

sg
post
süd
regensburg

kurier

Ausgabe 3 / 2023 Juli-September

„Hier bin ich Mensch,
hier darf ich´s sein!“

Goethe



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

seit wir im November ein „Übergangs-Präsidium“ mit mir als neuen Präsidenten gewählt haben, sind spannende Wochen und Monate vergangen, in denen wir uns mit der weiteren Zukunft unserer SG Post/Süd beschäftigt haben. In dieser Zeit wurde vor allem in den Treffen der AK Zukunft um Dr. Christoph Häusler deutlich, wie viel positive Energie, Motivation und Herzblut in unserem Verein steckt; ein ganz besonders herzliches Dankeschön gilt hierbei auch unserem 1. Vizepräsidenten Josef Zweck, der mich in der Übergangszeit in ganz besonderer Weise unterstützt hat. Es formte sich schließlich ein Team, das diese Energie zusammen als Präsidium weiter in die neue Periode tragen möchte. In diesem Sinne war bereits der Weg ein Teil des Ziels. Und es war genau dieser Spirit, der mich dazu bewogen hat, gerne weiter als Euer Präsident zur Verfügung stehen zu wollen. Ich bedanke mich sehr für Euer Vertrauen, das Ihr mir bei der Delegiertenversammlung mit Eurem einstimmigen Votum gezeigt habt. Ich bin jedoch nur ein Teil dieses wunderbaren Teams: Herzlichen Dank an alle, die mit dabei sind und an alle, die an irgendeiner Stelle des Vereins mit anpacken und wertvolle Arbeit in den einzelnen Abteilungen leisten. Jeder einzelne Beitrag zählt, sei er auch noch so klein. Lasst uns in diesem Sinne die Herausforderungen der Zukunft gemeinsam in Angriff nehmen! Denn: Wir alle sind Post/Süd!



Dr. Thomas Burger
Euer Präsident

INHALT

Das Präsidium berichtet	2
Mitglieder	8
Herzlich willkommen	9
Wir gratulieren	9
Badminton	10
Fitness	11
Handball	13
Kindersport	14
Leichtathletik	15
Ninjutsu	20
Rock'n'Roll	21
Schützen	24
Senioren-sport	28
Ski	29
Tennis	30
Tischtennis	31
Volleyball	33
Wandern	34
Nichts Unwichtiges	35
Unsere Sportabteilungen	36

Gemeinschaft erleben
jugendherberge.de DJH

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

Wir haben als Verein von der Deutschen Jugendherbergswerk für dieses Jahr 6 DJH-Gruppen-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 Vereinszeitung 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.

SG Post/Süd Regensburg Delegiertenversammlung bestätigt Dr. Thomas Burger als Präsidenten

Regensburg Einstimmig wurde Dr. Thomas Burger als Präsident der SG Post/Süd Regensburg in seinem Amt als Präsident des Sportvereins bestätigt. Burger erhielt 100 Prozent der abgegebenen Stimmen und wurde für zwei Jahre gewählt.

Burger hatte das Amt des Präsidenten zunächst übergangsweise vor wenigen Monaten übernommen, nachdem das bisherige Führungsduo, Dr. Christoph Schießl und Michael Schien, ihre Ämter aufgegeben hatten. Rückblickend auf seine ersten Monate als Chef des 1600 Mitglieder zählenden Vereins stellte Burger bei der Delegiertenversammlung des Vereins in der Sportanlage am Kaulbachweg fest: „Es waren ganz wichtige Wochen und Monate, die wir erlebt haben. Im Mittelpunkt unserer Arbeit stand immer die Frage: „Wie geht es mit dem Verein weiter?“ Die Antwort bei der SG Post/Süd war eine Arbeitsgruppe, der Arbeitskreis Zukunft. „Darin kam eine Gruppe von Leuten zusammen, die Spaß am Sportverein, seinen Abteilungen und seinen Menschen haben“, sagte Burger, „und damit den Verein vorantreiben.“ Insofern sei schon der Weg ein Teil des Ziels gewesen. „Es war schließlich auch genau dieser Spirit, der die Mitglieder des neugewählten Präsidiums bewogen hat, gemeinsam in die neue Amtsperiode zu gehen“, resümierte Burger. Insbesondere dankte der Präsident auch den Mitgliedern der Führungsmannschaft für ihr Engagement in den vergangenen

Monaten. Namentlich nannte er unter anderem Doris Brandl-Janker und Helmut Ludwig sowie Ines und Christoph Häusler, ferner Josef Zweck und Astrid Schönhüt, die die Redaktion des SG Post/Süd-Kuriers übernommen hat. Ein besonderer Dank galt auch Maïke Peper, die die Geschäftsstelle des Vereins führt.



