

**Nur wo du zu Fuß warst,
bist du auch wirklich gewesen.**

Johann Wolfgang von Goethe



INHALT

Aus der Geschäftsstelle. 2
 Herzlich willkommen 3
 Wir gratulieren 3
 Ehrenmitgliedschaft 4
 Badminton 5
 Fitness 6
 Handball 7
 Leichtathletik 9
 Seniorensport 12
 Ski 13
 Tennis 14
 Tischtennis 14
 Volleyball 15
 Wandern 16
 Nichts Unwichtiges 19
 Unsere Sportabteilungen 20

**Wichtige Termine/
späteste Abgabetermine**

Datum	Was	Wo
31.12.2022	Abgabe Immatrikulationsbescheinigung	Geschäftsstelle (Ausschluss)
31.01.2023	Abgabe Etatplan Abteilungen	Geschäftsstelle
31.01.2023	Abgabe Kassenbuch Abteilungen	Geschäftsstelle
31.01.2023	Abgabe Übungsleiterabrechnung	Geschäftsstelle (Ausschluss)
03.02.2023	Anträge für Beschaffung teurer Großgeräte	Geschäftsstelle (Ausschluss)
31.03.2021	Abteilungsversammlung mit Neuwahlen	

sg post süd regensburg kurier

Austräger gesucht!

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

Landesturnfest in Regensburg

Vom 28.04. bis 01.05.2023 findet in Regensburg das Landesturnfest statt. Ausrichter ist der Bayerische Turnverband gemeinsam mit der Stadt Regensburg.
 Für dieses Event werden **dringend freiwillige Helfer** – insbesondere aus den Regensburger Sportvereinen – **gesucht**. Vereinsmitglieder, die Interesse und Zeit haben, hier zu unterstützen und damit auch einen Beitrag für ein positives Image der SG Post/Süd leisten wollen, können sich in der Geschäftsstelle melden.



www.postsued-regensburg.de



www.facebook.com/postsuedrgb



www.instagram.com/spostsuedregensburg/

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 €

Mitglieder

**Herzlich Willkommen
bei der SG Post/Süd Regensburg**

- | | |
|-------------------------|-----------------------|
| Aicher Vitus | Kastner Laura |
| Aicher Benno | Klügl Martin |
| Bergler Paul | Kölbl Julia |
| Bloß Maximilian | Köstlbacher Marlene |
| Borgmann Franka | Lacher Sophia |
| Borgmann Linus | Lacher Hannah |
| Bowden Sarah | Langhammer Jonas |
| Braun Bernhard | Lichthardt Alexander |
| Braun Regine | Lutz-Barta Rosemarie |
| Braun Franziska | Maier Ludwig |
| Braun Josefine | Mederer Marion |
| Brunnbauer Jakob | Metalia Hanna |
| Brunnbauer Julia | Mondi Sarina |
| Derk Philip | Neetz Emil |
| Donhauser Florian | Passilly Zoe |
| Dorner Roberta | Paun Alessia-Maria |
| Edelmann Kristina | Quach Huy |
| Ertopuz Tuana | Ross Emilia |
| Eßbaumer Valentin | Rothe William |
| Fily Brendan | Sammüller Emily |
| Frenzel Sami | Schmickal Jaro |
| Friedrich Sandra | Schmickal Leander |
| Fröhler Cornelius | Schmid Valentin |
| Geßner Joshua | Schmitt Johanna |
| Goldbach Martin | Schürmann Friederike |
| Götz Jule | Schwarzmayr Emily |
| Graf Johanna | Serea Bianca Andreea |
| Gulpa Ariadna | Sitoe Ciranda Taciana |
| Haedenkamp Julius | Sitoe Taliza Mirela |
| Haslbeck Elias | Smedley Alexis |
| Haslbeck Jonathan | Smieian Yelyzaveta |
| Heiß Christina | Strohmaier Luis |
| Heriba Hanna | TruschnikowMatheo |
| Hild Corina | Vogl Oskar |
| Hof Livia | von Waechter Julia |
| Hoffacker Emma | Wagner Lutz |
| Hoffacker Sebastian | Wegner Robert |
| Högl Laura | Weigert Andreas |
| Hussain Mohammad Khizer | Whitten Eleanora |
| Imke Theresa | Whitten Nicolas |
| Kaiser Susanne | Zehner Barbara |
| Kastenmüller Juliane | zum Kolk Maximilian |
| Kastenmüller Anton | Zwirgmaier Fabian |
| Kastenmüller Franz | |



- | | |
|---------------------|----------------------|
| 60 Jahre | Wattolik Wolfgang |
| Schmidt Alfred | Ilseher Elfriede |
| Muggenthaler Werner | Simmel Hannelore |
| 65 Jahre | Ohl Erika |
| Wolf Norbert | Welker Waltraud |
| Zeisler Günter | Denzel Franziska |
| Ring Alois | Becker Adolf |
| 70 Jahre | Fitz Therese |
| Schätz Veronika | Weinzierl Rudolf |
| Knott Walter | Birner Irmgard |
| Köglmeier Angie | Benkhardt Christiane |
| 75 Jahre | Dedio Raimund |
| Meier Anneliese | Dr. Sauter Friedrich |
| Schweinfurter | Bornschlegl Theresia |
| Fritz | Schindler Herbert |
| Wingerter Robert | Hözl Erich |
| 80-95 Jahre | Dietl Elisabeth |
| Janssen Ute | Wankel Gunter |
| Eberl Josef | Brem Günter |
| Sixt Karlheinz | Walter Gertraud |
| Dr. Brockard Hans | Kulzer Michael |
| Krey Almut | Gröhlich Heinz |
| | Müller Karl-Heinz |
| | Bartosch Gertraude |

**Wir trauern
um unser Mitglied**

Herbert Lohwasser
† 28.02.2022

Ehrenmitgliedschaft für Maria Ludwig

Am 01. November 1984 trat Maria Ludwig in die Skiabteilung des damaligen Post-sport-Vereins Regensburg ein. Als gute Skifahrerin hatte sie vor, eine Skilehrer-ausbildung zu machen mit dem Ziel, Ski-kurse und Skigymnastik durchzuführen.

