



kurier

Ausgabe 1/2023 Januar-März

Es gibt viele Wege zum Glück.

Einer davon ist es, mehr Zeit

in den verschneiten Bergen zu verbringen.

www.schneeverliebt.de



Für alle, die mit Leidenschaft Teil der Mannschaft sind.

Bei der Sportförderung bleiben wir immer am Ball. Darum unterstützen wir seit Jahren regionale Sportvereine und deren Jugendarbeit.

der Versorger.
REWAG

rewag.de

Liebe Mitglieder, Freundinnen und Freunde der SG Post/Süd,

ein ereignisreiches und aufregendes Jahrgang zu Ende – auch für unsere SG Post/Süd.

Mit einem neugewählten Präsidium sind wir gemeinsam ins neue Jahr gestartet. Lasst uns nun miteinander mit positiver Energie das vor uns liegende Jahr anpacken, uns gemeinsam über Erfolge freuen und Herausforderungen gemeinsam meistern!

Wir alle sind Post/Süd. Wir werden dann in eine gute Zukunft blicken, wenn wir das miteinander leben und uns als über alle Abteilungen hinweg starke Einheit empfinden. Grund dazu haben wir. Die SG Post/Süd ist einer der größten Regensburger Sportvereine und besitzt eine

vielfältige Breitensportlandschaft, auf die wir stolz sein können. Ein herzliches Dankeschön an alle, die mit ihrer Energie und ihrem Herzblut zu unserem Vereinsleben beitragen!

In diesem Sinne wünsche ich uns allen viele stimmungsvolle gemeinsame Erlebnisse sowie ein gesundes und glückliches neues Jahr!

Dr. Thomas Burger
Euer Präsident



INHALT

Das Präsidium berichtet	3
Herzlich willkommen	4
Wir gratulieren	4
Zukunft SG Post/Süd	5
Badminton	6
Fitness	7
Handball	9
Kindersport	10
Leichtathletik	11
Rock 'n' Roll	14
Seniorenport	16
Ski	17
Tischtennis	18
Wandern	19
Nichts Unwichtiges	23
Unsere Sportabteilungen	24

Gemeinschaft erleben
jugendherberge.de 

DJH-Gruppen-Card ausleihen und exklusive DJH-Vorteile nutzen

Wir haben als Verein von der Deutschen Jugendherbergswerk für dieses Jahr 6 DJH-Guppen-Cards bekommen, die sich unsere Mitglieder für Ausflüge und Übernachtungen in Jugendherbergen ausleihen können. Als Gruppe zählt man im Inland mit mind. 4 und im Ausland ab 10 Personen (einschl. Gruppenleiter/in)

Mit der DJH-Card kann man z.B. von vergünstigten Kombi-Bahntickets unter jugendherberge.de/bahn profitieren. Sie ermöglicht es auch allen Mitreisenden den Aufenthalt in den Jugendherbergen, ohne dass jeder einzelne Teilnehmer selbst DJH-Mitglied sein muss.

Weitere Infos gibt es auf www.jugendherberge.de/Gruppen. Wer sich die DJH-Card ausleihen möchte, wendet sich gern an die Geschäftsstelle.

Hinweise von der Geschäftsstelle

Aktualisierung Personenbezogene Daten

Jedes Vereinsmitglied ist in unserem System mit seinen persönlichen Daten erfasst. Diese benötigen wir, um Ihnen Informationen oder unsere Vereinzeitung zusenden zu können, aber auch für die Beitragsabbuchungen.

Wir bitten Sie, Änderungen hinsichtlich Ihrer Adresse, Telefon-Nr., E-Mail-Adresse, Kontoverbindung etc. bitte stets der Geschäftsstelle (gern auch per E-Mail an sg@postsued-regensburg.de) mitzuteilen. So erleichtern Sie uns die Arbeit und vermeiden Briefrückläufer, unzustellbare E-Mails oder fehlgeschlagene Beitragsabbuchungen.

Kurier digital

Unsere Vereinszeitung erscheint 4x im Jahr in digitaler und gedruckter Form. Mit dem Online-Versand des Kuriers können Sie einen Beitrag für die Umwelt leisten.

Mitglieder, die den Kurier als gedruckte Ausgabe erhalten, haben jederzeit die Möglichkeit, sich mit einer E-Mail an sg@postsued-regensburg.de für den „Kurier digital“ in unseren Verteiler eintragen zu lassen.



www.postsued-regensburg.de



www.facebook.com/postsuedrgb



www.instagram.com/sgpostsuedregensburg/

Herzlich Willkommen

bei der SG Post/Süd Regensburg

- | | |
|---------------------------|----------------------|
| Amann Lea | Mohebi Masoumeh |
| Baumann Robert | Moosmann Aya |
| Beblo Lorenz | Nagler Alexander |
| Bleicher Vincent | Pfeiffer Moritz |
| Cajias Emma | Rasmussen Felix |
| Glöckner Felix | Renner Sarah |
| Karn Emelie | Sattelberger Julia |
| Kraus Kasper | Scharf Alexander |
| Lommer Lukas | Schlecht Bastian |
| Muja Eliona | Schmola Ella |
| Pfriem Janina | Stadlbauer Sonja |
| Rugeja Era | Stoyanov Tervel |
| Ballack Sebastian | Vogelsang Paul |
| Beckenbach Ramona | Werdermann Clara |
| Beiderbeck Michael | Zehentmair Sophie |
| Bösl-Bichlmeier Sebastian | Jost Anna |
| Dafinger Michael | Blecha Johannes |
| Faltermeier Patrick | Fischer Ben |
| Fischer Claudius | Hecht Andreas |
| Garrelfs Erik | Hild Emilia |
| Gerdt Olga | Imeri Anita |
| Gerdt Michael | Knorova Michaela |
| Göpfert Alexander | Mahdavi Somayeh |
| Groer Petronela | Ptaszek Sebastian |
| Hafner Felix | Sag Felix |
| Hafner Hannes | Schardt Matthias |
| Hartmann Beatrice | Schiegl Magdalena |
| Hartwein Maja | Steinbauer Patrick |
| Hartwein Simon | Appl Heidrun |
| Höllner Romy | Eißbaumer Quirin |
| Iben Amelie | Gold Gabriele |
| Ilg Annalena | Koch Arne |
| Issifu Fatima Awal | Löffler Pauline |
| Kotalevsky Anna | Pospischil Christina |
| Krempf Luna | Reitberger Fabian |
| Liebl Paula | Schieder Anne |
| Lim Lily | Straub Leopold |
| Mohana Ganesh | Zirngibl Bianca |
| Mohebi Fatemeh | |



60 Jahre

- Zweck Michaela
- Oppelt Edeltraud
- Pawellek Nelli
- Konz Susi

70 Jahre

- Kretschmer-Luber Editha

75 Jahre

- Kießl Heidemarie
- Schmidt Elisabeth
- Jaggo Inge
- Hampel Hans-Jürgen
- Gritsch Peter
- Becker Emma
- Siegl Franziska
- Mandl Marianne
- Luber Hans

80-93 Jahre

- Omlor Edmund
- Kammermayer Christa
- Rau Marianne
- Wahnschaffe Jochen

- Mittermaier Norbert Franz Xaver
- Hesl Christa
- Neuberger Heidi
- Hankowetz Helga
- Hart Wilhelm
- Glück Gisela
- Tausendpfund Ingeborg
- Weigl Hans
- Bornschlegl Gerhard
- Plischke Hildegard
- Schütz Waltraud
- Kaiser Ingrid
- Martan Helga
- Dechant Rudolf
- Simmel Erwin
- Wankerl Irmgard
- Kleiner Peter
- Cieplik Elisabeth
- Wolf Otto
- Reisinger Maria
- Penning Ruth
- Niklas Gisela
- Hochmuth Arno
- Plank Josef

Wir trauern um unser Mitglied

Rita Karrer † 19.12.2022

Zukunft SG Post/Süd

Unseren Verein zukunftsfähig machen – Workshop „Zukunft SG Post/Süd“ gut gestartet

Unser neues Präsidium um den Präsidenten Dr. Thomas Burger hat inzwischen engagiert seine Arbeit aufgenommen. Neben der Präsidiumsarbeit und dem Tagesgeschäft steht die SG Post/Süd vor einer weiteren großen Herausforderung: Das Präsidium ist noch bis Mai 2023 im Amt. Bis dahin muss geklärt werden, wie die Vereinsleitung weitergeführt und unser Verein zukunftsfähig gemacht werden kann.