Wichtig, so Burger weiter, sei es, immer die Mitglieder im Blick zu behalten. „Jedes einzelne Mitglied ist wichtig“, sagte er vor den Delegierten. Dafür brauche es einen Stamm von Mitarbeitern und Übungsleitern, denen er für ihren Einsatz dankte. Zugleich rief der neue und alte Präsident alle Mitglieder auf, sich in den Verein einzubringen und ihn mitzugestalten: „Jeder noch so kleine Beitrag hilft uns. Es gibt kein falsches Thema. Arbeiten wir gemeinsam an einer guten Zukunft!“

Weiter betonte Burger die Bedeutung der SG Post/Süd für das Leben in Regensburg. „Wir sind einer der größten Sportvereine der Stadt und leisten viel für das gesellschaftliche Leben – in der Kinder- und Jugendarbeit genauso wie bei den Erwachsenen und Senioren.“ Der Verein sei breit aufgestellt und biete damit Angebote für unterschiedlichste Interessen. Erfreulich sei auch, dass der Verein finanziell gesund sei.

Auch die übrigen Posten im Präsidium der SG Post/Süd wurden einstimmig gewählt. 1. Vizepräsident ist Josef Zweck, weitere Vizepräsidenten sind Gabi Reindl, Roswitha Lehner und Dr. Ines Häusler. Das Amt des Schatzmeisters übt Robert Wingerter aus, Schriftführerin ist Sabine Wiesnet. Dem erweiterten Präsidium gehören Doris Brandl-Janker, Peter Bornschlegl und Dr. Christoph Häusler an. Kassenprüfer sind Edeltraud Islinger, Helmut Ludwig und Wolfgang Unterholzinger, zum Ehrenrat gehören Gerhard Bornschlegl, Günter Leja und Sabine Gnahn.



Seit 50 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



www.postsued-regensburg.de



www.facebook.com/postsuedrgb



www.instagram.com/sgpostsuedregensburg/

Vereinskleidung

Ein einheitliches Outfit kommt uns allen zu Gute und stärkt unsere Verbundenheit untereinander und zu unserem Verein SG Post/Süd. Deswegen möchten wir allen unseren Mitgliedern die Möglichkeit bieten eine Vereinskleidung mit dem Post/Süd-Logo zu kaufen. Als Lieferanten haben wir uns die Firma Sport Hartl in Bad Abbach ausgesucht und gute Rahmenkonditionen verhandelt. Wir haben T-Shirts, Polos, einen Hoodie und eine Kapuzenjacke ausgesucht. Die T-Shirts sind auch mit grauen oder grünen Absetzungen an den Schultern zu haben. Ihr könnt Euch die Kollektion auf unserer Homepage anschauen. Dort findet ihr übrigens auch die Bestellliste mit den Preisen.

Bestellung und Bezahlung: Wir versuchen, dass die Firma Sport Hartl uns einen Webshop einrichtet. Bis dahin bestellt und bezahlt bitte jeder selber. Natürlich könnt Ihr auch mit Euren Abteilungsleitungen sprechen, um eine gemeinsame Bestellung aufzugeben.

Christian Hartl
Vertrieb | Inhaber Christian Hartl
Donaustraße 76
93077 Bad Abbach
EMAIL: info@sporthartl.de
T +49 (0) 9405 5308
F +49 (0) 9405 963931
www.sporthartl.de

Wir würden uns sehr freuen, wenn ihr zukünftig mit der Post/Süd-Sportkleidung ins Training oder auf Wettbewerbe oder auf sonstige Veranstaltungen geht! Bei Rückfragen meldet Euch gerne bei Doris Brandl-Janker: doris.janker@gmx.de.



Eröffnung Sportsbar

Am 01. JulihatalNachfolgerdesJahnwirts die 1889 SPORTSBAR offiziell eröffnet. Die neuen, jungen und sehr netten Inhaber haben das Restaurant frisch gestaltet und auch der Außenbereich lädt zum Verweilen ein. Sie verfügen über Sky Sport und neben Fußball kann dort auch Wimbledon, Tour-de-France, Olympia, WM, EM.... geschaut werden. Gern kann auch der separate Raum dafür genutzt werden. Probiert die SPORTSBAR doch einfach nach dem Training aus, zum Ratschen, Austauschen, Chillen, Erfrischen....



