternteil ist Mitglied) 54 €
 In Ausbildung Befindliche – gegen Nachweis – bis zum vollendeten 25. Lebensjahr. (Schüler Azubis, Studenten) 68 €
 Erwachsene bis zum vollendeten 65. Lebensjahr 116 €
 Senioren ab dem vollendeten 65. Lebensjahr 64 €

Ehepaare, Lebenspartner, Familien

Ehepaare oder Lebenspartner in Haushaltsgemeinschaft (2 Erwachsene) 160 €
 Seniorenehepaare oder Lebenspartner, wenn ein Partner das 65. Lebensjahr vollendet hat 124 €
 Seniorenehepaare oder Lebenspartner, wenn beide Partner das 65. Lebensjahr vollendet haben 90 €
 Ein Kind, Jugendlicher oder in Ausbildung Befindlicher bis zum vollendeten 25. Lebensjahr (gegen Nachweis) im Elternhaushalt eines Mitglieds (erstes Kind einer Familie) 24 €
 Jedes weitere Kind, Jugendlicher oder in Ausbildung Befindlicher bis zum vollendeten 25. Lebensjahr (gegen Nachweis) im Elternhaushalt eines Mitglieds (alle weiteren Kinder einer Familie) 0 €
 Jedes Kind, Jugendlicher oder in Ausbildung Befindlicher bis zum vollendeten 25. Lebensjahr im Elternhaushalt eines allein erziehenden Mitglieds (gegen Nachweis), 0 €

Vorbereitung auf die neue Badmintonseason

Nach einer ereignisreichen vergangenen Saison mit corona-bedingten Ausfällen sammeln wir nun Kraft für die Saison 2022/2023. Es wird wieder unter normalen Bedingungen fleißig trainiert und auch gemeinsame Treffen sollen nicht zu kurz kommen. Ein gemeinsamer Dultbesuch hat bereits stattgefunden und ein kleines Sommerfest ist geplant.



doppel den ersten und im Herreneinzel den zweiten Platz. Andreas Hirschmann (O50) errang den dritten Platz im Herrendoppel. Bernd Schwarz und Arthur Schacht (O45) erreichten gemeinsam den fünften Platz im Herrendoppel. Bernd wurde zusätzlich Zweiter und Arthur Erster im Mixed. Zusätzlich erreichte unsere neue Spielerin Ela Vonmetz ebenso im Mixed den ersten Platz (O50). Herzlichen Glückwunsch an alle Teilnehmer! Aufgrund der sehr positiven Leistungen werden alle Spieler auch an den Europameisterschaften im August teilnehmen. Diese finden dieses Jahr vom 7. bis 14. August in Ljubljana (Slowenien) statt und können hoffentlich wieder im Livestream verfolgt werden.



Die 1. Mannschaft wird auch in dieser Saison versuchen, den Klassenerhalt der Bayernliga zu sichern. Unterstützen werden uns dabei unsere Neuzugänge Johanna Schmitt und Ela Vonmetz. Auch unser Nachwuchstalents Valerian Eckert soll sich weiter gezielt in der Bayernliga entwickeln.

Für die 2. Mannschaft ist nach dem knapp verpassten Aufstieg in der letzten Saison der Aufstieg in die Bezirksoberliga das große Ziel. Für unsere 3. Mannschaft gilt es, weiterhin Erfahrung im Spielbetrieb zu sammeln und sich im Mittelfeld der Bezirksklasse zu platzieren. Auch hier durften wir einige Neuzugänge begrüßen.

Auf den Saisonstart bereitet uns jeden Dienstag unser Trainer Joachim Kick vor. Von seiner langjährigen Erfahrung als Trainer können alle Spieler profitieren und sowohl ihre Fitness als auch die Technik des Spiels verbessern.

Während in der Vorbereitung fleißig trainiert wird, fanden bereits die Deutschen Altersklassenmeisterschaft O35 – O75 in Sindelfingen statt. Durch herausragende Leistungen konnten unsere Teilnehmer gute Plätze erzielen. Dieter Frick (O65) gewann im Herren-



Fotos: Marcel Specovius

Ein Probetraining ist immer Dienstag und Mittwoch um 19.30 Uhr in der Köwe-Halle (Klenzestr. 31) möglich. Bei Fragen meldet euch gerne bei: sophie.mueller91@gmx.de

Unser Instagram-Profil findet ihr hier:



Genusswochenende in Lam vom 8. Bis 10. Juli

Es ist wieder so weit, der jährliche Ausflug nach Lam startet. Elf Nordic Walker machen sich auf den Weg zum Hotel Sonnlich. Bei der Ankunft werden wir, wie immer herzlich empfangen – in diesem Jahr auch von Emma, dem jüngsten Familienmitglied der Gastgeber. Nach einer kurzen Einführungsrunde am Stammtisch geht es wieder zum Sahneberg, den wir heuer in Rekordzeit von einer Stunde erreichen. Daher bleibt genug Zeit, um eine der legendären Sahnetorten, oder auch nur ein Bierchen zu genießen. Nach der Rückkehr im Hotel bereiten wir uns auf ein gutes Abendessen und einen geselligen Abend vor.



Der Plan für den nächsten Tag steht bereits. Helmut hat wieder eine schöne Wanderung vorbereitet. Schon im Vorfeld wurden wir informiert, wohin der Weg uns führt. Die Tour führt auf einem Grat entlang der Grenze zur Tschechischen Republik und bietet herrliche Aussichten auf das Umland.

Die Strecke ist laut Beschreibung etwas anspruchsvoll und dauert circa fünf Stunden. Das Höhen-Profil zeigt ein leichtes Auf und Ab. Der erste Teil der Strecke wird mit dem Bus ab Lam zurückgelegt, was uns schon einen großen Teil des Anstiegs erspart. So der Plan. So starten wir motiviert um 8.30 Uhr beim Hotel und steigen pünktlich um 8.51 Uhr in den Bus, wo wir von einer charmanten Busfahrerin bis zum Scheibensattel gebracht werden, den wir um 9.20 Uhr erreichen. Von hier geht es erwartungsgemäß erst mal bergauf, zum Grat. Der Weg ist steinig, nein, er ist felsig, aber wir sind ausgeschlafen und freuen uns schon auf die schönen Rundblicke ins Tal. Diese können wir jedoch nur bei den kurzen Verschnaufpausen genießen, denn

beim Gehen müssen wir uns vollkommen auf den Weg konzentrieren, der sich etwas anspruchsvoller gestaltet, als erwartet.

Doch dann erreichen wir das Zwercheck und schließlich den Grat und gehen entlang der Grenzmarkierungen zum ersten schönen Aussichtspunkt, einem „Naturkino“, das sogar noch alle Logenplätze für uns frei hat. Das Programm ist vielversprechend, doch die Sprinkleranlage scheint defekt und wir stehen im Regen. Nach kurzer Absprache entscheiden wir uns, die geplante Tour fortzusetzen.

Auf unserm weiteren Weg ähneln wir, mit unserer Regenkleidung, etwas den Trollen aus dem Bayerischen Wald, was aber die gute Stimmung nicht verdirbt, denn schon nach kurzer Zeit lässt der Regen nach und hört sogar ganz auf. Der Weg fordert jetzt noch mehr Aufmerksamkeit, da die Rutschgefahr steigt. Der Eine oder die Andere kommt dem Boden näher als gewünscht, oder legt sich kurz in die Sträucher. Davon gibt es keine Bild-dokumente, denn selbst Maria war nicht so schnell, trotz ihrer neuen Handy-Kamera, um das festzuhalten. Ein paar Stunden und einige Höhenmeter später kommen wir alle wohlbehalten in die Nähe unseres Etappenziels, dem Osserschutzhause.