Auf der Delegiertenversammlung im November 2022 wurde die Gründung einer Arbeitsgruppe angeregt. Ein Teil des Präsidiums, die Abteilungsleiter und Abteilungsleiterinnen für Fitness, Kindersport, Ski/Snowboard und Tennis und einige Vereinsmitglieder haben sich zwischenzeitlich zusammengefunden, um im Workshop

„Zukunft SG Post/Süd“ nach konkreten Lösungen zu suchen. Am 17. Januar 2023 ist nun der Workshop, der auf drei Veranstaltungen angelegt ist, gut gestartet. „Viele Fragen zur Vereinsführung stellen sich, z.B. welche Gestaltungsmöglichkeiten haben wir, welche Strategien sind sinnvoll, was hat sich bewährt, was sollte man überdenken und ähnliche Punkte“, erläuterte einleitend Dr. Christoph Häusler, der Leiter des Workshops. In einem konstruktiven Gespräch wurden Ideen gesammelt und erste Lösungsansätze diskutiert. Eines wurde bei diesem Treffen schnell klar: Allen Teilnehmern liegt die Zukunft der SG Post/Süd sehr am Herzen. Alle waren sich auch darüber einig, dass Vereinsführung nur im Team funktioniert. Alle Aufgaben müssen auf mehrere Schultern verteilt werden, wobei jeder das übernehmen kann, was ihm am meisten Freude bereitet. „Nur ein motiviertes Team bringt den Verein voran. Und darüber hinaus macht die Arbeit dem einzelnen Teammitglied auch noch



jede Menge Spaß“, fasste Thomas Burger zusammen. Die gesammelten Ideen sind die Diskussionsgrundlage für die zweite Workshop-Sitzung, die für Februar terminiert ist.

Jedes einzelne Vereinsmitglied ist nach wie vor herzlich eingeladen, sich - über das Engagement in seiner Abteilung hinaus - auch im Hauptverein einzubringen, unabhängig von einem Amt im Präsidium. Und wer noch Ideen für den Workshop hat, kann sich gern per E-Mail melden bei haeusler.christoph@t-online.de.

Ines Häusler



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

- | | |
|--|------------------------------------|
| Leistungen | • Hausmeisterservice |
| • Objekt- & Wohnanlagenbetreuung | • Glas- und Gebäudereinigung |
| • Winterdienst | • Notdienst |
| • Garten- & Grünanlagenpflege | • Umzüge |
| • Reparaturdienst im und rund ums Haus | • 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

Austräger gesucht!

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

Neues aus der Badmintonabteilung

Die Mannschaften der Abteilung Badminton können aus der Vorrunde eine positive Bilanz ziehen.

Die 1. Mannschaft hat in der Bayernliga durch die letzten zwei souveränen Siege gegen den TSV Wolfstein und den DJK Regensburg einen soliden 5. Platz im Mittelfeld erreicht. Das Ziel des Klassenerhalts sollte somit nun gut erreichbar sein. Ein besonderer Dank gilt hier unserem Nachwuchstalent Valerian Eckert, der für die 1. Mannschaft eine wichtige Stütze ist, falls er nicht anderweitig auf Turnieren unterwegs ist.

Die 2. Mannschaft konnte bisher bis auf ein Remis mit Siegen glänzen. Ob der Aufstieg in die Bezirksoberliga glückt, wird sich höchstwahrscheinlich beim nächsten Spieltag gegen den TSV Wolfstein zeigen.

Unsere 3. Mannschaft startete die Saison mit meist vollständiger Besetzung erfolgreich und konnte bislang einen soliden 4. Platz der Bezirksklasse A-Nord erreichen. Die Rückrunde beginnen wir mit starker Besetzung und großer Motivation, um uns einen Platz unter den ersten drei Mannschaften zu erkämpfen.



Das Jahr 2023 begann bereits am 07. Januar mit einer sportlichen Herausforderung. Beim 26. Roderer Drei-Königs-Pokalturnier repräsentierten Linnea Reiter, Christina Kupfer, Florian Loibl und Farhan Wan unseren Verein.

Hierbei konnte Linnea Reiter im Dameneinzel sowie im Doppel mit Christina Kupfer den 2. Platz gewinnen. Christina Kupfer unterlag im Viertelfinale ihrer stärkeren Gegnerin. Unsere Männer Florian Loibl und Farhan Wan erreichten im Herrendoppel das Viertelfinale und mussten sich dann leider trotz eines harten Kampfes geschlagen geben. Im Einzel dominierte Farhan Wan die Gruppenphase und schied dann leider aus. Insgesamt hatten wir einen tollen Tag in Roding und fuhren nach über 12 Stunden in der Halle glücklich und erschöpft nach Hause.

Neben den erfolgreichen Spieltagen, konnte nun auch wieder eine gemütliche Weihnachtsfeier stattfinden.



Weiterhin findet am Dienstag (ab 19:30 Uhr) ein angeleitetes Training durch unseren kompetenten Übungsleiter Joachim Kick statt. Auch mittwochs wird zu dieser Zeit die schnellste Sportart der Welt in der Köwe-Halle ausgeübt.

Gerne dürft ihr uns auch mal bei den Spieltagen besuchen. Unsere 1. Mannschaft könnte man zum Beispiel am 22.01 um 10 Uhr oder am 26.02. um 13 Uhr in der Sporthalle Nord (Isarstr. 24, Rgbg) anfeuern.

Die Termine aller Mannschaften findet man bei: <https://www.badminton-bbv.de/liga/>.

Bei Fragen meldet euch gerne bei „sophie.mueller91gmx.de“.

Mit sportlichen Grüßen,
Matthias und Christina



Post/Süd auf Instagram



Kennt Ihr den Instagram-Kanal der SG Post/Süd? Wie auf Facebook sind wir auch auf dieser Plattform aktiv und versorgen Euch mit interessanten Infos, coolen Fotos und Neuigkeiten!

Deshalb: Join us on Instagram!
<https://www.instagram.com/sgpostsuedregensburg/>



Neben dem Instagram-Kanal des Hauptvereins pflegen drei Abteilungen eigene Kanäle: HEMA, Badminton und Volleyball.

HEMA: @indes_regensburg

Hinter HEMA verbirgt sich unsere Abteilung für historisches Fechten. Abteilungsleiter Sebastian Girg: „Seit Mai 2018 besteht die Abteilung HEMA bei der SG Post/Süd Regensburg. Aus den damals 6 Gründungsmitgliedern ist mittlerweile eine aktive Abteilung mit um die 70 Mitgliedern geworden.“

Aber was ist dieses HEMA überhaupt? HEMA steht für Historical European Martial Arts, also auf Deutsch historisch europäische Kampfkünste (alternativ wird auch der Begriff historisches Fechten verwendet). Das ist erstmal ein weit gefasster Begriff und so können in HEMA-Trainings ganz unterschiedliche Inhalte behandelt werden. In unserer Abteilung wird konkret aber das Fechten mit dem sogenannten „Langen Schwert“ nach historischen Quellen aus dem Spätmittelalter trainiert.



Ein wichtiger Aspekt des Trainings ist ein allgemeines Bewegungs-, Kraft- und Mobilitätstraining. Das Fechttraining mit dem Schwert unterteilt sich in Soloübungen, Partnerübungen und das freie Fechten (mit Schutzausrüstung).

Die Abteilung ist Mitglied im INDES Verband, welcher sich um die Verbreitung von HEMA bemüht und sich über verschiedene Trainingsorte (vor allem in Österreich) erstreckt. Der Name INDES leitet sich von einem Fechtprinzip ab. Genauso ist die Abteilung auch Mitglied im DDHF, dem Deutschen Dachverband für historisches Fechten.“

Übrigens: Ab April 2023 startet ein neuer „Grundkurs zum Fechten mit dem Langen Schwert“!