Team „Radl-PostSüd“ sehr erfolgreich beim STADTRADELN

„STADTRADELN – Radeln für ein gutes Klima“ ist ein Wettbewerb, bei dem es darum geht, 21 Tage lang möglichst viele Alltagswege klimafreundlich mit dem Fahrrad zurückzulegen. Entwickelt hat die Kampagne das „Klima-Bündnis“, ein Netzwerk europäischer Kommunen. Auch die Stadt Regensburg beteiligte sich, und vom 17.06.2023 bis 07.07.2023 traten 384 Regensburger Teams in die Pedale und trugen alle erreichten Kilometer in ein Kilometerbuch ein.

Die SG Post/Süd trat in diesem Jahr mit einem eigenen Team „Radl-PostSüd“ an. Unsere 28 Radler haben unter den Regensburger Teams dabei gleich einen hervorragenden 29. Platz erreicht! Und nicht nur das: wir haben mit 6.275 geradelten Kilometern 1.016,6 kg CO2 vermieden! Jetzt hat uns der Ehrgeiz gepackt, und wir hoffen, dass sich im nächsten Jahr noch mehr Post/Süd-Mitglieder anschließen und mitradeln!

Die besten Einzelradler sind: 1. Platz: Natalie, 2. Platz: Günter und 3. Platz: Felix. Die besten Abteilungen sind: 1. Platz: Fitness, 2. Platz: Volleyball und 3. Platz: Leichtathletik. Wir gratulieren!

Stadtradeln 2023				
Platz	Team	Gesamtkilometer	Anzahl Radler	durchschnittlich km je Teilnehmer
1	Vitesco	55290	260	212,7
2	KKH Barmherzige Brüder	47746	179	266,7
3	OTH Regensburg	35779	220	162,6
4	Stadtverwaltung Regensburg	35767	178	200,9
5	Goethe Gymnasium	25865	222	116,5
6	Kaufm. Berufsschule III	25092	172	145,9
7	Infineon Regensburg	22676	95	238,7
8	REWAG	16965	60	282,8
9	Maschinenfabrik Reinhausen	14471	52	278,3
10	Siemens Gymnasium	14181	81	175,1
.....				
29	Post/Süd Regensburg	6275	28	224,1

Wertung: Einzelradler			Wertung: Abteilungsradler		
Günter Fitness 529 km	Natalie Volleyball 708 km	Felix Volleyball 425 km	Volleyball 7 Radler 1.713 km	Fitness 12 Radler 2.843 km	Leichtathletik 3 Radler 635 km

SG Post/Süd im „Sportportal“ der Stadt Regensburg

Seit Anfang 2023 können sich alle Sportvereine und Sportstätten Regensburgs auf der Homepage der Stadt Regensburg im „Sportportal“ eintragen, um sich einer interessierten Öffentlichkeit zu vorzustellen. Das haben wir uns nicht zweimal sagen lassen und unseren Verein gleich mit einem ausführlichen Eintrag im Sportportal platziert! Auf <https://www.regensburg.de/> findet Ihr unter „Leben“ und „Sport u. Freizeit“ die Seite „Sport A-Z – Sportvereine und Sportanlagen“. Hier im Suchfeld den Suchbegriff „postsuedregensburg“ eingeben. Falls Ihr eine Sportart vermisst: Leider sind im Beitrag nicht alle unserer Sportarten vertreten, da sie (noch) nicht zur Auswahl standen. Schaut doch mal rein! Wir hoffen, der Eintrag gefällt Euch!

Erste Vereinsausschusssitzung nach längerer Pause

Erstmals nach längerer „Corona-Pause“ lud das Präsidium am 23.6.2023 wieder zu einer Vereinsausschusssitzung ein, und viele Abteilungsleiterinnen und Abteilungsleiter folgten dieser Einladung. Manche Ausschussmitglieder trafen sich zum ersten Mal und konnten sich in entspannter Atmosphäre im Außenbereich der „1889 Sportsbar“ kennenlernen.

Was ist eigentlich der Vereinsausschuss? Dem Vereinsausschuss gehören laut Satzung das Präsidium, das erweiterte Präsidium, die Abteilungsleiterinnen und Abteilungsleiter bzw. deren Stellvertreter sowie die Kassenprüfer an. Er hat Entscheidungsbezug zum Beispiel über die Genehmigung des Haushaltsplans.