Sie entschied sich aber dann für eine Allgemeine Übungsleiter-Ausbildung, die sogenannte „A-Lizenz“, die ein wesentlich breiteres sportliches Spektrum abdeckt, als eine Fachlizenz. Am 03. Mai 1991 bekam sie nach bestandener Prüfung von der Arbeitsgemeinschaft der Post-sportvereine die Lizenz.

Bei der Leichtathletikabteilung unter Marga Graf kümmerte sie sich zunächst um eine Kindergruppe von 8 bis 10 jährigen. Nachdem Gruppe um Gruppe dazu kam, führte sie diese auf Anraten des Präsidiums seit 1994 alleine weiter. Seit dieser Zeit steht Maria Ludwig in unserem Verein für den Kindersport.

Nebenbei gründete sie 1995 als erste eine Walkinggruppe in Regensburg, zunächst zusammen mit der DAK, ab 1996 als Vereinsangebot. Im Jahr 2000 kamen Nordic Walking Kurse und Gruppen dazu.

Wegen der immer größeren Zahl an Kindern wurde 2005 beschlossen, aus den bisher unter Leichtathletik geführten Gruppen eine eigenständige Abteilung Kindersport zu gründen. Im Jahr 2006 war es dann soweit und Maria Ludwig wurde als Abteilungsleiterin gewählt. Sie ist - bis auf ein halbes Jahr als stellvertretende Abteilungsleiterin - bis heute in dieser Funktion tätig. Die Kindersportabteilung ist seit Jahren die mit Abstand größte Abteilung der SG Post/Süd mit aktuell rund 420 Mitgliedern.

In den 31 Jahren ihres Engagements hat sie unzähligen Kindern in einem immer breiteren Angebot an Gruppen, angefangen von Eltern-Kind-Turnen, über Sport und Spiel für Kleinkinder, Mädchenturnen, Ballsport, Leichtathletik und Fitnessgruppe, die Freude an Bewegung und Spaß am Sport vermittelt. Und bei nicht wenigen ihrer heutigen Sport-Kinder waren schon die Eltern bei ihr im Training.

Maria Ludwig war von Mai 2000 bis Februar 2004 Mitglied des Präsidiums und von März 2004 bis April 2008 Vizepräsidentin der SG Post/Süd. Ab April 2009 bis 2019 bekleidete sie das Amt des

Vereinsjugendwartes und war damit ebenfalls Mitglied im Präsidium.

Im Jahr 2007 war sie maßgeblich daran beteiligt, dass aus der von ihrem Mann geführte Radsportabteilung die heute noch existierende Fitnessabteilung wurde. Von 2008 bis Anfang 2010 war sie neben der Abteilungsleiterin Kindersport und Präsidiumsmitglied auch noch die Abteilungsleiterin Fitness. Dieses Amt übergab sie im Frühjahr 2010 an Karin Gritsch.

Erwähnenswert ist noch, dass sie seit mehreren Jahren die Vereinszeitung im Gebiet Königswiesen-Süd austrägt.



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

Erfolgreicher Saisonstart

Nach einer langen Vorbereitung sind die drei Mannschaften der Abteilung Badminton erfolgreich in die neue Saison gestartet. Die erste Mannschaft konnte am 1. Spieltag der Bayernliga Süd mit zwei Auswärtssiegen gegen Lohhof und Ebersberg vorübergehend die Tabellenführung erobern. Leider musste man sich am 2. Spieltag gegen Dillingen mit 5:3 und Haunstetten/Diedorf mit 6:2 geschlagen geben. Trotz der Niederlagen stehen wir aktuell auf einem sehr guten 4. Platz in der Tabelle. Das Ziel der Saison bleibt aber weiterhin der Klassenerhalt in der Liga.

Ebenso erfolgreich startete die 2. Mannschaft in der Bezirksliga. Sie konnte einen 5:3 Auswärtssieg in Bodenwöhr verzeichnen.

Nun heißt es, die weiteren Spiele erfolgreich zu absolvieren, um am Ende der Saison an der Tabellenspitze zu stehen.

Auch die dritte Mannschaft konnte im Auswärtsspiel gegen Velburg überzeugen und mit 6:2 gewinnen. Ein Platz im Mittelfeld sollte am Ende der Saison also erreicht werden können.

Weiterhin findet auch das Training jeden Dienstag mit unserem Coach Joachim regelmäßig statt und mit großer Motivation und Freude am schnellsten Sport der Welt wird die Saison weiterspielt.

Bei Interesse oder Fragen könnte ihr gerne ein E-Mail an sophie.mueller91@gmx.de schreiben.



KUNO
STIFTUNG KINDER UNI KLINIK OSTBAYERN
www.kuno-ostbayern.de

POUND® – ROCKOUT – WORKOUT

Ein Workshop zum neuen
Fitnessrend aus den USA

Wie lernt man einen neuen Fitnesstrend kennen? Am besten durch Ausprobieren! Und so hatte die Fitness-Abteilung am Samstag, den 15. Oktober 2022 alle Vereinsmitglieder zu einem zweistündigen Workshop in die Vereinshalle eingeladen, um den neuen Fitnesstrend POUND® vorzustellen. Zwei Hobby-Schlagzeigerinnen aus den USA haben dieses Training entwickelt, das sich auch in Deutschland zunehmender Beliebtheit erfreut. Bei POUND® (von engl. to pound „hämmern, schlagen“) werden die Sportlerinnen und Sportler zu Schlagzeugern, denn trainiert wird mit Drumsticks, den sogenannten Ripstix®. Die grünen Ripstix® werden zu rhythmischer Musik in der Luft geschwungen und auf die Matte geklopft und geschlagen. Luft und Boden werden so zu einem Schlagzeug. Bei diesem Ganzkörperworkout, das man im POUND® „Rockout“ nennt, werden sämtliche Muskeln beansprucht. Mitgerissen werden die Sportler durch entsprechende Beats – in entsprechender Lautstärke natürlich...