Nach circa fünf Stunden ab Start ist das Wirtshaus nah, aber bevor der Durst gelöscht werden kann, muss noch eine Herausforderung gemeistert werden. Jetzt beginnt der alpine Teil der Wanderung und wir klettern, buchstäblich bis zur Bierbank, die Felsen hoch. Dort angekommen, lässt es das Wetter sogar zu, die wohlverdiente Pause im Freien zu genießen. Nach einer Stunde geht es gestärkt weiter. Jetzt kann es nur besser werden, denn von hier an geht's bergab, nach Lam, zum Hotel.

Zwei Stunden später, nach einem Abstieg, der dem Aufstieg in nichts nachsteht, sehen wir schon unser Hotel in der Ferne. Alle sind sich einig, dass, dort angekommen, eine schöne Dusche den Tag abrunden wird. Wir mussten nicht so lange warten. Der Himmel öffnet für uns seine Schleusen und erfüllt den Wunsch sofort. Doch, das kann uns den Tag nicht verderben. Wir haben heute eine große Leistung vollbracht und eine wunderschöne, wenn auch anstrengende Tour erlebt, die unser Wanderführer Helmut wieder hervorragend vorbereitet hat.

Nach kurzer Erholungsphase, mir warmer Dusche und Salbung der beanspruchten Körperregionen, treffen wir uns beim Abendessen, das wie gewohnt, im Hotel Sonnlich, hervorragend schmeckt. Danach lassen wir den Tag gemütlich ausklingen.

Beim Frühstück am nächsten Morgen bewegt sich Mancher etwas unruhig, was uns aber nicht davon abhält uns auf das heutige Programm vorzubereiten.

Helmut hat auch den Heimreisetag vorbereitet und so fahren wir nach Kötzing, um dort das Wochenende geruhsam ausklingen zu lassen. Der sehr schön angelegte Kurpark lädt zu einem entspannten Spaziergang ein. Wer sich gestern noch nicht verausgabt hat, testet im Parcours seinen





Gleichgewichtssinn. Bei Manchem klappt es gut, beim Anderen weniger. Anschließend geht's nochmal bergauf zur Wallfahrtskirche Maria Himmelfahrt. Im Inneren bestaunen wir die ungewöhnliche Kanzel, in Form eines Schiffes. Ein Herr erfreut uns mit zwei Musikstücken auf der Mundharmonika und seiner Sicht auf die Welt. Wir sind nicht sicher, ob das auch von Helmut geplant war, zuzutrauen ist es ihm. Zum Abschluss des Wochenendes setzen wir uns noch auf ein Getränk in die, direkt an die Kirche angeschlossene, Gaststätte, bevor es zum letzten Mal bergab zu den Autos geht.

Wieder haben wir ein schönes, geselliges Wochenende verbracht und sind uns einig, dies auch im nächsten Jahr zu wiederholen. Auf Grund der diesjährigen Tourauswahl haben wir uns bestimmt einen Bonus erwandert, der uns für die Wanderung nächstes Jahr gutgeschrieben wird, Gell Helmut?

Vielen Dank an alle, die dafür gesorgt haben, dass das Wochenende uns allen Spaß gemacht hat. Peter für die Organisation, Helmut für die Tourvorbereitung, allen Fotografen für die zahlreichen Bilder, allen Teilnehmern für die gute Stimmung und dem Sonnlichtteam für die hervorragende Bewirtung.

Karin Gritsch

Fotos: Ludwig, Kratzel, Ried

POUND® - ROCKOUT - WORKOUT

Save the date:

POUND®-Workshop in der Post-Süd-Vereinshalle am Samstag, 15. Oktober, Dauer: ca. 2 Stunden



Die Fitness-Abteilung bietet allen interessierten Vereinsmitgliedern einen POUND®-Workshop mit der POUND®-Trainerin Monika Uhl zum Kennenlernen dieser Trendsportart an! Genauere Infos folgen!

Was ist POUND®?

„POUND® ist ein neuer Fitness-Trend aus den USA. Hier werden die Teilnehmer zu Schlagzeugern!

POUND® kann jeder machen, ob Jung oder Alt, Groß oder Klein, Mann oder Frau, Anfänger oder Fitness-Crack. Das Workout vereint Cardio, Pilates und Krafttraining, kombiniert mit Schnelligkeit und Stretching. Durch die kontinuierliche Bewegung des Oberkörpers mit Hilfe der leicht gewichteten Ripstix® verwandelst Du Dich mit jedem Song in einen kalorienverbrennenden Drummer. Die Muskeln werden mit verschiedenen Bewegungen trainiert, die Ripstix® fleißig zu schweißtreibenden

dem Beat geschwungen, auf die Matten am Boden geklopft und geschlagen. POUND® kann aber noch mehr – es vermindert Stress, kurbelt das Immunsystem an, verbessert den Bluthochdruck und vor allem macht es Spaß!“, verspricht Monika Uhl. Trainiert wird mit den original neongrünen Ripstix®, die Monika Uhl mitbringen wird. Ihr braucht also nur eine Matte und etwas zum Trinken, und los geht's am Samstag, den 15. Oktober!



Sommerpause in der Handballabteilung

Aufgrund der Corona-Pandemie haben im letzten Winter, Frühjahr und Sommer keine Ligaspiele für unsere Mannschaften stattgefunden. Nun wird für die kommende Handballsaison 2022/2023 geplant. Unsere weibliche B-Jugendmannschaft wurde für kommende Ligaspiele der „ÜBL weibl. B-Jugend Ost“ gemeldet. Das erste Heimspiel ist für den 1. Oktober geplant.

Um den Trainingsalltag etwas bunter zu gestalten, wurden am Samstag, 2. Juli, mehrere Spiele zwischen Eltern und Betreuern gegen die Mädchen ausgetragen.

Einige Bilder aus den Spielen:

Am Ende des Schuljahres lässt die Teilnahmebereitschaft am Training leider immer stark nach. Es ist deshalb schwierig, für die nächste Saison zu planen.

Wir hoffen aber, dass mit Beginn des neuen Schuljahres wieder mehr Kinder und Jugendliche zum Handballsport in die Königswiesenhalle kommen.



Mannschaft der Eltern und Betreuer



Mannschaft der Mädchen



Gewonnen haben zwar immer die Mädchen, aber der Spaß war bei beiden Mannschaften sehr groß.

In den Schulferien findet kein Training in der Sporthalle statt, jedoch bei gutem Wetter werden sich sicherlich zu den Trainingszeiten Spielmöglichkeiten auf

unserer Beachanlage ergeben. Jeder der Lust dazu hat, kann kommen.

Anton Arnold

Hurra, Sommerferien und Urlaubszeit

Am 27. Juli finden unsere letzten Sportstunden vor der Sommerpause statt. Wir wünschen allen Kindern, Eltern, Übungsleitern und Helfern eine erholsame Zeit, viel Spaß, viel Sonne, einen schönen Urlaub, Abenteuer, tolle Erlebnisse und dass alle gesund bleiben.

Ab 19. September starten wir wieder mit unseren Angeboten. Es gibt einige Änderungen. Bitte beachtet deshalb unsere Trainingszeiten, die wir auf unserer Homepage immer aktualisieren.