„Darüber hinaus erfüllt der Vereinsausschuss aber eine sehr wichtige Funktion“, betonte Präsident Dr. Thomas Burger: Er diene dem Informationsaustausch zwischen dem Präsidium und den Abteilungen, sei Diskussionsraum und fördere den Zusammenhalt. Die Abteilungsleitungen wiederum geben alle relevanten Informationen an ihre Mitglieder weiter. Das Präsidium sei, wie Burger weiter ausführte, die „Klammer“ über den Abteilungen und übernehme übergeordnete Aufgaben, bekomme aber auch Impulse aus den Abteilungen. „Denn die eigentliche Vereinsarbeit finde in den Abteilungen statt, nämlich die Organisation und Durchführung unseres breiten Sportangebots“, betonte Burger.

In der Sitzung berichteten Präsidiumsmitglieder über aktuelle Themen. Dr. Christoph Häusler erläuterte kurz die Ergebnisse des Workshops „Zukunft SG Post/Süd“ (siehe ausführliche Berichte im Kurier 1/2023 und 2/2023), Josef Zweck informierte über den Wechsel zu einer neuen Gebäudereinigungs-

firma und Doris Brandl-Janker stellte die neue Vereinskleidung vor (Näheres zur neuen Vereinskleidung auf der Homepage). Projekte, die das Präsidium in nächster Zeit angehen wird, werden die Überarbeitung der Satzung und die Regelung der Fahrtkostenübernahme sein. Am Schluss kamen Hinweise und Fragen seitens der Abteilungsleitungen zur Sprache.

Wir werden den Vereinsausschuss nun wieder regelmäßig einladen und freuen uns schon auf einen lebendigen Austausch!

IH für das Präsidium, Fotos: Sabine Gnahn



Ab in den Sportverein: „Sportvereinschecks“ für Neumitglieder!



Ihr habt Verwandte, Freundinnen, Freunde oder Bekannte, die noch kein Mitglied bei der SG Post/Süd sind, aber einen Beitritt überlegen? Dann ist JETZT eine günstige Gelegenheit, denn ab sofort können alle Neumitglieder mit dem „ReStart“-Programm des DOSB günstig einsteigen: Es gibt für eine Neumitgliedschaft in einem Sportverein 40 Euro Zuschuss in Form eines Sportvereinschecks. Gerne weitersagen! Die Anleitung zur Nutzung des Vereinschecks findet ihr auf der Website!

Engagement am 33. Bayerischen Landesturnfest

Von 28. April bis 1. Mai 2023 war Regensburg Schauplatz des 33. Bayerischen Landesturnfests, ausgerichtet vom Bayerischen Turnverband (BTV). Vier ereignisreiche Turnfesttage mit ca. 13.000 Aktiven zogen über 100.000 Besucher an. Natürlich wurden viele helfende Hände gebraucht. Auch aus unserem Verein Post/Süd hatten sich etliche Freiwillige gemeldet und tatkräftig und mit viel Spaß das Turnfestteam unterstützt. Vielen Dank an alle Helferinnen und Helfer! Die Fotos zeigen Freiwillige von Post/Süd bei der „Team-Challenge“ am Guggenberger Weiher in Neutraubling und Doris Brandl-Janker (Abteilungsleiterin Fitness) beim Interview mit Dr. Alfons Hölzl, Präsident des BTV und des DTV.

IH, Fotos: Doris Brandl-Janker



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



Sparkasse
Regensburg

Weil's um mehr als Geld geht.



Ein sehr persönlicher Nachruf auf Alfred Schmidt (15.10.1962-05.05.2023)

Wie beginnt man einen Nachruf auf jemanden, den man seit 30 Jahren kennt/kannte und der so plötzlich aus dem Leben gerissen wurde, dass man keine Gelegenheit hatte, sich von ihm zu verabschieden ... ? Vielleicht sollte dies kein Nachruf, sondern eher ein Abschiedsbrief werden?

Lieber Alfred,

du warst 27 und ich war 18, als wir beide im Herbst 1990 zum ersten Mal an einem Donnerstag bei Post Süd das Volleyball-Training in der alten Turnhalle des Von-Müller-Gymnasiums besuchten. Als wir uns miteinander einspielten, dachten wir beide, der andere sei schon länger dabei und würde sich sehr nett gleich um das neue Mitglied kümmern ... bis wir dann ein paar Wochen später herausfanden, dass wir beide Neulinge waren, die eigentlich über die Tennis-Abteilung zum Volleyball gekommen waren.