Wir konnten für den Workshop die POUND®-Instruktorin Monika Uhl als Leiterin gewinnen, die mit ihrer Power alle Teilnehmer angesteckt hat. „POUND® vermindert Stress, kurbelt das Immunsystem an, verbessert den Bluthochdruck und vor allem macht es Spaß!“, hat Monika Uhl im Vorfeld versprochen. Und sie hat nicht zu viel versprochen, wie die Kommentare von Teilnehmern

„Toll war das Zusammenspiel von Koordination, Kraft und Power“



„Am besten fand ich die Mischung aus Rockmusik und Anstrengung“

„Herzlichen Dank für den tollen Nachmittag!“



zeigen: „Es war anstrengend und hat viel Spaß gemacht“ – „Es hat wirklich Spaß gemacht und war eine tolle Bereicherung!“ – „Die Stunde war perfekt, eine ganz andere Art, Sport zu machen“.

Wir sind begeistert, dass Ihr - unsere Sportlerinnen und Sportler - so offen für Neues seid! Danke an alle, die sich für den Workshop Zeit genommen haben!

Euer Fitness-Übungsleiterteam



In der Pause hat unsere Übungsleiterin Martina alle mit einer selbstgemachten Zitronenlimonade überrascht

Hinweis: Die Nordic Walking-Stunde am Montag von Peter Gritsch findet nur noch bis Ende des Jahres (31.12.2022) statt.

Fotos: Doris Brandl-Janker, Andrea Nicus

Lehrreicher Teambuilding-Ausflug mit „rasigem“ Spaßfaktor

Über das Wochenende des 23. & 24.07. machten sich die Handballmädchen auf ins ferne, baden-württembergische Aalen – Ziel war das dortige Feldhandballturnier.

Tag eins verbrachten die jungen Damen am Bucher Stausee mit witzigen Aktivitäten wie Tretboot fahren, StandUp Paddling, Schwimmen oder einfachem Chillen am Ufer. Im Anschluss ging es zum Campingbereich des Turniergeländes. Hier durften sich die Mädchen, für manche zum erste Mal, in Kleingruppen an den Zeltaufbau heranwagen. Nach einiger Konfusion funktionierte dies immer besser. Später wurde gegessen und es fand bis zur Dämmerung eine gemäßigte Trainingseinheit auf dem Feldplatz statt. Als alle ihre Abendroutine abgeschlossen hatten, machten sich die Jugendlichen auf eine gemeinsame Nachtwanderung. Den Abschluss des Tages, welcher tief in die Nacht andauerte, bildeten lustige Gespräche und Herumalbern im Zeltlager.



Den zweiten Tag begannen die Spielerinnen mehr oder weniger wach mit Frühstück und Vorbereitung auf das Turnier. Die vier Handballspiele auf Rasen und dem Tartanplatz fanden im Freien statt und boten somit eine einzigartige Atmosphäre. Besonders die drei Austragungen auf dem Gras waren ein noch nie erlebtes Highlight für viele. Es gab reichlich Verpflegung und Geschicklichkeitsspiele, auch wenn die Pausen lieber zur reinen Erholung genutzt wurden. Trotz hart umkämpfter Partien in der Sonne, schafften die Mädels schlussendlich mit ihrer Leis-



tung zu überzeugen und sicherten sich den zweiten Platz in der weiblichen B-Jugend.

Sogar die lange An- und Heimreise erhellte die Gemüter - Ein vollumfänglich gelungener Ausflug! Vielen Dank für die finanzielle Unterstützung an den Jugendrat!

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

Gelungener Saisonstart mit einem 17:6 Sieg

Unsere weibliche B-Jugend bestritt am Sonntag, 2.10. erfolgreich ihr erstes Handballspiel der Saison 2022/2023. Dies wurde mit einem hervorragenden 17:6 Sieg im Heimspiel gegen die SSG Straubing/Aiterhofen 2 belohnt.



Die Torschützen Marina, Ngoc Chau und Mia heizten den Gegnerinnen ordentlich ein. Besonders überzeugten unsere Mädchen mit ihrer Abwehrleistung, abgerundet durch die beeindruckenden Aktionen von Torhüterin Julia.

Nicht aufzuhaltender Angriff & unüberwindbare Abwehr

Am Samstag, 8.10. traten die Mädchen der B-Jugend in ihrem ersten Auswärtsspiel gegen den TSV Bad Abbach an. Das Ergebnis von 1:27 für unsere Mannschaft spricht für sich.

Die Torschützen Marina, Danica, Lena und Anna setzten das gegnerische Team von der ersten Minute an unter Druck. Alle Spielerinnen überzeugten mit ihrer ausgezeichneten Abwehr.



**Du suchst
nach einer Mannschaftssportart
Du liebst Ballsport
Du hast es gerne schnell, spannend
und aktionreich?**

**Dann ist Handball
genau das Richtige für dich!**

Wir haben ein Superteam – leistungstechnisch sowie menschlich – leider mit aktuell geringer Mitgliederanzahl.

Geplant ist für nächste Saison (September 2023) eine Mannschaft in den normalen und eine weitere Mannschaft in den höherklassigen Ligabetrieb zu schicken. Für jeden Anspruch ist hier also etwas geboten.

Schau vorbei – Join the Team!

Gibacht-Berglauf mit Oberpfalzmeisterschaft

Furth im Wald am 17. Juli

Sommerzeit ist Berglaufzeit und diesem Motto folgend machte sich Andi Krebs auf nach Furth im Wald, um dort am jährlich stattfindenden Gibacht-Berglauf, heuer mit integrierter Oberpfalzmeisterschaft, teilzunehmen.

Vom Start beim Tagungszentrum ging es Richtung Stadtplatz hinaus über Feld- und Waldwege zum Golfplatz und Skigebiet am Voithenberg über eine landschaftlich wunderschöne Strecke hinauf zum Ziel beim Glaskreuz des Gibacht; immerhin 10 Kilometer lang und über 600 Höhenmeter.

Erschöpft, aber glücklich im Ziel angekommen, gab es für die Sportler Getränke und Obst zur Verpflegung inklusive tollem Ausblick vom Gipfelkreuz hinunter nach Furth.

Nach einem Fußmarsch von rund 1,5 Kilometer und anschließenden Bustransfer zurück nach Furth im Wald stärkten sich die Teilnehmer erst mal vor der Siegerehrung bei Kaffee und Kuchen. Nachdem die Kinder- und Jugendklassen geehrt waren, kamen auch die Erwachsenen dran. Das Warten hatte sich gelohnt; mit Platz 2 in der Männerwertung M50 und dem ersten Platz in der Altersklasse M50 in der Oberpfalz mit einer Zeit von 52min 25sec konnte man zufrieden die Rückfahrt nach Regensburg in Angriff nehmen.