Wasserspiele, Latschenlaufen, Seilziehen – Die Kinder und Eltern haben viel Spaß beim Sport im Park

Aus Sport und Spiel 1 werden zwei Stunden (jeweils am Montag von 16 bis 17 Uhr und von 17 bis 18 Uhr. Sport und Spiel 2 findet künftig am Mittwoch von 17 bis 18 Uhr statt und im Anschluss daran fit und flott von 17 bis 18 Uhr.



Anmeldung

Da aus verschiedenen Gründen die Gruppeneinteilung neu organisiert werden muss, werden alle Eltern gebeten, die Kinder neu anzumelden.

Bitte schickt eine E-Mail an folgende Adresse:

kindersport@postsued-regensburg.de mit folgenden Angaben:

- Familien- und Vornamen des Kindes
- Geburtsjahr
- und die gewünschte Gruppe

Eine Übersicht der angebotenen Sportgruppen findet ihr auf unserer Homepage

www.postsued-regensburg.de/abteilungen/kindersport

SG Post/Süd Regensburg Kindersportabteilung

Stundenverteilung ab September 2022 (38. Kalenderwoche)

Tag	Zeit	Stunde	Alter	wo	ÜL
Montag	16.00 - 17.00	Spiel und Sport 1	4 - 5 Jahre	VMG	
Montag	17.00 - 18.00	Spiel und Sport 1a	4 - 5 Jahre	VMG	noch
Montag	16.00 - 17.00	Eltern und Kind-Turnen	2 - 4 Jahre	VMG	
Montag	16.00 - 17.00	Eltern und Kind-Turnen	2 - 4 Jahre	VMG	
Dienstag	16.00 - 17.00	Eltern und Kind-Turnen	2 - 4 Jahre	VMG	nicht
Dienstag	17.00 - 18.00	Eltern und Kind-Turnen	2 - 4 Jahre	VMG	
Mittwoch	16.00 - 17.00	Mädchenturnen	5 - 7 Jahre	VMG	
Mittwoch	17.00 - 18.00	girls indoor	7 - 10 Jahre	VMG	bekannt
Mittwoch	16.00 - 17.00	Spiel und Sport 2	5 - 6 Jahre	VMG	
Mittwoch	17.00 - 18.00	fit und flott	6 - 9 Jahre	VMG	

Wo:

VMG Sporthalle des von-Müller-Gymnasium, Erzbischof-Buchberger-Straße



Wir sind zu erreichen:

Email: kindersport@postsued-regensburg.de

Telefon: 0941 9455889

Homepage: www.postsued-regensburg.de

Das Trainerteam:

Sarah Soska, Franziska Bauer, Lucie Häusler, Gregor, Maria Ludwig



KUNO
STIFTUNG KINDER UNI KLINIK OSTBAYERN

www.kuno-ostbayern.de

Amberger Halbmarathon mit Oberpfalzmeisterschaft über 10 km

Zwei Athleten aus unserer LA-Abteilung traten am Sonntag 24.04. beim 26. Amberger HM mit integrierter Oberpfalzmeisterschaft über 10km an.



Während Andi Krebs sich bei strömenden Regen auf die 10km-Strecke durch das ehemalige Landesgartenschau-Gelände machte, hatte Lukas Zweck wenig später etwas mehr Glück mit dem Wetter und der Niederschlag ging in einen leichten Regen über als er auf die HM-Strecke ging.

Obwohl bei der 5km-Marke noch gut unterwegs, ging es dann für Andi etwas zäh über die zweite Hälfte und somit blieb am Ende „nur“ eine Zeit von 41min22sec stehen. Nichts desto trotz bedeutete dies den ersten Platz in der AK M50 und hier den Titel des Oberpfalzmeisters.

Lukas hatte das „Vergnügen“ die Strecke gleich 4x zu durchlaufen und konnte nach 21,1km mit einer Endzeit von 1h23min46sec finishen. Dies bedeutete den sechsten Platz im gesamten Männerfeld und Platz zwei in seiner Altersklasse M30.



Patschnass und verdreht aber zufrieden, machte man sich auf den Heimweg und ließ den Sonntag dann in Ruhe ausklingen; was bei Andi Kaffee und Kuchen heißt. Mal schauen, ob von den „Herren“ heuer noch weitere Wettkampfergebnisse folgen.

Tolle Ergebnisse bei den Oberpfalzmeisterschaften Block-Mehrkampf

Die Sonne strahlte bei den Oberpfalzmeisterschaften Block-Mehrkampf am Samstag, 14.5. – wie immer mustergültig ausgerichtet vom TV Burglengenfeld, – Athleten um die Wette.

Für die teilnehmenden U14-Sportler war es der erste große Wettbewerb mit Einzeldisziplinen, anders als die im Team ausgetragenen, die sie noch aus der U12 kannten. Unsere jeweils drei Mädls und Jungs traten alle im „Block Lauf“ m/w12 an und konnten hier gleich hervorragend abschneiden.

Anna-Lina Endemann sicherte sich Platz 4 (1600 Punkte), Laura-Herrmann-Platz 8 (1473 Punkte) und Magdalena Meier Platz 12 (1429 Punkte). Alle drei lieferten sehr ansprechende Leistungen, auf die es nun aufzubauen gilt.

Anna-Lina und Laura konnten sich am Ende sogar über die Bronzemedaille in der Teamwertung (im Verbund mit den Mädels vom TV Schierling) freuen.

SG Post/Süd-Staffel erobert in Zirndorf das Stockerl

Zwei Jahre lang mussten Bayerns Leichtathletik Vereine warten, bis sie wieder um Landestitel in den Langstaffeln kämpfen konnten. Nun war es am 30. April im fränkischen Zirndorf endlich wieder so weit.



Glänzend aufgelegt zeigten sich dabei die beiden Post/Süd Jungs Niko Endemann und Valentin Köppelle in der 3x1000m Staffel der U16. Zusammen mit Nikolas Berneburg vom LG Förderverein belegten sie in guten 8:49,62 Minuten Platz zwei und freuten sich über den Vizetitel hinter der Staffel der LG Stadtwerke München.





Die Jungs konnten das Ganze dann noch toppen. Moritz Schulz sicherte sich den Titel des Oberpfalzmeisters mit guten 1654 Punkte. Knapp dahinter Trainingskollege Elias Ragner mit 1617 Punkten und Johannes Höhl fehlten mit 1425 Punkten nur 19 Punkte zum Bronzerang.

Pauline Rösl konnte sich dank ihrer guten Weitsprungleistung (3,94 m) in der w13 über die Silbermedaille (1914 Punkte) im „Block Sprint/Sprung“ freuen.

Hannah Melczer lieferte in Ihrem ersten Jahr der wU16 (w14) einen tollen Wettkampf (Block Lauf/ 1970 Punkte/Platz 4) mit gleich vier neuen Bestleistungen ab. Dies bedeutet zugleich die B-Norm für die Bayerischen Meisterschaften.



Auch Tobias Lohneisen kann für die Bay. Meisterschaften planen. Im Block Sprint/Sprung bedeuten seine 2306 Punkte die A-Norm und zugleich Platz 2 in der Oberpfalz.

Ebenfalls Platz 2 (2301 Punkte) erkämpfte sich Niko Endemann in der M 15 (Block Lauf). Herausragend waren seine Leistungen im Weitsprung mit 5,07 m und 6:41,02 min über die 2000 m.