KUNO
STIFTUNG KINDER UNI KLINIK OSTBAYERN

www.kuno-ostbayern.de

@badminton_sgpostsuedregensburg

Abteilungsleiter Matthias Müller stellt den Instagram-Account der Badminton-Abteilung vor: „Auf unserer Instagram-Seite könnt ihr euch über die aktuellen Tabellenplätze oder Spielergebnisse informieren. Zudem gibt es einen Einblick durch Bilder in den aktuellen Spielalltag, Turniere oder kleine Feierlichkeiten. Schaut doch gern einmal vorbei unter:

https://www.instagram.com/badminton_sgpostsuedregensburg/“

Volleyball: @sg.burgweinting.postsued

„Wir nutzen seit neuesten Instagram, um den Mädels die wohl verdiente mediale Aufmerksamkeit zuteil werden zulassen, neue Spielerinnen anzusprechen und um uns mit anderen Vereinen auszutauschen“, so Vivien und Chris von der Volleyball-Abteilung. „Die Beiträge werden meist von den Mädels eigenverantwortlich erstellt und vor der Veröffentlichung gemeinsam besprochen, wodurch auch ein medienkompetentes Handeln gefördert werden soll. Selbstverständlich steht der Spaß an der Sache aber an erster Stelle!“

<http://www.instagram.com/sg.burgweinting.postsued>

Ines Häusler



Drei Übungsleiter auf Präventionskurs

Im November haben unsere Übungsleiter Andrea, Simone und Doris den Basiskurs zur Lizenz „Übungsleiter B Sport in der Prävention“ beim BLSV absolviert.



Dabei werden Inhalte zum gesundheitsorientierten Sporttreiben vermittelt. Noch in diesem Jahr geht es weiter mit dem Modul „Haltung und Bewegung“. Damit wir Sportlerinnen und Sportler der SG Post/Süd gemeinsam fit und gesund bis ins hohe Alter bleiben:-)

Nordic Walking mit Peter Gritsch endete am 31.12.2022

Mehr als einmal die Welt umrundet!

Die Nordic Walking-Gruppe um Peter Gritsch endete am 31.12.2022. Die Teilnehmer waren 13 Jahre lang zusammen, und das Ergebnis ist beeindruckend: In 1.181 Touren wurden in 1.278 Stunden und 17 Minuten insgesamt 58.473,2 km zurückgelegt. Zum Vergleich: Der Erdumfang beträgt ca. 40.000 km! Die Freundschaften, die in dieser Zeit entstanden sind, werden bleiben.

Danke, lieber Peter, für Dein großes Engagement für unsere Fitness-Abteilung und für den gesamten Verein!



Fitness feiert Weihnachten

Wie immer, wenn Fitness feiert, herrscht eine ganz besondere Atmosphäre. Zu unserer Weihnachtsfeier haben unsere Mitglieder eine große Auswahl an selbstgemachten Plätzchen und Glühwein mitgebracht. Es war ein rundum stimmungsvoller Abend.



Herzliche Einladung zur
**ABTEILUNGS-
VERSAMMLUNG
FITNESS**
am 30. März um 18 Uhr
beim Jahnwirt

Anträge schickt ihr bitte bis 23. März schriftlich, per E-Mail oder WhatsApp an doris.janker@gmx.de.

Agenda

- TOP 1 Begrüßung
- TOP 2 Feststellung ordnungsgemäßer Ladung und Beschlussfähigkeit
- TOP 3 Bericht Abteilungsleitung
- TOP 4 Bericht Kassier
- TOP 5 Aussprache zu den Berichten
- TOP 6 Anträge/Verschiedenes
- TOP 7 Schlusswort

*Wir freuen uns auf eine rege Teilnahme!
Euer Fitness-Team*

Neuigkeiten aus der Handball-Abteilung

Halbzeit

Sonntags beendeten die Handball-Ladies die Vorrunde der Saison 2022/2023 ungeschlagen. Mit dem Ergebnis 10:21 im Auswärtsspiel gegen den SV Obertraubling.

Die Abwehr, mit Torfrau Julia in letzter Verteidigungslinie, verteilte viele Torgelegenheiten der Gegner. Marina, Lena, Michaela, Danica, Anna und Adela bestimmten das Angriffsgeschehen mit zahlreichen Treffern.

Gratulation an die gesamte Mannschaft zur bisher hervorragenden Leistung und viel Erfolg in der Rückrunde!



Neue Runde im alten Jahr

Diese Saison beendete die B-Jugend ihr Handballjahr gleich mit dem Start in die Rückrunde. Das zweite Spiel gegen die SSG Straubing-Aiterhofen II entschieden unsere Mädchen 15:20 mittels Auswärtssieg für sich.

Die Mehrheit der Treffer erzielte Danica und Marina, unterstützt durch weitere Tore von Michaela sowie Anna. Ob gebeutelt durch Krankheit, Verletzung oder heftigem Schulstress jede Spielerin kämpfte mit aller Kraft.

Der perfekte Abschluss in eine absolut verdiente Winterpause für das komplette Team!



Auf ein Neues...

Am 22.12. feierte die Handballabteilung Weihnachten sowie den Jahresabschluss. Lockere, interne Handballspiele, unter anderem mit besonderen Spaßregeln, brachten jede Menge Freude. Süßes Gebäck und Fruchtpunsch sorgten für das leibliche Wohl. Selbstverständlich gab es auch eine Bescherung.

Ein gelungener Start im Jahr 2023

Die Handball-Mädchen der B-Jugend, eröffneten am Samstag den Jahresbeginn mit einem überragenden 22:5 Sieg, im Spiel gegen den TSV Bad Abbach.

Der gesamte Angriff mit den Torschützen Marina, Lena, Anna sowie Ngoc Chau, Pauline und Mia übten von Anfang an gewaltigen Druck auf den gegnerischen Kasten aus. In der Abwehr dominierten die SG Post/Südler, abgerundet durch die Leistung von Torfrau Julia, das Geschehen.



Für das aktuelle Jahr ist, abseits des regulären Spielbetriebs, wieder Einiges geplant. Von Faschingstraining, Sommerfest, über Beach-, Eltern- sowie Rasenplatzturniere bis hin zu Halloween- und Weihnachtsfest. Eindrücke zu vergangenen Events sind auf der Homepage unter Handball zu finden.



Du suchst nach einer Mannschaftssportart – Du liebst Ball-sport – Du hast es gerne schnell, spannend und aktionsreich?

Dann ist Handball genau das Richtige für dich!

Wir haben ein Superteam - leistungstechnisch sowie menschlich - leider mit tendenziell 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!

Trainingstermine und -ort

- Jugend (ab 12 Jahre): DI 16:15–18 Uhr | DO 17:30–19:30 Uhr
- Kinder (bis 11 Jahre): DO 16:30–18:00 Uhr

Städtische Turnhalle Königswiesen

Klenzestraße 31, Regensburg

www.postsued-regensburg.de/sportarten/handball

Mit neuen Übungsleiter/innen ins neue Jahr



Übungsleiter: v.l.n.r.: Gregor Straßer, Leonie Wilkens, Sarah Soska, Clara Nielsen, Maria Ludwig, Regine Braun, Anne Breuer-Hof (nicht auf dem Bild Gregor Maier)

10 Gruppen bietet die Abteilung Kindersport seit Herbst 2022 an. Davon 4 Eltern-Kind-Gruppen, 3 Sport- und Spielgruppen, 1 Fitness-Gruppe und 2 Mädchenturngruppen. Alle Gruppen sind mehr als ausgelastet. Dank der Mithilfe vieler Eltern und der motivierten und kreativen Übungsleiter/innen konnten alle Stunden durchgeführt werden. Nun ist es aber gelungen, unser Team zu verstärken. Die beiden Stunden Mädchenturnen und girls indoor profitieren am meisten davon. Endlich kann der Schwerpunkt wirklich auf Turnen im klassischen Sinn gelegt werden. Regine Braun, Anne Breuer-Hof und Clara Nielsen kümmern sich gemeinsam um die Mädels und suchen auch den Kontakt zu den Eltern.