Bayerische 10km Meisterschaften in Aichach

am 31. Juli

Am Sonntag fanden in Aichach die Bayerischen Meisterschaften über 10km auf der Straße statt.

Bei doch sehr warmen Temperaturen von ca. 27°C und einer späten Startzeit von 10:30Uhr ging auch Andi Krebs an den Start. Wenig trainiert, aber trotzdem motiviert ging es an den Start. Auf einem schnellen, viermal zu laufenden Rundkurs waren die ersten Runden etwas zu schnell angegangen und dem musste in den letzten beiden Runden dann Tribut gezollt werden. Mit einer Endzeit von 42min29sec, gut eine Minute langsamer als die bisherige Saisonbestzeit, war im Ziel aber alles OK.

Den dies bedeutete den zweiten Platz in der Altersklasse M50 und somit den Titel des Bayerischen Vizemeisters.



Ausflug zum EM-Marathon München

Gleich am ersten Wochenende der European Championships in München, machte sich eine kleine Gruppe Leichtathleten auf, um den Marathon live zu verfolgen.

Nach Zug und U-Bahn ging es per Pedes in den Englischen Garten, wo wir unser „Fan-Lager“ aufschlugen. Gut gerüstet mit Verpflegung, Fahne und guter Laune warteten wir gespannt auf die Läuferchar. Angefeuert wurden natürlich alle Athleten, besonders aber unsere lokalen Läufer der LG-Telisfinanz und die anderen deutschen Marathonis. Waren zu Beginn die

Felder noch eng beisammen, so zog es sich im Laufe der Runden immer weiter auseinander. Als die Läufer dann bei km40 das letzte Mal bei uns vorbeikamen, mußten wir dann auf den Livestream im Handy zurückgreifen, um die wirklich knappen Entscheidungen sowohl bei den Frauen als auch bei den Männern miterleben. Auch bei der Siegerehrung am Odeonsplatz hatten wir dann Top-Plätze; die Siegerehrung fand zehn Meter von unserem Tribünenplatz statt. Zu guter Letzt, wurde sich dann vor der Heimfahrt mit dem Zug nochmal gestärkt und



ein wirklich toller Tag neigte sich damit dem Ende entgegen.

Die restlichen Wettkampftage wurden dann von Athleten und Trainern noch genutzt um im altherwürdigen Olympiastadion die grandiose Stimmung und tolle Leistungen zu bestaunen.

Verabschiedung von Trainingskollegin Bianca

In kleiner gemütlichen Runde verabschiedeten einige Athleten und Trainer am Freitag Abend Bianca Bodrito, unsere italienische Austauschstudentin.

Nicht nur mit Ihrem Sprachtalent - sie studiert Französisch, Niederländisch und Deutsch - begeisterte uns die 21-jährige. Mit ihrer fröhlichen, emphatischen Art schloss sie schnell Freundschaften in der Trainingsgruppe und nahm sogar erfolgreich an einigen Wettkämpfen (800m und 1000m-Läufe) teil.

Am Wochenende ging es für Bianca erst einmal wieder in die Heimat Italien zurück, wo sie in Triest noch ein Jahr bis zu ihrem Abschluss studieren wird.

Als kleines Abschiedsgeschenk bekam Bianca von den Athleten ein von allen unterschriebenes Post/Süd-T-Shirt mit dem italienischen Motivationsspruch „vecchia quercia“ („alte Eiche“). Von Trainerin Gabi bekam sie noch ein Bratwursthäusl (von der Regensburger Wurstkuchl) mit Bratwürstln, Kartoffelsuppe und Sauerkraut. So kann sie die bayerischen Köstlichkeiten auch in Italien genießen.

Vielleicht war es ja kein Abschied für immer. Bianca überlegt schon, ob sie ihren Master in Regensburg macht. Wir würden uns alle sehr freuen.



24. Leukämie Lauf in Regensburg am 2. Oktober

Für viele Sportler ist der Leukämie Lauf eines der schönsten Laufevents des Jahres. Bis zu 3000 Läufer und Walker laufen jährlich für den guten Zweck: Zusammen gegen Blutkrebs!

Die SG Post/Süd-Athleten Elisabeth und Franziska Appl sowie Johanna und Julian Moritz nahmen in diesen Jahr wieder teil und liefen mit vielen anderen Kindern zusammen die 1,5 km lange Strecke.



Bezirkstitel für Niko Endemann bei der Cross-OM

Regensburg am 23. Oktober

Drei Oberpfälzertitel gab es für die Crossläufer der SG Post/Süd bei den vom SWC Regensburg liebevoll und mustergültig ausgerichteten Oberpfälzer Meisterschaften. Einen selektiven Rundkurs auf den Wiesen oberhalb des Regensburger Baggersees galt es bei mildem Herbstwetter zu durchlaufen.



Ein mutiges Rennen zeigten gleich zu Beginn unsere beiden jüngsten Teilnehmer Anna-Lina Endemann und Johannes Höhl in der U14 über die 1,7 km lange Distanz. Platz 5 für Johannes in sehr guten 7:24 min. und knapp dahinter in starken 7:38 min. Platz 4 für Anna-Lina.

Hannah Melzer lief in der U16 auf den guten 7. Platz in 7:34 min. Ebenfalls in der U16 starteten Niko Endemann und Valentin Köppelle. Hier holte sich Niko überlegen den Sieg in starken 5:24 min., Valentin verpasste nur äußerst knapp den Silberrang (5:57 min.)

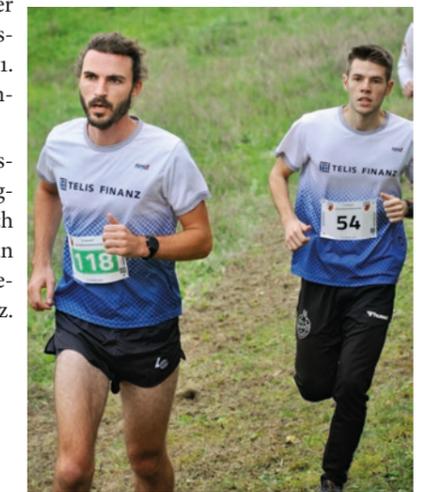


Ein starkes Rennen zeigten unsere Senioren in der AK50: Bettina-Staiger Platz 1 (25:59 min) für 5,5 km und Andreas Krebs, Platz 1 (34:27 min..) für die 8 km-Strecke



Bei den Männern gingen weiterhin Jannis Roepert (6. Platz) auf der 3 km langen Strecke an den Start sowie Brendan Fily (3. Platz), Silas Müller (9. Platz) und Christian Baumgartner (11. Platz) bei der 8 km-Distanz.