Zweimal Gold bei der Kreisschülerrunde in Burglengelfeld

Mit insgesamt fünf hochmotivierten Teams der U8/U10/U12 gingen die jungen Sportler der SG Post/Süd Regensburg bei der 1. Kreisschülerrunde in Burglengelfeld am 14. Mai an den Start. Knapp 150 Kinder tummelten sich auf dem Kreissportfeld und strahlten mit der Sonne um die Wette.

In der U8 starteten die „Springmäuse“ mit ihrer Trainerin Maïke Tischler. Alina Birchler, Magdalena Hautmann, Lorenz Barth, Lisa Streibl Ferdinand Wasöhl, Maximilian Heumann und Theo Haberkorn konnten in den vier Disziplinen 30 m-Sprint, Medizinballstossen, Hoch-Weitsprung und Heulerwurf voll überzeugen und freuten sich am Ende über Platz 3.

In der U 10 waren es sogar zwei Teams der SG Post/Süd, die an den Start gingen. Die „Rennsemmeln“ (Jg. 2013) Julie Steininger,

Clara Steininger, Marlene Kölbl, Marlene Friedrich und Annemarie Kühnlein zeigten vor allem im Hoch-Weitsprung sehr gute Leistungen und durften sich am Ende die Goldmedaille umhängen lassen.

Auch das zweite Team in der U 10 mit den jüngeren Jahrgängen (2014) konnte sich am Ende über einen großartigen 2. Platz freuen. Julian Moritz, Marie Brunnbauer, Emilia Heumann, Franziska Appl, Konstantin Grening und Toni Pokes

In der U 12 dominierten „die Wellenreiter“ das Teilnehmerfeld klar. Elisabeth Appl, Philipp Haberkorn, Matthias Herrmann, Johanna Moritz, Julia Pranjic, Lena Rütz und Wagner Samuel belegten in allen vier Disziplinen Platz 1.



Fotos: Fam. Moritz

3 SG Post/Südler auf dem Siegereppchen beim Minimarathon 2022

Nicht nur der LLC Marathon Regensburg e.V. als Veranstalter freute sich, dass in diesem Jahr der Regensburg Marathon wieder stattfinden konnte. Auch die Kinder konnten es kaum erwarten, beim Donau-Einkaufszentrum-Minimarathon am Samstag, 28. Mai, an den Start zu gehen. Über 1200 Kinder hatten sich in den verschiedenen Altersklassen angemeldet, darunter auch 30 von der SG Post/Süd Regensburg.

Drei Post/Südler liefen dem restlichen Teilnehmerfeld davon und ergatterten sich einen Platz auf dem Siegereppchen. Annemarie Kühnlein und Marlene Kölbl (beide Jg. 2013) belegten in ihrem Lauf über 1km den ersten und zweiten Platz. Ebenfalls den 2. Platz erkämpfte sich Tim Woll bei den Jungen des Jahrgangs 2015 - 2017 in einem spannenden Kopf-an-Kopf-Rennen



über die 1 km-Distanz. Voller Stolz nahmen sie ihre Pokale, Medaillen und Urkunden entgegen.

Aber auch alle anderen Läufer/innen gingen nicht leer aus. Jeder Teilnehmer/in, durfte sich über eine Minimarathon-Medaille, ein T-Shirt und leckere Verköstigung mit Melone und Getränken im Zielbereich freuen.

Ein Überblick über unsere SG Post/Süd-Finisher:

Lauf 1 (Schülerinnen Jahrg. 2011/12, 2,1km)

Lena Rütz (Platz 9, 8:52 min), Johanna Moritz (Platz 38, 10:18 min), Pranjic Julia (Platz 45, 10:24 min), Theresa Lang (Platz 75, 12:03min), Elisabeth Appl (Platz 87, 13:38min)

Lauf 2 (Schüler Jahrg. 2011/12, 2,1km)

Max Woll (Platz 42, 9:38min)

Lauf 5 (Mädchen Jahrg. 2015-2017, 1km)

Lilli Sobczyk (Platz 5, 4:01 min), Charlotte Balk, Johanna Alkofer, Alina Birchler, Lisa Streibl

Lauf 6 (Jungen Jahrg. 2015-2017, 1km)

Tim Woll (Platz 2, 3:36min), Jonathan Zweck, Christoph Lang, Johannes Lang, Bogdan Borisov, Robin Ekorhi, Maximilian Heumann, David Onkelbach, Tim Onkelbach

Lauf 7 (Mädchen Jahrg. 2013-2014, 1km)

Annemarie Kühnlein (Platz 1, 3:21 min), Marlene Kölbl (Platz 2, 3:26min), Franziska Appl und Carolin Großmüller, Amelie Küffner

Lauf 8 (Jungen Jahrg. 2013-2014, 1km)

Kilian Hilgart, Hannes Paul, Julian Moritz, Toni Pokes, Konstantin Grening, Robert Gregori



Strahlender Sonnenschein und eine gute Organisation rund um die einzelnen Läufe machten den diesjährigen Minimarathon wieder einmal zu einem tollen Lauevent für unsere Jüngsten. Der Spaß an der Bewegung stand wie immer im Vordergrund. Jeder, der mitgelaufen ist, darf stolz auf sich sein.



Fotos: Fam. Kölbl, Tischler & Moritz

3. Platz für Tobias Lohneisen bei den Bayerische Blockmehrkampf-Meisterschaften

Tobias Lohneisen und Hannah Melzer konnten sich in diesem Jahr mit erfüllter Norm für die Blockmehrkampf-Meisterschaften in der Altersklasse U16 qualifizieren, die am Samstag, den 4. Juni in Emmering stattfanden. Beide starteten im Block Lauf.



Mit durchgehend sehr guten Leistungen und insgesamt 2334 erreichten Punkten schaffte Tobias mit dem 3. Platz den Sprung aufs Siegerpodest. In 80m Hürden (13,31sec.), im Ballwurf (42,50m) und auf die 2000m (7:02,02min) konnte er Bestleistungen erzielen. Mit seinen hervorragenden Leistungen im Weitsprung (5,02m) und auf die 100m-Distanz (13,08sec) war Tobias nicht weit von seinen Bestmarken entfernt.

Hannah absolvierte in dem großen Teilnehmerfeld der W14 ebenso einen sehr guten Mehrkampf mit 4 Bestleistungen und insgesamt 2094 erreichten Punkten. Ihre Leistungen im Einzelnen: 100m – 14,92 sec., 80m Hürden – 15,77 sec., Weitsprung – 4,02m, Ballwurf – 36,50m, 200m – 8:19,46min.



DEUTSCHER OLYMPISCHER SPORTBUND ©

IN ZUSAMMENARBEIT

SPORT PRO GESUNDHEIT

MIT DER BUNDESÄRZTEKAMMER

GEPRÜFT & EMPFOHLEN

2. Kreisschülerrunde der Kinderleichtathletik

Freitag, 1. Juli in der Städtische Sportanlage am Weinweg

Drei Teams der SG Post/Süd folgten der Einladung des SWC zur 2. Kreisschülerrunde der Kinderleichtathletik und absolvierten in dem Teamwettkampf die Disziplinen Hindernis-Sprintstaffel, Drehwurf und Biathlon-Staffel.