Hilfe erhalten wir fast jedes Jahr auch durch verschiedene Praktikanten/innen z. B. vom Projekt Youngagement und der Fachakademie für Sozialpädagogik – auf dem Foto Ida Nuißl mit den Mädchen der Gruppe girls indoor.



Wenn am Dienstag die Kinder mit ihren Eltern die Halle stürmen, wartet Leonie Wilkens auf sie und überrascht jedes Mal in beiden Stunden mit neuen Aufbauten und Spielideen auf sie.



Immer montags freuen sich die Kinder mit Papa oder Mama schon auf die Stunde mit Sarah Soska. Da geht es aktiv zur Sache mit Spiel, Spaß und viel Bewegung. Sarah ist auch stellvertretende Abteilungsleiterin.



Am Mittwoch ab 16 Uhr kümmern sich die beiden Gregors um die Jüngeren bei Spiel und Sport C. Anschließend geht es bei der rustikaleren Truppe um Fitness und dem Spiel mit dem Ball. Die Kindergartenkinder treffen sich jeden Montag in zwei Gruppen bei Maria Ludwig und Anna Pühl (Youngagement) bei Sport und Spiel A und B. Meist ohne Eltern geht es um die Grundfertigkeiten im Sport, aber vor allem um die Freude an der Bewegung..

Was gibt es noch in unserer Abteilung: Anfang März findet die alljährliche Jahresversammlung statt. Der genaue Termin steht noch nicht fest. Er wird auf der Homepage www.postsued-regensburg.de/abteilungen/kindersport bekannt gegeben. Es wäre sehr schön, wenn viele Eltern kommen. Auf diese Art und Weise kann man aktiv Einfluss auf die Inhalte, Abläufe und die Jahresplanung nehmen und mit den Übungsleitern/innen ins Gespräch kommen. Es sollte doch ein Leichtes sein, nicht nur die Annehmlichkeiten des Vereins zu nutzen, sondern sich einmal im Jahr 2 Stunden Zeit für diese Versammlung zu nehmen.

Für alle Eltern und Kinder möge das neue Jahr gut starten großartig verlaufen und fabelhaft enden.

Euer Trainerteam

Post/Süd-Jungs holen sich Team-Gold bei den Bayerischen Crossmeisterschaften

Zenting, 12. November 2022

Die milde Herbstsonne strahlte über dem niederbay. Zenting, als die Läuferinnen und Läufer aus ganz Bayern zu den letzten Bayerischen Meisterschaften des Jahres 2022 eintrafen. Auf dem recht anspruchsvollen, zirka ein Kilometer langen Wiesenkurs hatten die Mädchen der U18 drei Runden zu absolvieren. Laura Weigert konnte sich lange in der Spitzengruppe halten, musste aber in der dritten Runde dann doch abreißen lassen und erreichte am Ende den guten 10. Platz

Äußerst knapp war der Zieleinlauf in der männlichen U16, die zwei Runden bzw. 2200 m rennen mussten. Eine Sekunde entschied hier über die Plazierungen drei bis sechs. Glänzend aufgelegt zeigten sich dabei die beiden Post/Süd Jungs Niko Endemann (Platz 6) und Valentin Köppelle (Platz 9). Zusammen mit Nikolas Berneburg vom LG FV holten sie sich überlegen das Teamgold vor der Staffel des LAC Quelle Fürth. Auf dem Trepperl stand auch Bettina Staiger als Zweite in der W50, Andreas Krebs wurde M50-Siebter.



Sanierung der Leichtathletik-Anlage der SG Post/Süd

Die Meisten hatten es im Herbst vermutlich gesehen - die lang ersehnte Sanierung der Leichtathletik-Anlage der SG Post/Süd am Kaulbachweg wurde in Angriff genommen. Zu Beginn war der ausführenden Firma das Wetter noch wohlgesonnen, so dass die Arbeiten zügig voranschritten. Erst gegen Ende machte der Herbst einen „Strich durch die Rechnung“ und einige Arbeiten mussten immer wieder unterbrochen werden. Der Großteil konnte noch abgeschlossen werden, bevor das Wetter weiterführende Tätigkeiten nicht mehr zuließ.

Im nächsten Frühjahr, mit Beginn der trockenen Phase, stehen noch die genaue Vermessung der Laufbahnen und die Linierung aus. Wir hoffen dann auch noch auf eine Erneuerung der Diskusanlage und den Aufbau einer Stabhochsprunganlage.

Kurz vor Weihnachten trafen sich Bürgermeisterin Dr. Astrid Freudenstein, Sportamtsleiter Johann Nuber, Abteilungsleiter Josef Zweck, Mitglied der Abteilungsleitung und Trainer Andreas Krebs sowie als Vertreter der LG Telis Finanz Präsident Norbert Lieske

zu einer Besichtigung der neu sanierten Leichtathletikanlage auf dem Gelände der SG Post/Süd.

Wir möchten uns nochmal bei Frau Dr. Freudenstein, Herrn Nuber und den weiteren beteiligten Ämtern für die Realisierung bedanken und hoffen das uns die Anlage die nächsten Jahre bzw. Jahrzehnte noch viel Freude machen wird.



Bild: Stadt Regensburg, Christian Kaister

Sieben Podestplätze für Post/Süd-Nachwuchsläufer beim Nikolauslauf

Regensburg, 4. Dezember



Annemarie Kühnlein und Tim Woll auf Platz 1

Pünktlich zum ersten Startschuss beim diesjährigen Sport Tagedl Nikolauslauf herrschte auf dem Regensburger Wöhrd Kaiserwetter. Die Sonne blitzte durch die letzten Nebelschwaden und das Thermometer stieg auf „laufgünstige“ vier Grad plus. Mehr als 30 junge Leichtathleten der SG Post/Süd schnürten ihre Laufschuhe und nahmen die flache 1,66 km lange Runde in Angriff. Dabei gab es gleich im ersten Lauf der weiblichen Schülerinnen einen Dreifach-Triumph in der AK U10. Annemarie Kühnlein gewann hier in sehr guten 7:37 min vor Marlene Kölbl (7:47 min) und Carolin Großmüller (8:07 min.) In der stark besetzten AK U12 lief Charlotte Müller in 7:48 min. auf Platz 3, ebenfalls Dritte wurde Hannah Melzner in der U14.

Bei den Jungs zeigte Tim Woll eine herausragende Leistung als überlegener Sieger in der U8 mit ausgezeichneten 7:28 min. Ebenfalls auf dem Treppchen landete Moritz Schulz in 7:10 min., was Platz 3 in der U14 bedeutete.

Weitere Ergebnisse unter



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

Silvesterlauf 2022 in Seubersdorf mit Top-Platzierungen für die Läufer der SG Post/Süd

Nach 2 Jahren coronabedingter Pause gab es heuer endlich wieder den traditionsreichen Silvesterlauf in Seubersdorf. Zum 40. Jubiläum gingen zur Freude der Veranstalter über 700 Läuferinnen und Läufer bei optimalen Laufbedingungen und frühlingshaften Temperaturen an den Start der 5 verschiedenen Strecken. Sie wurden dabei begeistert angefeuert



von vielen Zuschauern an der Strecke, der Seubersdorfer Blaskapelle und der Trommelgruppe, die mit afrikanischen Rhythmen die Läuferinnen und Läufer am Zielanstieg zum Buchberg nochmal zu Höchstleistungen antrieb.

Diesen meisterte auch Valentin Köppelle von der SG Post/Süd mit Bravour. Er hatte sich dieses Jahr für die 5,6 km Strecke (anstelle des 2,6 km Schülerlaufs) entschieden und konnte mit einer Zeit von 22. 26 min im Männerfeld auf einem hervorragenden 9. Platz landen. In der Altersklasse U18 kam er damit auf Platz 4.

Auf der Langstrecke über 9,4 km konnte sich auch Bettina Staiger über einen gelungenen Jahresabschluss freuen: Sie gewann die Gesamtwertung bei den Damen mit über 30 s Vorsprung in einer Zeit von 42.05 min.