In der Mannschaftswertung der Langstrecke holten sich Andreas, Christian und Brendan gemeinsam den 2. Platz.



Seniorenbericht 4. Quartal 2022

Die letzte Tanzstunde vor der langen Sommerpause wurde mit einem kleinen Umtrunk beendet. Wir haben auf das Wohl von unserem Tanzlehrer Reiner angestoßen und ihm herzlich zum Geburtstag gratuliert. Danke für die von ihm so fröhlich gestalteten Tanzstunden und seine große Geduld mit uns.



Seit den Sommerferien freuen wir uns über zwei Neuzugänge. Wir hoffen, dass sich Martina und Traudel in unserer Gemeinschaft wohl fühlen und wünschen ihnen viel Freude an den Bewegungen.



Traudel aufmerksam beim Linedance



Martina mit Freude bei der Gymnastik mit Gummiband

Am 30.11.2022 nach der Tanzstunde ist eine Adventsfeier in der Jahn-Gaststätte geplant. Bitte Termin vormerken. Näheres wird noch bekannt gegeben.

Termine:

- In den Herbstferien fallen Tanzen am 2.11. und Gymnastik am 3.11.2022 aus
- Adventsfeier am 30.11. 2022
- 07. 12.2022 Tanzen fällt aus
- In der Zeit vom 24.12.2022 bis 07.01.2023 (Weihnachtsferien) kein Tanzen und keine Gymnastik

B. van Loon-Behr

Winterprogramm der Ski- & Snowboardabteilung 2022/2023

Skibazar am Samstag den 5.11.2022

Bitte informiert euch kurz vor dem Basar über den letzten Stand Corona-Auflagen und Hygieneregeln.

Wo: Vereinshalle am Kaulbachweg
Annahme: 9:30 – 11:30 Uhr
Verkauf: 12:30 – 14:00 Uhr
Rückgabe: 14:00 – 14:30 Uhr

Es werden nur Carving-Ski sowie gut erhaltene Skikleidung angenommen. 10 % pro verkauften Artikel gehen an die Skiabteilung.

Auftaktfahrt Stubaier Gletscher 18.11.- 20.11.2022

Abfahrt: ca.15:00 Uhr
Parkplatz Vereinsgelände
Kaulbachweg 31, Regensburg

Kosten Busfahrt: 60,00 €

Skipass & Übernachtung / HP im ****Hotel Serles vor Ort zu zahlen.

Gesamtpreis: Erwachsene: ca. 289,00 €,
Nichtmitglieder: 299,00 €
Liftpass - 2x HP -Fahrt.
Kind und Jugendliche Preis auf Anfrage

Übernachtung / HP ohne Skipass, Fahrt (wer nur Wellness machen möchte)

Gesamtpreis: Erwachsene: ca. 214,00 €
Nichtmitglieder: 224,00 €
Einzelzimmer Aufschlag pro Tag 20,00

Anmeldeschluss: 12.11.2022 (bei freien Plätzen auch später)

Zur Teilnahme gilt: Aktuell Coronaauflagen aus Österreich. Bitte kurz davor informieren.

Bitte Buskosten nach Anmeldung als Anzahlung auf das Konto der Skiabteilung überweisen >> Siehe Anmeldeformular

Skikurse:

Zwergerlkurs in Grün am 14./15. Januar 2023 (ab 4 Jahre)
Kosten: 2-Tages Kinderkurs: 50,00€ zzgl. Liftpass
Zeit: 9:00 bis 13:00 Uhr
Anfahrt: Eigene Anfahrt

Skikurs am Geißkopf: 28./29. Januar und 04. Februar 2023
Kosten: 3-Tages Kinderkurs incl. Liftpass
1. Kind 120,00€
Zeit: 9:00 Uhr bis ca. 15:00 Uhr

Anfahrt: Es ist noch keine Anfahrt mit dem Bus geplant. Bei Bedarf werden wir eine Anfahrt mit dem Bus organisieren. Bitte informiert euch kurz vor dem Skikurs über den letzten Stand Corona-Auflagen und Hygieneregeln.

INFOS zu den Fahrten und Anmeldung unter
www.postsued-regensburg.de

E-Mail: ski@postsued-regensburg.de
Bornschneggl Peter Tel: 0160 99230626
oder direkt Tel: 0157 52006794
bei Alexander Busch: Fax: 09493 9528453



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



Was willst Du mehr?

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

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



Sparkasse
Regensburg

Weil's um mehr als Geld geht.



www.kuno-ostbayern.de

Die Saison 2022

Da sich die Tennissaison mit schnellen Schritten zum Ende neigt, kurz ein Resümee der vergangenen Monate.

Der eigentliche Start der Saison beginnt für die Mitglieder der Abteilungsleitung schon im Februar, da die Frühjahrsinstandsetzung neben der Beauftragung einer Firma zur Durchführung auch noch ein paar logistische Themen wie Anlieferung und Ablagerung vom 18 Tonnen Sand sowie den Abtransport derselben Menge beinhaltet. Relativ entspannt war die Durchführung der Instandsetzung durch die neue Firma, welche die 10 Plätze in 2 Tagen fertigstellte. So konnten die Plätze noch eine Woche bei regelmäßiger Beregnung ruhen und waren nach erneutem Walzen am letzten Aprilwochenende zum Spielbetrieb freigegeben. Die Woche vor Platzeröffnung war aber für unseren Platzwart Adi Schwerstarbeit, da Netzpfosten Netze, Schläuche, Kehrbesen und Sitzbänke auf der Anlage zu installieren bzw. zu verteilen waren.

Nach kurzem Training auf Sand begann dann die Wettkampfsaison am 7. Mai, die dann Ende Juli endete. Während die Kinder- und Jugendmannschaften sehr erfolgreich die Saison beendeten, waren die Ergebnisse der Erwachsenenmannschaften wegen einiger berufs- und verletzungsbedingter Ausfälle wichtiger Spieler und Spielerinnen eher durchwachsen.