In der U8 starteten gleich zwei Mannschaften - „die Turbo-Schuhe“ mit Lilli Sobczyk, Jonathan Zweck, Charlotte Balk, Maximilian Heumann und Theo Haberkorn sowie „die schnellen Raketen“ mit Robin Ekorhi, David Tischler, Alina Birchler, Lorenz Barth und Magdalena Hautmann. Beide Mannschaften zeigten viel Ehrgeiz und das wurde mit Platz 1 für „die Turbo-Schuhe“ und Platz 3 für „die schnellen Raketen“ belohnt. Einen tollen 4. Platz belegte in der U10 unser Team „Wirbelwind“ mit Toni Pockes, Konstantin Grening, Emilia Heumann und Amelie Küffner.



Alle drei Teams haben bewiesen, dass sich das Training der letzten Wochen gelohnt hat und waren mit viel Freude dabei. Auch der kurze Regenschauer tat der Stimmung keinen Abbruch. Dank der guten Organisation und den Eltern, die fleißig mitgeholfen haben, war es ein toller Wettkampf.

3-Disziplinen-Abendsportfest im heimischen Stadion

am 22. Juni

Nach einer vereinsinternen Ausgabe des 3-Disziplinen-Abendsportfestes konnte es in diesem Jahr wieder größer aufgezogen werden. Neun bayerische Vereine nahmen unsere Einladung an und kamen am Mittwoch, 22. Juni, nach Regensburg in den Kaulbachweg.

Das Wetter zeigte sich leider nicht von seiner besten Seite. Der pünktlich zum Wettkampfbeginn beginnende Regen ließ für unsere Athleten nur wenige Bestleistungen zu, was aber dem Spaß am Wettbewerb und dem Ehrgeiz unserer Athleten keinen Abbruch tat.

Besonders erwähnenswert sind die Bestleistung von Sophie Walser im Kugelstoß mit ihrem ersten 10,00m-Stoß sowie die Weitsprung-Bestleistungen von Vinzenz Reindl (5,53m) und Tobias Lohneisen (5,07m)

Weitere Ergebnisse im Einzelnen: <https://ladv.de/ergebnisse/66239/3-Disziplinen-Abendsportfest-Ergebnisliste-Regensburg-2022.htm>



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



38. Regensburger Altstadtlauf am 10. Juli

Im Rahmen des 38. Regensburger Altstadtlafes, welches in diesem Jahr unter dem Motto „Wir laufen für Odessa“ stand (ein Großteil der Einnahme wurde der Odessa-Hilfe gespendet), starteten ein paar SG Post/Südler am AOK Kinderlauf bzw. AOK Jugendlauf.

27 Teilnehmer, darunter 5 Kinder von der SG Post Süd, liefen die 800m-Distanz beim Kinderlauf. Maxi Heumann wurde Zweiter und Julian Moritz erkämpfte sich, obwohl er während des Laufes einen Schuh verlor, den dritten Platz.

Beim AOK Jugendlauf gingen 20 Teilnehmer auf die 1200m lange Strecke, darunter auch 2 SG Post/Südler.

Jeder Läufer wurde mit einer Anstecknadel, einem T-Shirt und AOK Laufsocken belohnt. Julian hatte doppeltes Glück und gewann bei der anschließenden Startnummernverlosung Freikarten fürs Westbad.



Foto: Fam. Moritz

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

Kreismeisterschaften Oberpfalz Süd

am 14. Juli in Regensburg

Bei immer noch sehr warmen Temperaturen am frühen Donnerstag Abend gingen vier unserer Athleten bei den Kreismeisterschaften im Bezirk Oberpfalz Süd auf der Bezirkssportanlage am Weinweg an den Start - Moritz Schulz und Johannes Höhl in der männlichen Jugend U14 sowie Vinzenz Reindl in der männlichen U18; bei den Frauen war Patricia Weiß für zwei Disziplinen gemeldet.

In seinen beiden Wettkämpfen konnte Moritz sowohl über 60m Hürden (11,39sec) als auch im Weitsprung (4,03m) jeweils eine neue persönliche Bestleistung erzielen und sich damit Platz 1 sichern.



Johannes lieferte im Weitsprung eine gute konstante Leistung - wegen seines anstehenden 800m Laufes mit nur drei Versuchen - und kam mit 3,62m auf Platz 2.

Die 800m war auf Grund der Hitze nicht einfach zu laufen; trotz eines etwas zu schnellen Anfangstempo konnte auch Johannes am Ende eine neue persönliche Bestleistung in 2:48,50 und wiederum Platz 2 erzielen.

Gleich im ersten Versuch ersprang sich Vinzenz Reindl mit 5,56m den 1. Platz im Weitsprung und lief später die 100m mit einer überragenden neuen PB erstmals unter 12sec. 11,87sec und einer Verbesserung um 3/10sec bedeuteten ebenfalls Platz 1.



Bei den Frauen konnte sich auch Patricia über Platz 1 im 100m Sprint (13,59sec) und im Hochsprung über Platz 2 mit übersprungenen 1,44 m freuen.

Post/Süd-Teams räumten beim KiLa-Sportfest im heimischen Stadion ab

Erste Plätze für alle Altersklassen

Am 15. Juli lud die SG Post/Süd Regensburg zur 3. Kreisschülerrunde der Kinderleichtathletik ins eigene Stadion am Kaulbachweg ein.

Den Heimvorteil nutzten unsere Mannschaften und zeigten, dass sie in den letzten Wochen fleißig trainiert und auf den Wettkampf vorbereitet haben.

Unsere Jüngsten gingen in der U8 mit der Mannschaft „Die Turbo-Schuhe“ an den Start und belegten punktgleich mit dem Schierlinger Team den 1. Platz. Johannes Lang, Magdalena Hautmann, Lilli Sobczyk, Charlotte Balk, Ferdinand Wasöhr, Maximilian Heumann, Tim Woll und Milena Haslbeck zeigten vor allem ihre Stärken in der Hindernis-Sprintstaffel

und im Biathlonstaffel. Aber auch beim Flutterball und in der Einbein-Hüpfstaffel zeigte sich schon das eine oder andere Talent.

In der U10 konnten wir gleich 2 Mannschaften aufstellen: „Die Gipfelstürmer“ mit Julie und Clara Steininger, Marlene Kölbl, Franziska Appl, Annemarie Kühnlein, Lukasz Jaworski, Julian Moritz und Maja Gutzelnig sowie „Die Rennsemeln“ mit Emil Feilner, Quirin Vaith, Kilian Hilgart, Konstantin Grening, Amelie Küffner, Emilia Heumann, Carolin Großmüller, Marlene Friedrich und Sophie Schöberl. Beide Teams zeigten in allen Disziplinen starke Leistungen und konnten sich am Ende punktgleich über den gemeinsamen 1. Platz freuen.

Ebenfalls punktgleich mit dem Konkurrenz-Team belegten unsere „Wellenreiter“ mit Lena Rütz, Elisabeth Appl, Julia Pranjic, Florin und Ana Schlachetzki, Max Woll, Matthias Herrmann, Johanna Moritz, Anna Rothmeier und Theresa Lang den 1. Platz. Auch sie dominierten vor allem in den Laufdisziplinen Hinderis-Sprintstaffel und Biathlonstaffel.

Ein großes Dankeschön geht an unsere jugendlichen Athleten, die das Sportfest für den Nachwuchs organisierten, sowie an die Eltern, die uns als Helfer, Teamführer und Kuchenbäcker grandios unterstützten.



Fotos: Fam. Feilner, Friedrich, Moritz

Erfolgreiche Sportler geehrt

Sommerzeit, Ferienzeit. Kurz vor Beginn der Sommerferien hat die SG Post/Süd Regensburg noch ihre erfolgreichsten Sportler geehrt.