Und auch den Seubersdorfern kann man zu dieser gelungenen Jubiläumsveranstaltung mit perfekter Organisation und toller Stimmung nur gratulieren.

Erfolgreicher Hallenauftritt für Leichtathletiknachwuchs

Fürth, 14. Januar 2023

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

Gleich im ersten Rennen, dem 60 m-Sprint gingen die beiden U18-Athleten Philipp Krieg und Vinzenz Reindl an den

Start. Zeitgleich landeten sie auf Platz 5 in guten 7,62 sec. Die Plätze 1 und 3 gab es für die beiden über die 200 m-Hallenrunde (Philipp 24,10 sec./ Vinzenz 24,97 sec.). Eine Bronzemedaille sicherte sich Valentin Köppelle (U18) über 1500 m in 4:53,78 min.



ABTEILUNGS-VERSAMMLUNG

Dienstag, den
21. März 2023
um 19 Uhr
im Geräteraum am
Kaulbachweg

Für Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren können die Eltern teilnehmen und abstimmen.

Jahresrückblick

Deutsche Meisterschaft 29.10.2023

Nachdem sich unsere Showformation, die Rising Dancers, seit den Sommerferien diszipliniert vorbereitet hat, war es am 29. Oktober endlich soweit. Unsere Mädels fuhren auf die langersehnte Deutsche Meisterschaft nach Bochum. Die Woche davor verbrachten wir mit zahlreichen Vorbereitungen, die Fertigstellung unserer Kostüme und nicht zu vergessen dem Einkauf bei DM, denn auch Schminke gehört auf einer Meisterschaft mit dazu.

Unsere Reise startete am Freitag, den 28.10.2023, um 7:30 Uhr in der Früh. Zunächst ging es für uns Richtung Wackers-



dorf, wo wir bei einem anderen Verein mit in den Reisebus zustiegen. Die Fahrt begann gleich ereignisreich, denn nach ca. einer Stunde Fahrt, gab es einen großen Knall und plötzlich löste sich ein äußeres Busfenster wie in Luft auf. Der Busfahrer zeigte aber keinerlei Reaktion und fuhr einfach weiter bis sich das Fenster komplett verabschiedete, teils auf den Seitenstreifen, teils hinter uns auf die Straße. Zum Glück jedoch war es Freitagvormittag und somit nicht viel los auf der Autobahn.

In Bochum angekommen bezogen wir kurz unsere Hotelzimmer und gingen dann gemeinsam mit den angereisten Eltern zum Abendessen, einem Italiener in der Bochumer Innenstadt. Das Essen war super lecker und stärkte uns alle nochmal für den großen Tag. Den Abend ließen wir dann mit einem klassischen Mädelsabend ausklingen, Snacks, Gesichtsmasken und Nägel lackieren.

Am Morgen der Meisterschaft frühstückten wir gemeinsam und fuhren los Richtung Ruhrcongress, wo die Meisterschaft an diesem Samstag stattfand. Die Aufregung war allen anzumerken, das ist bei einem so großen Event aber auch nachvollziehbar. Als wir dort ankamen ging es los mit der Stellprobe. Hier bekommt jede Formation die Möglichkeit die Musik einmal auszutesten und sich mit der Beschaffenheit des Tanzbodens vertraut zu machen. Nach der Stellprobe ging es dann ans Schminken und Haare machen, denn zu einer Darbietung gehört in der Startklasse „Showteam“ neben einem Kostüm auch ein passendes äußerliches Gesamtbild.

Gegen frühen Nachmittag stand dann endlich die Vorrunde an, bei der unsere Mädels gegen insgesamt 17 andere Formationen antraten. Sie tanzten eine solide Vorrunde, verpassten aber knapp den Einzug in die Zwischenrunde. Mit dem Ergebnis sind wir dennoch sehr zufrieden. Der Wettkampf war für uns eine neue und schöne Erfahrung und trug positiv zur Gruppendynamik bei. Gemeinsame Erlebnisse wie diese schweißen zusammen und schaffen unvergessliche Erinnerungen.

Die Meisterschaft war rückblickend ein großer Erfolg und es war sicherlich nicht unsere letzte Teilnahme!



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



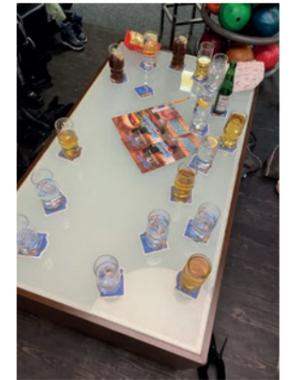
Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Regensburg

Weihnachtsfeier 22.12.2023

Unser erfolgreiches Jahr 2023 endeten wir alle gemeinsam mit einem Nachmittag beim Super Bowl Regensburg. Sowohl unsere Showformation als auch unsere Anfängergruppe waren mit dabei. Wir spielten zwei Stunden Bowling und vor allem unsere Jüngsten ließen einen Kegel stehen. Es war ein schöner Abschluss mit beiden Gruppen und wir freuen uns auf das nächste Jahr und viele weitere gemeinsame Momente.



Aufruf Neumitglieder

Wir sind nach wie vor immer auf der Suche nach neuen Kindern und Jugendlichen, die Interesse daran haben Rock'n'roll einmal auszuprobieren.

Wenn du also Lust hast vorbeizukommen, dann melde dich unter rocknroll@postsued-regensburg.de.

Das Kindertraining (6-14 Jahre) findet immer donnerstags von 17-18 Uhr und das Jugendtraining (15+ Jahre) freitags von 16-18 Uhr statt.



Seniorenbericht 1. Quartal 2023

Allen Damen und Herren der Tanz- und Gymnastikgruppe einen guten Start in das Jahr 2023, alles Gute und weiterhin viel Freude an Bewegungen in der Gemeinschaft.

Nach 2 Jahren Pause bedingt durch Corona trafen wir uns in großer Runde am 30.11.2022 zur Adventsfeier im weihnachtlich geschmückten Jahnwirt.



...nach getaner Arbeit

Mit munteren Gesprächen, Mittagessen und anschließendem Kaffee mit Christstollen verging schnell die Zeit. Hier nochmal einen Dank an die fleißigen Damen, die bei der Bedienung geholfen haben.



Die Adventsfeier haben wir auch zum Anlass genommen, unserer Übungsleiterin Elisabeth und unserem Tanzlehrer Reiner für die vielen schönen Stunden herzlich zu danken. Wir lieben euch! Desweiteren haben wir auch an die beiden Abteilungsleiterinnen Christa und Inge gedacht, die uns sicher durch das Jahr begleitet haben.



Termine:

Jeweils Mittwoch und Donnerstag bis 29.3. und 30.3.2023
Osterferien 3.4. - 15.4. kein Tanz, keine Gymnastik
Faschingsferien 20.2. - 24.2. Näheres wird noch besprochen

B. van Loon-Behr



INTEGRATION DURCH SPORT
DSB

Anerkannter Stützpunktverein

Gefördert durch:
Bundesministerium des Innern, für Bau und Heimat

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Gelungener Start nach der Coronapause in die Skisaison

Nach der Zwangspause aus dem Jahr 2020 und 2021 konnten wir dieses Jahr endlich wieder mit dem Skibasar starten. Nachdem die Coronalage noch etwas unsicher war, vor allem wie sich der Virus in der Wintersaison entwickelt, hatten wir den Termin kurzfristig entschieden. Die Möglichkeit den Basar ausreichend zu bewerben war daher sehr knapp. Trotzdem konnten viele Artikel den Besitzer wechseln.

Als nächster Termin fand am 18.11. wieder die Auftaktfahrt zum Stubaier Gletscher statt. Erst noch mit wenigen Anmeldung wurde die Fahrt mit 2 Kleinbussen geplant. Glücklicherweise war die Nachfrage dann doch so groß, dass wir

auf einen Reisebus der Firma Meier Reisen wechseln konnten. Mit 30 Teilnehmern ging es gemütlich und ohne Stress ins Hotel Serles in Mieders ins Stubaital. Die gute Küche ist bereits bei allen Mitfahrern bekannt. Der erhoffte Neuschnee blieb zwar aus, jedoch wurden wir mit 2 Tagen Sonnenschein belohnt. Trotz der Höhe wurden auch hier am Gletscher alle Pisten mit Kunstschnee präpariert. Der Schnee war hart und an ein paar Stellen auch eisig. Insgesamt aber war es wieder ein gelungenes Wochenende. Alle freuen



sich schon wieder, wenn es in 2023 wieder heißt: Auf geht's ins Stubaital.