Wichtig war aber, dass es trotzdem Spaß gemacht hat.

Die Anlage war bei gutem Wetter meist gut belegt, wobei ein hoher Anteil von Gastspielern unsere Anlage nutzte. Auch die Schülermannschaften des VMG trainierten auf unserer Anlage und bestritten auch Wettspiele der Schulmeisterschaften.

Ca. 25 Kinder und Jugendliche nutzen das kostenfreie Tennis-training für Mitglieder. Einige davon trainierten zusätzlich noch in der Tennisschule Csizmarik, die auch Tennisunterricht für Erwachsene durchführte.

Was von allen Gastspielern und Spielern gegnerischer Mannschaften gelobt wurde, war der hervorragende Zustand unserer Plätze, was zum einen der Arbeit der ausführenden Firma zur Frühjahrsinstandsetzung zuzuschreiben ist, aber auch der guten Arbeit unseres Platzwartes.

Freiwillige Arbeitsdienste, die für die Pflege der Anlage notwendig sind, wurden vor und während der Saison von leider immer den gleichen Mitgliedern durchgeführt. Ohne diese freiwilligen Arbeiten (Planen auf- und abhängen, Vereinsheim inkl. Küche Erstreinigung, Getränkedienst über die Saison, Gras- und Sträucher Schnitt, Unkrautbeseitigen auf Wegen und Plätzen....) wäre der Zustand der Anlage wesentlich schlechter bzw. müsste kostenpflichtig erledigt werden.

Nun hoffen wir noch, dass ein goldener Oktober uns noch die Möglichkeit bietet „draußen“ zu spielen, auch wenn die Hallensaison schon gestartet ist.

Sollte der erste Frost kommen, dann ist die Saison wirklich zu Ende.

Was noch bleibt sind die Vorarbeiten zur nächsten Wettkampfsaison, denn schon Sepp Herberger sagte „nach der Saison ist vor der Saison“.

Deshalb noch einmal der Aufruf an alle interessierten Spielerinnen und Spielern, die noch nicht in den Mannschaften gemeldet sind, sich bei Interesse per E-Mail an tennis@postsued-regensburg.de zu wenden, damit die Meldung entsprechender Mannschaften und Spielern erfolgen kann.

Die Abteilungsleitung

Wir sind im September wieder mit 4 Herren-Mannschaften in die neue Saison 2022/2023 gestartet. Nach 2 Jahren Spielbetrieb unter Corona-Auflagen gibt es heuer erstmals keine Einschränkungen.

Nach den ersten Wettkämpfen sind die Ergebnisse für die neu formierten Mannschaften zufriedenstellend.

Mannschaft I: Landesliga (6er Teams)

Für die erste Mannschaft hat die Saison gerade erst begonnen. In der Landesliga wird letztmalig mit 6er Teams (10 Mannschaften) gespielt. Es zeigt sich, dass es schwierig ist, regelmäßig 6 Spieler für die Wochenendspiele zu finden.

Mannschaft II: Bezirksoberliga (4er)

In der Bezirksoberliga müssen ungewöhnlich viele Spiele ausgetragen werden, weil 13 Mannschaften antreten. Nach 5 Spieltagen liegt unsere Mannschaft im unteren Tabellenbereich. Da 5 Mannschaften absteigen, bedarf es großer Anstrengung, die Liga zu halten.

Mannschaft III: Bezirksklasse A (4er)

Die dritte Mannschaft liegt nach 3 von 9 Spieltagen der Vorrunde an der Tabellenspitze.

Mannschaft IV: Bezirksklasse B (4er)

In der Bezirksliga B sind ebenfalls viele Spiele zu bestreiten (12 Mannschaften). Unsere Herren liegen nach 6 Spielen an der Tabellenspitze. Während wir bei Beginn der Saison das Ziel hatten, die Liga zu halten, wollen wir nun doch auch aufsteigen, um nächstes Jahr den starken Neuzugängen eine größere Herausforderung in einer höheren Liga zu bieten.

Unsere Mannschaften sind im Umbruch. Viele Erfahrungsträger spielen aus familiären Gründen nicht oder nur selten. Dafür springen unsere Neuzugänge recht erfolgreich ein. Die Trainingstage sind gut besucht und wir erhalten sehr häufig Anfragen zu einem Probetraining.

Ulrich Jacob

Bayerische Mixedvolleyball Meisterschaft

In jeder Saison stellt die Bayerische Meisterschaft im Breiten- und Freizeitsport (BFS) den Abschluss des Spielbetriebs der Mixed-Runden im bayerischen Volleyball dar.

Nachdem im letzten Jahr coronabedingt leider auch viele überregionale Wettbewerbe abgesagt wurden, war es dieses Jahr wieder soweit.

Am 25.06. fand die Bayerische Mixedvolleyball Meisterschaft in Zorneding statt.

Dort spielten die besten Mixedmannschaften aus den Bayerischen Regierungsbezirken (Bezirksquotierung) den Titel des Bayerischen Mixedvolleyballmeisters aus, der zur Teilnahme an der Süddeutschen bzw. Deutschen Mixedvolleyballmeisterschaft berechtigt.

Normalerweise erfolgt die Qualifikation der teilnehmenden Mannschaften aus der Oberpfalz über die Mixedvolleyballigen Regensburg bzw. Amberg und die nach Abschluss der Saison stattfindende Oberpfalzmeisterschaft.

Da es dieses Jahr keine Oberpfalzmeisterschaft gab, qualifizierte sich ein Team der SG PostSüd direkt für die „Bayerische“.

Nach teils spannenden und hart umkämpften Spielen belegte die SG PostSüd Mannschaft am Ende des vom TSV Zorneding ausgerichteten Turniers den 7. Platz hinter 6 oberbayerischen Mannschaften (Ausrichter Zorneding, SV Germering, TSV Haar, TSV Milbertshofen, ESV München, TSV Vaterstetten).

Das Finale gewann TSV Haar gegen den TSV Vaterstetten.