Besonders erfolgreich waren Dieter Frick und Valerian Eckert. Beide gehören der Badminton-Abteilung an. Valerian Eckert wurde Süddeutscher Meister, Dieter Frick wurde bei der Senioren-Weltmeisterschaft mit seinem Doppelpartner fünfter.

Zu den erfolgreichen Sportlern gehören daneben wie schon in den Vorjahren zahlreiche Leichtathleten. Für ihre Erfolge bei den Bayerischen Meisterschaften wurden ausgezeichnet: Moritz Köppelle (3. Platz Berglauf), Philipp Krieg (2. Platz Block Lauf), Vinzenz Reindl (3. Platz 300 Meter, 3. Platz Block Lauf), Laura Weigert (3. Platz Block Lauf) und Sophia Endemann (1. Platz 400 m Hürden). Laura Weigert war außerdem bei den Süddeutschen Meisterschaften erfolgreich. Hier belegte sie über 2000 m den 3. Platz.

Weitere Erfolge konnten die Leichtathleten bei den Oberpfalz-Meisterschaften einheimen. Siegreich waren: Therese Reindl (Hochsprung, 1,65 m), Moritz Köppelle (800 m, 2:17,46 Minuten), Patricia Weiß (100 m, 13,50 Sekunden; Kugel, 10,01 m; Speer, 32,85 m), Vinzenz Reindl (100 m, 12,61 Sekunden; 300 m, 39,87 Se-

kunden), Klara Reindl (Diskus, 24,35 m), Laura Weigert (2000 m, 7:26,09 m), Sophia Endemann (400 m Hürden, 65,93 Sekunden), Pauline Rösl (60 m Hürden, 10,99 Sekunden; Hochsprung, 1,31 m) und Tobias Lohneisen (60 m Hürden, 10,21 Sekunden; Weitsprung, 4,49 m; Hochsprung, 1,40 m).



V. l. n. r.: Dieter Frick, Philipp Krieg, Patricia Weiß, Therese Reindl, Laura Weigert, Vinzenz Weiß und Pauline Rösl; nicht im Bild Sophia Endemann, Klara Reindl, Tobias Lohneisen und Moritz Köppelle,

Ohne Corona-Einschränkungen macht es wieder richtig Spaß!

Seniorenbericht 3. Quartal 2022

Nach langer Durststrecke war am 24. Mai fröhliches Beisammensein in der Jahngaststätte angesagt. 33 Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Tanzgruppe und Seniorengymnastik fanden sich ein. Alle waren guter Stimmung, es gab viel zu erzählen



Warten auf die leckere Pizza

Nach den Pfingstferien starten wir wieder zum Tanzen und zur Gymnastik mit Freude an der Bewegung und auch neuen Tänzen, die uns Reiner vorstellt.

Unserer Übungsleiterin Elisabeth gratulieren wir herzlich zum Geburtstag und wünschen ihr weiterhin beste Gesundheit. Wir freuen uns über jede gelungene Gymnastikstunde mit ihr.

Am 27. und 28. Juli verabschieden wir uns in die sechswöchige Sommerpause. Wir wünschen allen eine schöne erholungsreiche Zeit und freuen uns auf ein Wiedersehen im September.

Termine:

14. September
erste Tanzstunde nach den Sommerferien

15. September
erste Gymnastikstunde nach den Sommerferien

B. van Loon-Behr



Anerkannter Stützpunktverein

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

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



Mehr Überholspur.
Weniger Sackgasse.

Was willst Du mehr?

Wähle einfach den richtigen Arbeitgeber für deine Ausbildung oder dein Praktikum.

Mehr Informationen findest du auf sparkasse-regensburg.de/karriere



Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Regensburg

Nachrichten aus der Tennis-Abteilung

Die **Nachwuchsarbeit in der Tennisabteilung** zeigt äußerst erfreuliche Fortschritte. In der gerade ausgeklungenen Saison 2022 sind wir ganz besonders stolz auf die Leistungen der U12 und der U15. Beide Mannschaften blieben ungeschlagen und haben sich damit den Meistertitel in ihrer jeweiligen Gruppe erkämpft!

U12 Mannschaft:

Mit 4 Siegen aus 4 Spielen konnte die U12 im ersten Anlauf gleich den Aufstieg in die Nordliga 3 feiern. Dem 6:0 beim TC Neutraubling III folgte ein hart erkämpftes 4:2 zu Hause gegen TB/ASV Regenstauf. Am dritten Spieltag war der 1. Regensburger Tennisclub IV unser Gegner. Auch in dieser Partie hängten sich Benedikt, Josh, Nicolas und Kathi voll rein und durften sich schließlich über einen 5:1-Erfolg freuen.

Am letzten Spieltag gastierte der TC Aufhausen II am Kaulbachweg. Das ganze Team war voll motiviert und wollte unbedingt auch das letzte Spiel siegreich bestreiten. Am Ende hieß es nach einer tollen Leistung 6:0 und der Aufstieg war in trockenen Tüchern. Zur Feier des Tages gab es für beide Teams im Anschluss noch eine Riesenpizza im Tennisheim!

Die U12 spielte in folgender Aufstellung: Benedikt Schien, Josh Teigelkötter, Nicolas Bartel und Kathi Meyer



U15 Mannschaft

Was für eine erfolgreiche Saison für dieses 6-köpfige Tennisteam! Mit 9:1-Punkten holten sie den 1. Tabellenplatz in der Nordliga 4. Selbstverständlich wurde dieser Aufstieg im Vereinsheim mit baye-rischen Grillschmankerl gebührend gefeiert. Andreas und Danilo helfen zwischendurch auch in der Herrenmannschaft aus und sammeln dort wertvolle Erfahrung.

Die U15 spielte mit Andreas Schmauß, Danilo Vukeljic, Max Reithmeier, Alexander Schwarz, Toni Nicus und Tobias Liedl.



Es fehlt Alexander Schwarz (war zum Zeitpunkt der Aufnahme erkrankt)

Wir gratulieren unseren Meistern auf das herzlichste! Unser allerbesten Dank gilt den Trainern für die Ausbildung sowie den Eltern der Mannschaften für deren Organisation und Betreuung während der Punktspiele!

Die Tabellenstände aller anderen Mannschaften zum Saisonschluss:

Herren 70 Landesliga 1		
1 TC RW Erlangen		13:1
2 TC Neutraubling		12:2
3 TSV Kleinschwarzenlohe		8:6
4 SG Herrieden		8:6
5 1. FC Nürnberg II		6:8
6 TSV 1899 Röthenbach		4:10
7 SG Post Süd Regensburg		3:11
8 CaM Nürnberg		2:12

Damen 50 Bayernliga		
1 TSV Grafenrheinfeld		14:0
2 TC Schönbr. Aschaffenburg		10:4
3 TF Grün-Weiß Fürth		9:5
4 ESV Flügelrad Nürnberg		7:7
5 SG Post Süd Regensburg		6:8
6 TVA 1860		6:8
7 TSV Wendelstein		2:12
8 TC Rückersdorf		2:12

Herren 40 Nordliga 4		
1 TSV Kareth-Lappersdorf		10:0
2 SG Hohenschambach		8:2
3 1. Regensburger Tennis-Kl...		6:4
4 TC Schwarz/Weiß Schwabelweis		5:5
5 TSV Oberisling		3:9
6 TC Grün-Weiß Nittendorf II		2:8
7 SG Post Süd Regensburg		2:8

Herren Nordliga 5 (Stand bei Drucklegung)		
1 SC Sinzing		11:1
2 FC Tegernheim		7:3
3 TSG Laaber		6:6
4 SG Post Süd Regensburg		5:5
5 TC Kallmünz		5:7
6 TC Rot-Blau Regensburg VI		4:8
7 SV Zeitlarn		2:10

Grilltage

Die an jeden dritten Dienstag im Monat stattfindenden Grillabende erfreuen sich wieder größerer Beliebtheit. Wir hoffen auf eine weitere Steigerung der Besucherzahlen. Wie bisher auch, bringt jeder sein Grillgut und Beilagen selbst mit. Der Grill steht ab ca. 18 Uhr bereit!