Skikurs 2023:

Zum Zeitpunkt für die Abgabe der Vereinszeitung war leider Schneelage im Bayerischen Wald noch bei 0 cm Schnee. Die Wettervorhersage hat zwar für Ende Januar eine Kältewelle mit Schneefall angesagt. Wir sind gespannt inwiefern wir die Termine noch umsetzen können. Leider mussten wir den Termin erstmal verschieben.

Für die weiteren Veranstaltungen schaut bitte ab und zu auf die Vereinsseite.

www.sgpostsued-regensburg.de

Wir werden versuchen hier die Informationen aktuell zu halten.

Wir freuen uns auf euch und bleibt Gesund.

Eure Skiabteilung



Tischtennis-Abteilung

Nach der Corona Pause befindet sich die Tischtennisabteilung in einem starken Aufwind. Die Mitgliederzahl stieg kontinuierlich auf nun 58 Mitglieder an und die Trainingstage sind sehr gut besucht.

Spielbetrieb:

Im Dezember endete die Vorrunde, Mitte Januar begann die Rückrunde.

Mannschaft I: Landesliga (6er Teams)

Die erste Mannschaft belegt den 8. Platz und steht auf einem Relegationsplatz gegen den Abstieg.

Mannschaft II: Bezirksoberliga (4er)

Nach der Vorrunde liegt die zweite Mannschaft auf einem Abstiegsplatz. Durch die große Anzahl an Mannschaften in der Bezirksoberliga müssen heuer 5 Teams absteigen. Aktuell trennen die Mannschaft 2 Punkte von einem Nichtabstiegsplatz.

Mannschaft III: Bezirksklasse A (4er)

Die dritte Mannschaft belegt den 1. Platz in der Liga.

Mannschaft IV: Bezirksklasse B (4er)

Auch die vierte Mannschaft führt die Tabelle mit 4 Punkten Vorsprung an.

Die meisten Spiele in der Vorrunde leisteten David Geray mit 17, Stefan Müller mit 15 und Huy Quach mit 14 Einsätzen. Sie halfen immer wieder erfolgreich in unterschiedlichen Mannschaften aus. Vielen Dank dafür!

Nach-Weihnachtsfeier

Am 30.12.2022 fand nach den Corona-Pausen wieder die traditionelle Nach-Weihnachtsfeier der Tischtennisabteilung statt. Mit Würstl und Kartoffelsalat wurde die Grundlage für Jürgens berühmte Feuerzangenbowle gelegt. Leider war nur der harte Kern der 3. und 4. Mannschaft zur Feier erschienen und selbst diese waren teilweise angeschlagen, so dass die Feier unerwartet früh noch deutlich vor Mitternacht zu Ende ging.

Jugendtraining

Michael Schien leitet weiterhin das Jugendtraining am Freitag-Nachmittag, das sehr gut angenommen wird.

Ulrich Jacob

Herzlich Willkommen in unserer kieferorthopädischen Fachpraxis im REZ.

Wir vereinen eine individuelle, sanfte und ganzheitliche Behandlung mit einem modernen Behandlungsspektrum, welches herausnehmbare und festsitzende Zahnspangen sowie nahezu unsichtbare Alternativen umfasst. Wir freuen uns, Sie auf diesem Weg begleiten zu dürfen!

Ihr Praxisteam



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



Wanderwoche in Ischgl – 11. bis 18. September 2022

Anreisetag: Sonntag 11.09.2022

Um 10:00 fuhr der Bus vom HUK - Parkplatz mit 32 Personen los. Die Fahrt war problemlos, unterbrochen von einer kurzen Pause im Rasthaus Höhenried. Gegen 15:30 kamen wir im Hotel Jägerhof in Ischgl an. Nach dem Einchecken erkundeten einige schon die Gegend und unternahmen erste Wanderungen. Andere nahmen die Annehmlichkeiten des Hotels im Saunabereich in Anspruch. Um 18:30 gab's endlich Abendessen. Alle waren angetan vom wohlschmeckenden 5 Gänge Menü.

Montag: 12.09.22

Um 9:45 trafen sich 30 Wanderfreudige vorm Hotel. Es war sonnig, aber etwas frisch. Gemeinsam wanderte die Gruppe am Gebirgsbach Trisanna entlang, am Wildpark vorbei nach Mathon. Dort trennte sich die Gruppe.

8 Personen wanderten zur Friedrichshafener Hütte. Erst ging s über den Bach, dann kam ein steiler Anstieg, teils durch den Wald und über Wurzel und Steine. Nach 2 Stunden erreichten wir die Hütte auf 2138 m Höhe. 750 Höhenmeter hatten wir überwunden. Wir waren erschöpft, aber mächtig stolz auf uns. Auf der Sonnenbank der Hütte ließen wir es uns gut gehen. Beim Abstieg ging s den gleichen Weg hinunter. Von Mathon aus brachte uns der Bus zurück nach Ischgl. Ein guter Start in die Wanderwoche!

18 Wanderer machten sich auf den Weg nach Wirl durch eine wunderbare Schlucht nach Galtür, vorbei an Höfen die mit Lawinerverbauungen geschützt waren, weiter ging es nach Wirl, von dort fuhren noch einige mit der Alpkogelbahn noch um das Alpenpanorama zu genießen, in Wirl trafen wir den Rest der Gruppe trafen wir im Hotel bei eine Brotzeit wieder, zurück ging es mit Bus nach Ischgl.

Dienstag: 13.09.2022

Um 8:45 trafen sich alle 32 Wanderer vorm Hotel. Es war sonnig und warm. Mit dem Bus fuhren wir auf der Silvretta Hochalpenstraße/Mautstraße zur Bieler Höhe. Wir waren alle beeindruckt vom Silvretta Stausee.

Auch hier gab s verschiedene Wandermöglichkeiten, abhängig von der Kondition des Einzelnen.

13 Wanderer wählten das Ziel Bieler Kopf. Steil ging s bergauf, zum Teil über steiniges Gelände. Nach ca 355 Höhenmetern erreichten wir den Gipfel auf 2390 m. Nach einer wohlverdienten Pause mit Brotzeit ging s weiter Richtung Moosboden, und auf einem steil ausgetretenen Alpin Pfad über die Barbara Kapelle zurück zum Silvretta Stausee. (Die Kapelle wurde errichtet zum Gedenken an die bei den Kraftwerks Projekten tödlich verunglückten Menschen.)

Im Silvretta Haus genehmigten wir uns die wohlverdiente Einkehr mit Blick auf den Stausee. Der Bus brachte uns wieder sicher zurück nach Ischgl.

19 Wanderer wählten den Rundweg um den Silvretta-Stausee, danach Einkehr im Silvretta Haus um den Tag ausklingen zu lassen, mit dem Bus ging es zurück nach Ischgl.

Mittwoch: 14.09.2022

Um 9:15 trafen sich wieder alle vorm Hotel.

Eine Gruppe von 9 Personen ging zur Silvretta Bahn und fuhr hoch zur Mittelstation. Erst war es bewölkt, später wurde es aber überraschend doch noch sonnig. Von dort wanderten wir auf dem Wanderweg zum Paznauner Thaya, über den Sassgalunkopf, an der Id Alm vorbei zur Flimjochbahn. Es war eine Wanderung von ca 3,50 Std. mit herrlicher Sicht und schönen Ausblicken.



Mit der Flimjochbahn ging s dann hoch zur Bergstation Flimsattel (2752m). Nun waren wir an der Grenze Österreich / Schweiz mit dem alten Zollhaus. Ein Ausflug in die Schweiz wurde einstimmig beschlossen. Mit der Flimsattelbahn fuhren wir zur Alp Trida hinab (2263 m). Nach kurzem Aufenthalt fuhren wir wieder zurück zur Bergstation und wieder runter mit der Flimjochbahn. Die Höhe wirkte sich auch wettermäßig aus. Zusätzlich schlug das Wetter um. Wir froren, vor allem in die Finger!