Anerkannter Stützpunktverein

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Rückblick auf eine herrliche Beach-Saison 2022

Während andernorts die Menschen unter der Hitze litten und stöhnten, gab es für uns nichts Schöneres als in den lauen Abendstunden oder für die ganz Harten in größter Tageshitze auch bei über 30 Grad den Sand zu durchwühlen und sich heiße Matches zu liefern!

Eine so lange, spielintensive Saison wie heuer hatten wir wohl noch nie und genossen sie in vollen Zügen. Besonders erfreulich war auch, wie gut sich neue SpielerInnen, insbesondere auch solche aus anderen Ländern und Nationen, in unsere aufgeschlossene Truppe integrieren ließen. So begrüßten wir Spanier, Chilenen, Guatemalteken, Ukrainer, Türken, Rumänen, Franzosen und Österreicher auf den Feldern.

Die Beachausweise fanden wieder ebenso reißenden Absatz wie die Jahre zuvor trotz der kleinen Preissteigerung für die Saison 2022

Highlight des Sommers war ein sehr spontan auf die Beine gestelltes Beachturnier am ersten Sommerferienwochenende. In jedem Satz wurden die Paare neu zusammengewürfelt. Letztendlich gewann der Spieler mit den meisten Punkten pro Satz. Immerhin und trotz Hauptreisezeit nahmen 20 SpielerInnen teil und lieferten sich spannende, faire Matches bei herrlichen Wetterbedingungen. Die allgemeine Stimmung hätte nicht besser sein können.

Aktuell spielen nur noch die ganz zähen im inzwischen schon recht kühl und feucht gewordenen Sand und die Netze werden zu Allerheiligen abgebaut, was wohl auch noch mit einer kleinen Unkrautjätaktion kombiniert werden wird. Schon im Vorfeld wollen wir uns bei den zuverlässigen Helfern bedanken, ohne die eine Instandhaltung der Beachanlage nicht möglich wäre.



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

BEI JEDEM
WETTER



Oberndorfer Weinberge – Zeugnisse des Weinbaus und Orchideenwiesen

Samstag, 18. Juni

Am 18. 6. 2022, einem heißen Junitag, fanden sich um 10.15 Uhr 20 Wanderfreunde in Graßlfing bei der dortigen Kirche ein zu einer Rundwanderung nach Oberndorf.

Vom westlich Ortsrand führte ein abwechslungsreicher Feldweg in Richtung Sebastianskapelle bei Oberndorf. Er überraschte mit weiten Ausblicken über die hügeligen Felder zwischen Großberg und Gebraching. Auffallend an den Hängen am Weg waren ein bis zwei Meter hohe Geländestufen, die da und dort einhergehen mit breiteren Hecken. Entstanden sind die Stufen durch unterschiedliche Bodenverfrachtung oberhalb und unterhalb der Hecken. Oberhalb einer Hecke erfolgt Bodenansammlung, unterhalb Abtrag. Die Stufen gibt es aber auch ohne Hecken. Diese sind somit Zeugnis einer einst noch reicheren Heckenflur. Bei der Kapelle, nun schon im schattigen, kühleren Wald, erfolgte die erste Rast. Der leicht hügelige Weiterweg führte an größeren und kleineren Mulden oder Erdlöchern und an Steinhalden vorbei. Letztere verdeutlichen, dass hier alte Steinbrüche vorliegen. Bald öffneten sich die Ausblicke über steile Gras- hänge hinunter nach Oberndorf und zur Donau.

Einst wurde hier der Baierwein angebaut, der mit dem 30-jäh- rigen Krieg aufgegeben wurde. Jahrhunderte lang konnten die Weinbauern der klimatisch nicht so optimalen Lage durch ge- schickte Landschaftsgestaltung einen Wein abringen. Dazu gehörten Steinriegel, die die steilen Hänge hinaufziehen, sich tagsüber wie ein Backofen aufheizen und nachts ihre Wärme

abstrahlen konnten. Natürlich wurde darauf geachtet, dass die Steinriegel frei von Buschwerk und Bäumen blieben. Heute sind die einstigen Weinbauhänge Trockenrasen mit wertvollster Flora. Sie werden gepflegt und stehen unter besonderem Schutz.

Ein besonders schöner Ausblick auf das Donautal bot der Hans- lberg. Der Weiterweg war ursprünglich über den Hansberg, hinunter zur Donau und dann auf dem sonnigen Donaudamm zur Gaststätte Berghammer geplant. Aufgrund der Hitze waren alle Teilnehmer damit einverstanden, den zwar sehr steilen, aber schattigen Waldweg über die Hansberghütte zu nehmen. Die Begehung des steilen Weges war auch erleichtert, da er tro- cken und nicht nassrutschend war.

In der Gaststätte waren bereits Tische im Außenbereich für die Wanderer freigehalten. Einige bevorzugten aber die kühleren Innenräume. Zum Rückweg verabschiedete sich ein kleiner Teil der Gruppe und wanderte direkt nach Bad Abbach, um dort eine Eisdiele aufzusuchen. Der größere Teil wanderte einen Hohlweg hinauf zur Sebastianskapelle, die schon vom Hinweg her bekannt war. Am Anfang des Hohlweges begrüßte eine Tafel die Wanderer, auf der eine Strophe des Sonnengesangs von Franz von Assisi dargestellt ist. Weitere Tafeln folgten auf dem Franziskus-Themenweg zu den Elementen Erde, Wasser, Feuer und Luft.

Die Wanderung war gegen 15.30 Uhr in Graßlfing beendet.



Kelheim-Weltenburg-Kelheim

Samstag, 23. Juli

Am Parkplatz vor der Schiffsanlegestelle in Kelheim trafen sich 18 Wanderer. Pünktlich um 9:50 ging 's los. Das Wetter war wie bestellt: Es war sommerlich warm um die 28 Grad und schwül. Die Sonne versteckte sich teilweise und es regnete nicht, obwohl Regen und Gewitter angesagt waren.

Den ersten Teil, den beschwerlichsten Teil, den Fußweg zur Be- freiungshalle, meisterten alle gut.

Bereits kurz vor der Befreiungshalle machten wir Halt; ein Hel- dendenkmal wies uns den Weg zur Befreiungshalle. Oben an- gelangt waren alle aufs Neue beeindruckt von der Großartigkeit des Bauwerks, obwohl jeder schon wiederholt dort war.