Die Vereinsfahne

am Fuße des Tennishäusl weht wieder, Gott sei Dank! Dass es wieder so ist haben wir unseren Mitgliedern Willi Griebel und Dr. Günter Rothmeier zu verdanken, die dafür viele Stunden ihrer Freizeit geopfert haben. Auch für alle an-



Tischtennis

Die Mannschaftsmeldungen für die Saison 2022/2023 wurden eingereicht. Auch heuer konnten wir vier Mannschaften anmelden, da wir trotz einiger Abgänge wieder neue Spieler gewinnen konnten.

Wir freuen uns auf die neuen Mitglieder im Verein und wünschen ihnen viel Erfolg.

Daraus ergibt sich folgende Ligen-Einteilung:

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

Aktuell werden die Spielpläne für die jeweiligen Mannschaften erstellt. Wir hoffen, dass uns nicht wieder Corona die Wettkampfsaison beeinflusst.

Ulrich Jacob



deren wichtigen Arbeiten rund um die Anlage (Mähen, Unkraut jäten, Rückschnitt der Sträucher, usw.... bedanken wir uns zusätzlich bei Toni Schmausser. HERZLICHEN DANK für euren unermüdlchen Einsatz!

Vorschau Veranstaltungen

als letzte Veranstaltung in der Spielsaison 2022 ist Ende September/ Anfang Oktober die „Saisonabschlussfeier“ geplant. Der genaue Termin ist noch offen und wird rechtzeitig über Aushang am Tennishäusel, per Newsletter und auf der Homepage bekannt gegeben.



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

Sommer, Sonne, Beachvolleyball!

Ganz schön viel los auf der Beachanlage

Bei den SG Post/Süd-Volleyballern gibt es drei Typen, die „reinen Hallenvolleyballer:innen“, die „reinen Beachvolleyballer:innen“ und die, die beides toll finden.

Für die Erstgenannten kommt nach Ende der Hallenspielsaison (meist Ende April/Anfang Mai) eine kleine „Volleyball-Durststrecke“ (bis auf wenige Ausnahmen, wie z.B. dieses Jahr die Teilnahme an der Bayerischen Mixedvolleyball-Meisterschaft).

Die Gründe dafür sind die Temperaturanstiege in den Hallen, die Sperrung einzelner Schulhallen für den Sportbetrieb aufgrund von Abschlussprüfungen und Schulveranstaltungen und die Verlagerung der Volleyballaktivitäten auf die Beachfelder.

Dafür freuen sich die Beachvolleyballer:innen, wenn die sommerlichen Wetterbedingungen förmlich zum „Beachen“ einladen.

In den letzten Jahren hat die „SG Post/Süd-Beachvolleyball-gemeinde“ immer mehr Zulauf bekommen (Ausnahme waren natürlich leider die „Corona-Jahre“). Besonders in diesem Jahr ist festzustellen, dass sich alle Beacher:innen - nachdem es die COVID-Einschränkungen nicht mehr gibt - freuen, dass sich eigentlich zu jeder Zeit Leute zum Beachen auf der tollen Anlage einfinden.



So ist die Beachanlage bei passendem Wetter fast jeden Tag besetzt.

Meist von Spielern, die just for fun spielen und eine schöne Zeit mit Freunden verbringen wollen oder sich für die zahlreichen Freiluftturniere vorbereiten wollen.

Es gibt aber z.B. auch eine Gruppe von „semiprofessionellen Spielern“, die für die Teilnahme an höherklassigen Turnieren trainieren.

Desweiteren gibt es die Hallenspieler:innen, die ihr Training auf das Beachfeld verlagern, um für die kommende Hallensaison fit und vorbereitet zu sein.

Weiterhin sind auf den Beachfeldern die Talente aus den Volleyballnachwuchsmannschaften, die das Training im Sommer auf dem Sand fortführen wollen, zu finden (hier ist positiv anzumerken, dass seit einiger Zeit auch häufig „abteilungsübergreifend“ gemeinsam mit den SG Post/Süd Handballnachwuchsspielern trainiert wird).

Zudem wird die Beachanlage auch vom Von-Müller-Gymnasium im Rahmen des Sportunterrichts genutzt (sowohl während der Schulzeit durch die Schüler:innen der Volleyball-AGs, als auch außerhalb des schulischen Rahmens durch einige volleyballbegeisterte Lehrer:innen).

Erfreulicherweise haben diese Saison auch wieder einige interessante Events/Turniere auf der Anlage stattgefunden. Weitere folgen ggf. noch – die Beachsaison ist ja noch nicht zu Ende! So ist z.B. noch ein SG Post/Süd-Turnier angedacht.

DVV/BVV Schulturnier „Future Class of 22“

Im Zusammenhang mit den European Championships Beachvolleyball 2022 in München gab es im letzten Jahr den Startschuss für die Initiative „Future Class of 22“. Das ist ein Projekt des Deutschen (DVV) und Bayerischen Volleyballverbandes (BVV) mit dem Ziel das Beachvolleyball - insbesondere im Nachwuchsbereich - attraktiv zu machen und die Nachwuchsgewinnung in den Schulen und Vereinen aktiv zu fördern.

Der Ansatz war, bayernweit Mixed-Schulturniere für Schüler:innen (bis einschließlich 7. Klasse) zu veranstalten. In Kooperation zwischen dem BVV und einigen Sportvereinen fanden dazu insgesamt 32 Vorrundenturniere in Bayern statt.

Die Volleyballabteilung der SG Post/Süd hat sich an dem Projekt beteiligt, das Turnier für die Schulen in und um Regensburg organisiert und am 17. Mai ausgerichtet (das Turnier auf der SG Post/Süd Anlage war eines von zwei Turnieren in der Oberpfalz). Für jedes Turnier war dabei ein europäisches Land „Pate“. Dem Turnier in Regensburg wurde Belgien zugelost.

Die teilnehmenden Schulen waren das Von-Müller-Gymnasium Regensburg (mit vier Teams), die Max-Ulrich-von-Drechsel Realschule Regensburg (drei Teams), das Gymnasium Neutraubling (zwei Teams) und das Gregor-Mendel-Gymnasium Amberg (ein Team).



In Summe waren damit über 70 Volleyballbegeisterte (die Spieler:innen, die Lehrkräfte, das ORGA Team von der SG Post/Süd, und am Schluss auch etliche Eltern als Zuschauer) auf der Anlage.



Der Turniermodus gab zwei 5er Gruppen vor, in denen jedes Team gegen jedes Team spielte. Im Anschluss erfolgten dann die Platzierungsspiele. Nach vielen spannenden Spielen, bei denen sowohl die jugendlichen Volleyballer:innen, als auch die betreuenden Lehrkräfte viel Spaß hatten, hat sich letztendlich nach hartem Kampf im Finale das Gymnasium Amberg gegen das Team 1 vom Gymnasium Neutraubling mit 2:1 Sätzen durchgesetzt und sich damit die Teilnahme an der nächsten Runde gesichert (die zwei besten Teams der Finalrunde dürfen dann das Endspiel im Rahmen der Beachvolleyball Europameisterschaft in München austragen). Den 3. Platz hat das Team 1 der Realschule Regensburg erreicht.