Im Alpengasthof Idalpe wärmten wir uns auf und genehmigten uns ein gutes Essen. Mit der Silvrettabahn ging s mühelos und warm zurück nach Ischgl.

Wieder war es ein toller Wandertag.

Eine andere Wandergruppe unternahm eine Wanderung zum Kalvarienberg über die Hängebrücke Kitzloch entlang der Schlucht zur Hängebrücke Bärenfalle zum „Way of Lyrics“, Erlebnisweg. u.A. gab es ein „Foto Shooting“ mit einer Harlay aus Holz, weiter zu den nächsten Stationen von Musikgrößen wie Peter Alexander (mit 66 Jahren fängt das Leben erst an), weiter über den Schwarzwassersee zur Bodenalpe, die das letzte mal offen hatte. Wir konnten noch bestellen, was vorrätig war, zurück zur Mittelstation und mit der Bahn nach Ischgl.

Donnerstag:15.09. 2022

Um 9:45 trafen sich wieder alle vorm Hotel.

Eine Gruppe von 11 Personen fuhr mit dem Bus nach Galtür. Trotz regnerischer Wettervorhersage war es sonnig und warm. Auf einem sehr ansprechendem Wanderweg wanderten wir am Jambach entlang, an 3 Hütten vorbei, zur Jambachhütte. Ausdauer und Anstrengungsbereitschaft waren gefragt: Es waren



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



560 Höhenmeter und 11,5 km zu wandern. Auf dem Vorplatz vor der Hütte machte die Bergwacht einen Probeflug mit dem Hubschrauber. Für uns war dies ein besonderes Schauspiel, ein herrliches Erlebnis. Wieder erholten wir uns in der Hütte und ließen es uns gut gehen. Am Rückweg regnete es leicht, was uns wenig ausmachte, weil wir ja gerüstet waren. Insgesamt wanderten wir 6 Std. an diesem Tag. Von Galtür aus ließen wir uns wieder mit dem Bus zurückbringen.

Eine andere Gruppe fuhr mit dem Bus zum Zeinisjoch. Von dort ging es um den Kops Stausee Richtung Faulbrunn Alm und Alpkogelbahn (1.974m). Drei gingen noch einen schönen aber steilen Weg Richtung Breitspitze zur Faulbrunn Alm, wo wir den Rest der Wandergruppe trafen, wir stärkten uns mit einer deftigen Brotzeit wie Kaiserschmarrn, Alpkäse, Würstchen und Germknödel. Zurück ging es mit der Alpkogelbahn und dann mit dem Bus zurück nach Ischgl.

Freitag: 16.09. 2022

Um 9:15 trafen sich wieder alle vor dem Hotel. Es war regnerisch. Ein Gruppe von 10 Personen wanderte vom Hotel aus über den Kalvarienberg auf dem Erlebnispfad zur Kitzloch Hängebrücke (120 m lang, 70 m hoch). Es war schon was besonderes in so luftiger Höhe den Bach zu überqueren. Zudem schaukelte und schwankte die Brücke, vor allem in der Mitte. Alle schafften es! Weiter ging s zur 2. Hängebrücke, namens Bärenfalle (110m lang, 70 m hoch). Diese Brücke überquerten wir nur so zum Spaß, rüber und zurück. Auf dem Erlebnispfad gefiel uns die Station mit dem Holzmodell einer Harley Davidson besonders. Weiter ging s zur Mittelstation. Von dort aus machten wir noch einen kurzen Abstecher zum Schwarzwassersee. Weil es leicht regnete, machten wir unterm Vordach der Hütte eine kleine Brotzeit und genossen den Blick auf den See und die Ruhe. Mit der Silvrettabahn fuhren wir zurück nach Ischgl.

Nun ging s weiter zum Teil 2 des Wandertags: Wir fuhren mit dem Bus nach Wirl. Von dort fuhren wir mit der Alpkogelbahn hoch zur Faulbrunnentalalm, in der wir wieder einkehrten.

Trotz regnerischem Wetter wanderten wir weiter Richtung Kops Stausee. Es wurde uns bald warm, weil es zuerst bergauf ging. Es war wieder ein wunderschöner Wanderweg. Am Kopssee angelangt, zog Nebel auf. Beim Überqueren des Sees an der Staumauer lichtete sich der Nebel wieder und die Umgebung, die Berge und der See waren wieder sichtbar. Es war ein beeindruckendes Naturschauspiel. An der Bushaltestelle beschlossen wir, nicht 20 Minuten auf den Bus zu warten, sondern zu Fuß nach Wirl zu gehen. Zunächst ging s am Zeinissee vorbei, dann stetig bergab. Auf dem Weg war auch die Wasserscheide: Donau - Rhein. In Wirl stiegen wir gerne in die Bus nach Ischgl ein. Ein besonders netter Busfahrer wartete sogar auf die letzten der Gruppe.

Unsere Tagesleistung war 16 km Gehweg und 450 Höhenmeter. Wir waren wohligh müde und erschöpft, aber mit uns rundherum zufrieden.

Eine andere Wandergruppe fuhr mit dem Bus nach Galtür um von dort zur Scheibenalm zu wandern. Das Wetter war windig und regnerisch, wir hatten uns gut vorbereitet für dieses Wetter, die Alm war gut besucht aber alle haben noch einen Platz in der Gaststätte, wir ließen uns die Brotzeit und Getränke in der Gaststätte schmecken, dann wanderten wir wieder zurück nach

Galtür, der Bus fuhr nach einer kurzen Wartezeit zurück nach Ischgl.

Samstag: 17.09.2022

Um 10:00 trafen sich wieder alle vor dem Hotel.

Es regnete und schneite ab 1400 m.

Gemeinsam gingen wir zur Bushaltestelle und nahmen den Bus nach Landeck.

Ein Teil der Gruppe fuhr nach Landeck und machte Landeck unsicher ...

Ein anderer Teil der Gruppe, 10 Personen, stieg in Kappl / Bergbahn aus. Mit der Diasbahn gings bergauf. Wir machten einen kleinen Rundgang bis zur Hütte. Es sah herrlich winterlich aus. Wir konnten es nicht lassen und bewarfen uns mit Schneebällen. Auch kleine Schneemänner säumten den Weg. Zum Wandern war es uns dann doch zu unwirtlich. So fuhren wir wieder ins Tal und wanderten an der Trisanna entlang nach Ischgl, was auch sehr reizvoll war trotz Regen. Kurz vor Ischgl kehrten wir im Hotel Talblick ein. Es war kuschlig warm, gemütlich und es gab leckeren Apfelstrudel, Kaffee, Tee, Kakao... Gestärkt und

Am Aubach bei Burgweinting

Samstag, 5. November

Zum Novemberausflug trafen sich 21 Wanderinnen und Wanderer vor dem Gasthaus Parzefall in Burgweinting. Das sonnige Spätherbstwetter, Freude am Wandern und die Neugier der Teilnehmer gaben einen entspannten Rahmen um weniger bekannte landschaftliche und kulturgeschichtliche Zeugnisse am und rund um den Aubach zu entdecken.

Wanderweg: Von der Ortsmitte aus ging es im Aubachpark den Aubach aufwärts zum „Walfischspielplatz“, zu den Hochwassererbauungen und zum alten Sportgelände. Nach der Bachüberquerung führte ein breiter Schotterweg zur Schwefelquelle. Anschließend wanderte die Gruppe entlang der Niederung des Islinger Mühlbachs – einem Aubachzufluss – zum Naturdenkmal „Islinger Eichen“. Auf der Südseite des Niedermoors ging es zurück bis zum Weintinger Hölzl und von dort durch den Wald über Schloss Höfling zum Zieglhof und auf direktem Weg nach Burgweinting. Die gesamte Wanderzeit mit Pausen betrug 2 ½ Stunden.