Beim Aussichtspunkt Donaublick war es an der Zeit eine erste Trinkpause mit Brotzeiteinlage zu machen. Die Donau mit so wenig Wasser und vielen Kiesbänken zu sehen war ungewohnt.

Auf schattigen Wald- und Forstwegen wanderten wir weiter bis zum Beginn des Keltenwalls. Alle freuten sich über den herrli- chen Ausblick auf das Kloster Weltenburg. Anschließend ging 's bergab zu den Zillen. Die Überfahrt war für alle ein Erlebnis. Um 12:15 waren wir im Biergarten. Alle freuten sich über das gute Essen und die flotte Bewirtung. Jeder hatte noch Zeit selb- ständig was zu tun, um z.B. die berühmte Barockkirche anzu- sehen oder Erinnerungen und Geschenke im Klosterladen zu entdecken. Wir hatten das Glück den „Gang“ eines Brautpaares zur Kirche live mit zu erleben.

Nach einem etwa 2 stündigen Aufenthalt im Kloster machten wir uns auf den Weg zu den Zillen, die Hochsaison hatten. Grund dafür war, dass die Schifffahrt von Kelheim nach Weltenburg eingestellt war wegen Niedrigwasser der Donau. Wir mussten etwas Geduld haben und warten, bis uns die Zillen mitnahmen

Fluss abwärts bis zum Ausstieg: Halbe Stre- cke Kelheim. Die Fahrt war für jeden ein Genuss: Der Kahnführer erklärte uns sach- kundig die Felsen und Besonderheiten des Donaudurchbruchs. Gerne legten wir die Reststrecke an der Donau zurück bis zum Ausgangspunkt, den wir gegen 15:45 er- reichten. Ein Teil der Gruppe ließ die Wan- derung in Kelheim bei einem Bier, Eis oder Eiskaffee ausklingen. Alle waren zufrieden mit der gelungenen Wanderung.



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



Schwarzachklamm und Ludwig-Donau-Rhein-Kanal

Samstag, 20. August

Die Anfahrt zum Startpunkt begann am Hauptbahnhof Regensburg mit einem sehr gut gefülltem RE. Da es im weiteren Verlauf der Fahrt zu mehreren Verzögerungen kam konnten wir den Anschlusszug in Neumarkt nicht mehr erreichen, sodass wir den Folgezug nehmen mussten, was für die Wanderung einen Startzeitpunkt von ca. 11:10 Uhr anstelle der geplanten Zeit 10:22 bedeutete.

Im Gegensatz zur Wetter-App für Regensburg hatten wir in Ochenbruck ein geradezu ideales Wanderwetter – angenehme Wandertemperatur und gut begehbarer Wege – sodass wir, ohne explizit darauf zu achten, in einer sehr guten Zeit (12:20 Uhr) in der Waldschänke Brückkanal ankamen.

Die Wartezeit an der Selbstbedienungstheke war minimal, sodass wir sogar noch Zeit für einen abschließenden Kaffee hatten und uns über die bisherige landschaftlich schöne Route austauschen konnten.

Um ca. 13:30 Uhr brachen wir auf, um gemütlich am Ludwig-Donau-Main-Kanal den Rückweg anzutreten. Auch am Nachmit-

tag hatten wir bestes Wanderwetter und konnten bei diversen Seerosen und schmuck hergerichteten, ehemaligen Schleusenwärterhäuschen für ein paar besonders schöne Momente innehalten. Da wir auch diese Etappe zeitig bewältigten gab es in der Nähe des Bahnhofs noch einen Abschluss bei Schleckereis und Kaffee und eine zufriedene Wandergruppe trat danach die Rückfahrt nach Regensburg an.



Kartoffelwanderung

Samstag, 8. Oktober

23 (!) Wanderbegeisterte (so viele hatten wir schon lange nimmer bei der Kartoffelwanderung) trafen sich um ca. 14:00 Uhr an der Bushaltestelle Niederwinzer zur traditionellen Kartoffelwanderung.

Bei angenehmem Wanderwetter führte uns der Kagerer Weg leicht aufwärts durch herbstliche Fauna vorbei an den Weinbergen von Niederwinzer. Es handelt sich um die ältesten schriftlich nachgewiesenen Weingärten in Altbayern (wikipedia).

Auch die Stadtverwaltung Regensburg hat ihren eigenen rund 6.000 Quadratmeter großen Weinberg auf den Winzerer Höhen. Hier wird der beliebte Stadtwein „Salutaris“ geerntet, der nur bei Empfängen der Stadt serviert oder Bürgerinnen und Bürgern ab ihrem 90. Geburtstag geschenkt wird. Angekommen auf der Höhe – mit herrlichem Ausblick auf die Stadt Regensburg – führte uns der Weg wieder abwärts, vorbei an der Kirche St. Michael in Kager.

Im folgenden Ort Kneiting gab es in der Kirchgasse vor einem Privatgrundstück einen Korb mit Äpfel zur freien Bedienung. Die wenigen Äpfel waren schnell weg und der Hausherr lud die Wanderer ein, die Äpfel auf seinem Grundstück aufzulesen. Die paar Minuten waren der Wandergruppe gerne vergönnt, ebenso ein paar Minuten zur Rehbeobachtung auf einer Privatwiese in Kneiting. Kneiting verließen wir dann auf einem schönen Wanderweg, der uns zum geschmiedeten Rigo-Kreuz führte, wo wir noch genügend Zeit für diverse Gruppenfotos hatten, ehe wir uns – bei Einigen knurrte schon der Magen – auf den finalen Weg zum Gasthaus „Goldener Hirsch“ in Großprüfening machten, wo uns schon eine Nachfahlerin erwartete und alle – bis auf wenige Ausnahmen (speisten nach Karte) – das traditionelle „Obatzda-Essen“ genossen.



HINWEISE DER REDAKTION

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

redaktion@postsued-regensburg.de

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

**Anzeigen- und Redaktionsschluss für Ausgabe 1/2023:
15. Januar 2023**

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

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	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	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 Schönhüt ☎ 0152/23670135	SCHACH Ralf Smekal ☎ 09482/959593	SCHÜTZEN Günter Leja ☎ 0171/9340851	SENIOREN- SPORT Christa Sendlbeck ☎ 0941/6400665
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