Oberpfalz-Meisterschaft Beachvolleyball U19 Männer

Ein weiteres Saison-Highlight war die Ausrichtung der U19 Oberpfalz-Meisterschaft im Beachvolleyball der Männer am 25. Juni.

Der Wettergott spielte mit und so waren die Rahmenbedingungen für die Turnierendurchführung optimal.



Auch hier gab es ebenso spannende und umkämpfte Spiele zwischen den besten Beachvolleyballteams aus der Oberpfalz mit folgenden Endplatzierungen:

1. Platz: Hetzner/Wiemann
2. Platz: Bothe/Zimmermann
3. Platz: Bröckner/Kurbel



Beachhelferfest 2022

Nicht zuletzt darf nicht unerwähnt bleiben, dass am 15. Juli bei bestem Beachwetter die traditionelle Beachhelferparty stattfand.

Damit will sich die Volleyballabteilung jedes Jahr bei den fleißigen freiwilligen Helfern bedanken, die insbesondere zu Beginn der Beachsaison viele Stunden auf der Beachanlage aufbringen, um die Beachfelder nach dem Winter für die Beachsaison aufzubereiten.

Wie auch in den letzten Jahren hatten alle Beteiligten wieder viel Spaß beim Beachvolleyballspielen, beim Grillen und dem Konsum von isotonischen Getränken, sowie beim geselligen „Informationsaustausch“.



Donaulandschaft bei Sarching

Samstag, 23. April 2022

Am 23. April 2022 trafen sich um 9.30 Uhr 25 Teilnehmer/innen auf dem Kirchplatz in Sarching (bei Barbing). Milde Temperaturen und leicht bedeckter Himmel bei guter Aussicht waren wie bestellt für die Wanderung.

Der Wanderweg führte zum Naturdenkmal „Rinsen“, einem natürlich entstandenen See unterhalb von Sarching, und folgte dem Bachlauf des Renngrabens auf einem Wiesenpfad nach Osten bis zur Mündung in den Friesheimer Ableiter. Dort wechselten wir abschnittsweise zwischen der Dammkrone des Donaudamms und dem Weg entlang des Ableiters nach Westen bis zum Schöpfwerk. Das letzte Wegstück folgte dem Bachlauf des Augrabens und ging zurück nach Sarching. Die Wanderung war um 12 Uhr am Ausgangsort beendet. Die meisten Teilnehmer kehrten in der Gaststätte Geser am Kirchplatz ein.

Einzelne Stationen der erwanderten Landschaft sollen kurz beschrieben werden:

Rinsen: Von einer Aussichtsplattform konnten wir die Blicke über den See schweifen lassen. Eine Schneise im Wäldchen des Seeufers ermöglichte sogar die Sicht bis zur Walhalla. Die botanischen und zoologischen Raritäten und die Verbundenheit der Dorfbewohner mit dem See werden auf einer Tafel erklärt. Der See, der nur eine geringe Tiefe von höchstens drei Metern hat, muss heute künstlich belüftet werden, um ihn als Lebensraum zu erhalten. Wir konnten die Belüftungsstellen entdecken. Es sind kleine schwimmende Häuschen, die Entenhäuschen ähneln. Eine Besonderheit: See und anschließender Renngraben sind einstige Donau-Verläufe bzw. -nebenarme.

Renngraben und Friesheimer Ableiter: Der Unterschied von beiden wurde allen deutlich. Während der Renngraben - mal breit, mal schmal - fast auf Flurhöhe verläuft und breite Uferzonen mit Röhricht besitzt, ist der schmale Ableiter kastenförmig eingesenkt und hat Uferaufschüttungen. Der Renngraben ist einstiger Donau-Arm. Der Friesheimer Ableiter wurde im

Zuge des Donau-Ausbaus zur Entwässerung der Friesheimer Gegend gegraben (daher der Name) und fließt von Ost nach West, also entgegengesetzt zur Fließrichtung von Donau und Bäche. Besondere Beachtung am Renngraben galt den vielen Spuren der dort ansässigen Biberfamilie: Nagespuren, Biberanstiege mit Rutsche, Röhren, kleinen Dämmen und eine Biberburg. Am Ableiter fanden wir in der Nähe des Schöpfwerkes eine künstlich aufgeschüttete, steile Sandwand, in die einzelne Löcher gegraben waren, vermutlich Brutröhren des Eisvogels. Das Schöpfwerk dient der Wasserüberleitung von Augrabens und Friesheimer Ableiter durch den Donaudamm hindurch zur Donau.

Augrabens: Er ist ein weitgehend natürlicher Bach mit schmalen und weiten Bachbreiten, Röhrichtzonen und Ufergehölz. Das wiederum gefällt dort einer anderen Biberfamilie, die mehrere große Silberweiden benagt und sogar gefällt hat. Der Weg entlang des Baches wurde scherzhaft auf den Namen Biber-Panoramaweg „getauft“.

Die Teilnehmer/innen konnten die Donaulandschaft bei Sarching auf einer gemütlichen Wanderung erleben und kennenlernen. Neue Mitwanderer sind in der Wanderabteilung herzlich willkommen.



Sinzing-Möseleiche-Sinzing

Samstag, 28. Mai 2022

Am 28. Mai trafen sich um 10.10 Uhr am Sinzinger Bahnhof 14 Wanderer (davon 4 Bahnfahrer, 3 Radfahrer) zu einer eher kürzeren Wanderung rund um Sinzing. Nach einem zwar stetigen, aber nicht zu steilen Anstieg durch den Ort erreichten wir nach Verlassen des „Bergmattinger Weg“ einen Höhenrücken auf dem Weg zur Möseleiche. Der kurze Höhenweg ermöglichte einen Weitblick nach Regensburg und auf das neu gestaltete Donauufer von Sinzing. Nach einer kurzen Rast bei der Möseleiche machten wir uns auf den von nun an stetigen Abstieg nach Bruckdorf (Käferwerkstadt Regensburg) und von da an auf der ehemaligen Bahnstrecke Sinzing-Alling vorbei an der Poschenrieder Mühle zur Sportgaststätte Sinzing, in welcher wir - obwohl super Wander- und Radfahrwetter - zu diesem Zeitpunkt die einzigen Gäste waren. Um 13.15 brachen wir wieder auf, um die restliche kurze Strecke zum Bahnhof Sinzing anzu-

gehen, damit die Bahnfahrer ohne Eile aber sicher den Zug nach Regensburg um 13.47 Uhr erreichen konnten.



HINWEISE DER REDAKTION

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

redaktion@postsued-regensburg.de

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

**Anzeigen- und Redaktionsschluss für Ausgabe 4/2022:
21. Oktober 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

IMPRESSUM

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

Redaktion:
Katalin Melczer
Jochen Dannenberg

Anzeigen / Werbung:
SG Post/Süd-Redaktion „PSK“
kurier@postsued-regensburg.de

Bankverbindung:
Sparkasse Regensburg
IBAN DE37 7505 0000 0000 1414 40
BIC BYLADEM1RBG

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	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	Sabine Gnahn Tel. 0151 / 58860482 und Günter Leja Tel. 0171 / 9340851



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