Zu entdecken gab es viel. Beschreibung von 2 Zeugnissen zur einstigen Mühle:

Diese stand 600 Jahre lang am heutigen Walfischspielplatz. Sie wurde um 1920 stillgelegt und 1960 abgerissen. Von der Mühle selbst ist baulich und landschaftlich wenig erhalten. Erkennbar ist noch die Trasse des alten Wasserzulaufs, auch wenn der Graben inzwischen zugeschüttet worden ist.

Eine besondere Entdeckung war an der „Fall“. Das war früher ein Stauwehr in der Nähe des alten Sportplatzes, das Wasser für einen gleichmäßigen Mühlenbetrieb

gut gelaunt kamen wir in Ischgl an. Insgesamt sind wir auch bei diesem „Sauwetter“ 2,5 Std gewandert. Wieder ein guter Wandertag!

An diesem Tag haben anschließend einige die Annehmlichkeiten des Hotels im Saunabereich besonders gerne genutzt.

Nach dem Abendessen setzen sich die Wanderer zusammen und tauschten sich über die Wanderwoche aus. Es war eine gelungene Woche, eine harmonische Gruppe, hervorragend organisiert und geleitet vom Wanderführer Pfister Hubert, mit vielen wunderschönen Wanderungen, schönen Erlebnissen und guten Gesprächen. Das Hotel mit dem guten Service und dem Spitzenessen hat die Woche noch perfekt gemacht

Sonntag: 18.09.2022

Um 10: 00 startete der Bus nach Regensburg. Wieder gab s eine Pause im Rasthaus Höhenried. Trotz einem kleinen Stau auf dem Fernpass und auf der Autobahn kurz nach München kamen wir gegen 16:00 in Regensburg an. Wir freuten uns wieder daheim zu sein in Regensburg, wo es auch sehr kalt war.

anstaute. Später war es auch das Badebecken der Einheimischen. Genau diese Stelle hat sich nun eine Biberfamilie erkoren für den Bau eines gigantischen Biberdamms von mehr als ein Meter Höhe und einem riesigen Anstausee. So bringt der Biber die „Fall“ wieder in Erinnerung. Überraschend für die Teilnehmer und selbst für den Wanderführer war die Entdeckung einer Biberburg. Auch wenn sie nur aus etwas Entfernung zu sehen war, konnte man erkennen, dass sie für den Winter mit Schlick abgedeckt ist.

Im Gasthaus Parzefall ließ die Wandertruppe den gelungenen Wandertag ausklingen. Neue Wanderfreunde und Wanderführer sind herzlich willkommen.



Biberdamm an der „Fall“, Teilnehmer „messen“ den Umfang einer Islinger Eiche

Adventsfeier und Jahresabschluss der Wanderabteilung

Nach zweijähriger Pause - bedingt durch die Pandemie - konnte heuer am 3. Dezember die traditionelle Adventsfeier im Gasthaus Perzl in Lohstadt wieder gestaltet werden. Es kamen 34 Leute. Die meisten kamen direkt zum Gasthaus. 14 Wanderfreudige allerdings trafen sich „im Sinne einer Wandergruppe“ bereits um 10 Uhr am Golfplatz in Sinzing. 6 davon wanderten über die Höhen mit schöner Aussicht auf die Donau (1,5 Stunden); der andere Teil der Gruppe wählte den kürzeren Weg entlang der Donau (1 Stunde).

Zu Beginn der Feier wurde der verstorbenen Wanderfreunden gedacht. Es folgte die Ehrung der Geburtstagsjubilare und der Dank an die engagierten Wanderführer mit jeweils einem kleinen Präsent.

Eine heitere Weihnachtsgeschichte eröffnete den geselligen Teil der Feier, die bis zum Ende von einer Musikgruppe, zu der auch einige Kinder bzw. Jugendliche gehörten, gestaltet wurde. Als Dank wurde auch den Musikern ein kleines Präsent überreicht. Für die Wanderer war die Feier um 15,30 Uhr noch nicht ganz abgeschlossen, denn sie hatten noch den Weg zurück zum Golfplatz vor sich.

Rückblick/Ausblick: Für das ablaufende Wanderjahr wurde besonders die nach 2 Jahren wieder aufgenommene Wanderwoche in Tirol hervorgehoben. Für das kommende Jahr steht die Wanderwoche auf der Wunschliste. Geplant sind zudem regelmäßige Wanderungen jeweils am ersten Samstag im Monat. Bevorzugt sind, wie bereits im ablaufenden Jahr, Ziele in der näheren Umgebung.



Bad Abbach – Gundelshausen – Bad Abbach

Die erste Wanderung 2023 startete mit 23 (!) Wanderbegeisterten ins neue Jahr. Es hätten auch 25 sein können, aber der Busfahrer hatte wohl keinen Bock an der Wolfgangskirche zu halten. Am Morgen zeigte sich der Himmel in durchgängigem Einheitsgrau, jedoch verschwand die Wolkendecke schon kurz nach dem Start und wir genossen ein herrliches Wanderwetter. Startpunkt war die Charbonnières les Bains Brücke in Bad Abbach. Unmittelbar nach dem Inselbad bogen wir nach links ab und stießen nach kurzem Weg auf den Uferweg der Donaukanals, dem wir bis zur Donaubrücke in Poikam folgten. Nach dem Überqueren des Kanals bogen wir in Poikam in den Ort ab und machten am Ortsende an einem Wegkreuz eine kleine Pause. Der Weg führte uns weiter zum Campingplatz Freizeitinsel, wo wir nach links abzweigten und einem Feld-/Wanderweg folgten, bis wir wieder den



Uferweg des Donaukanals erreichten. Kurz nach 12:00 erreichten wir den Gasthof Kellner, wo wir trotz eingeschränkter Menükarte alle vorzüglich speisen konnten. Da wir zeitlich entspannt unterwegs waren, reichte die Zeit nach dem Essen auch noch für einen gemütlichen Kaffee. Zurück nach Bad Abbach ging es dann auf kurzem Weg und wir kamen nach ca. 1 Std. Verdauungsspaziergang wieder am Ausgangspunkt an.

Die diesjährige ABTEILUNGS- VERSAMMLUNG

findet am **17. März 2023**
ab 19.00 Uhr
**in der Jahngasstätte/
Nebenzimmer** statt.

Um Teilnahme wird gebeten.

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 2/2023:
16. April 2023**

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 1/2023)

Präsident	Dr. Thomas Burger, 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 Verbindungen zu Stadt und Jahn, Aufbau von Netzwerken zu Wirtschaft und Medien, Sponsorenakquise
Vizepräsident	Joisef Zweck, E-Mail: vizepraesident@postsued-regensburg.de Gabi Reindl, E-Mail: g.reindl@postsued-regensburg.de Roswitha Lehner, E-Mail: r.lehner@postsued-regensburg.de Jochen Dannenberg, E-Mail: jochen.dannenberg@postsued-regensburg.de Allgemeine Betreuung der Geschäftsstelle und des Personals, Ehrungswesen, Geburtstage, Mitglied der Schiedsstelle, Vertretung des Vereins in kommunalen Gremien (Sportbeirat) Hallenbelegung, Betreuung der Sportstätten Aufbau und Betreuung der sozialen Medien; Federführung Kurier Öffentlichkeitsarbeit in Abstimmung mit Präsident/Präsidium (Medienbeauftragter) Unterstützung Jugendrat Sportwart:in (Ansprechpartner:in für Übungsleiter und Abteilungen in allen sportlichen Angelegenheiten)
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
Schriftführerin	Sabine Wiesnet, E-Mail: schriftfuehrer@postsued-regensburg.de Schriftführung, Sitzungsprotokolle
Jugendwartin	Hannah Soyck, E-Mail: jugendwart@postsued-regensburg.de Leitung Jugendrat, Ansprechpartnerin für alle Jugendwarte der Abteilungen
Mitglied des erweiterten Präsidiums	Doris Brandl-Janker Dr. Ines Häusler Dr. Christoph Häusler
Externe	Karin Gritsch, Vereinschronik
Ehrenrat	
Vorsitzender	Gerhard Borschlegl, 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