Damals konnte wohl keiner von uns ahnen, dass wir durch das Volleyball über so viele Jahre hinweg eng verbunden sein würden und in den letzten Jahren sogar gemeinsam mit Sergej das Geschick der Volleyball-Abteilung in die Hand nehmen würden.

Nicht nur der Sport verband uns, sondern auch die Tatsache, dass wir fast am gleichen Tag Geburtstag hatten (du am 15., ich am 16. Oktober). Da bot es sich natürlich an, auch mal gemeinsam Geburtstag zu feiern: du, deinen 30., ich meinen 21. Was war das für eine tolle Feier im Studentenwohnheim, zu dem du noch so gute Kontakte hattest!

Auch später nutzten wir des öfteren diesen Doppelgeburtstag, um die ganze Volleyballmannschaft in die Pizzeria Valentino einzuladen, die zu unserem Stammlokal wurde. Über viele Jahre hinweg warst du die treibende Kraft, dass wir uns nach dem Training noch a bisschen zusammensetzen, teils mit großem Erfolg, teils war es schwer, hatten wir doch das Motto „3 Leute müssen es mindestens sein“. Als das Training von Donnerstag auf Montag verlegt wurde, war es natürlich auch schwieriger, die Leute zu motivieren, wenn noch die ganze Arbeitswoche vor einem liegt. Dein klassischer Spruch „Und? Geht no was?“ klingt mir heute noch in den Ohren. Wer von uns mit der Maracuja-Schorle anfing, weiß ich nicht mehr, aber die Ober dort wussten, wenn wir kommen, brauchen sie nur noch die Anzahl der M-Schorlen zu notieren. Und geteilte Pizzen mit zusätzlich Crema di Balsamico und scharfen Ölen waren eh Pflicht.

Viele Mitspieler sind im Laufe der 30 Jahre gekommen und gegangen, manche blieben einem länger in Erinnerung, manche weniger. Doch Du, Sergej und ich wurden über 20 Jahre hinweg zu den Konstanten der Montagsmannschaft „Six-pack“, die du mit viel Engagement als Mannschaftsführer durch die Freizeitliga führtest. Du warst immer auch die treibende Kraft, was die Bestellung von Mannschaftstrikots anging und hattest als langjähriger Kassier auch die finan-

ziellen Geschicke unserer Abteilung immer gut im Blick. Irgendwann kam dann auch die Phase, wo du deine geliebte Doris geheiratet hast, mit ihr eine Familie gründetest und du viele Geschichten von deinen Kindern am Stammtisch zum Besten gabst. An manche erinnere ich mich heute noch: Nina, die im Haus einfach keinen Parkplatz für ihr Bobbycar findet oder Fabian, der seinen Bauch in Schubladen aufgeteilt hat und dessen Nachttisch-Schublade noch leer war, auch wenn die fürs Hauptgericht schon voll war.

Nina ist sogar in deine Volleyballer-Fußstapfen gefolgt und war in den letzten Jahren auch Teil unserer Mannschaft. War nett, zu sehen, wie ihr so miteinander umgegangen seid, du „alter Sack“, als der du dich selbst gerne bezeichnet hast und „Schmitti“, wie du dein Töchterchen bisweilen nanntest, die den ein oder anderen „klugen“ Kommentar ihres Vaters entweder ignorierte oder ordentlich retournierte.

Unvergessen sind auch die Saisonabschlussparties bei dir zu Hause in Burgweinting mit Grillen und Pooloptionen. Jedes Jahr konnten wir sehen, wie deine Kinder wieder ein Stückchen größer wurden (und mussten uns immer detailliertere Baseballgeschichten zu Fabians neuer Leidenschaft von dir anhören). Du und Doris wart hervorragende Gastgeber. Vielen Dank nochmal im Namen aller für dein allumfassendes Engagement.

Wir können und werden dich nie vergessen, und auch wenn wir nicht bei jedem Valentino-Besuch oder in jedem Volleyball-Training eine Gedenkminute für dich einlegen, so wirst du immer ein Teil der Volleyball-Abteilung bleiben.

In kameradschaftlichem Gedenken,
Sabine Gnahn im Namen der gesamten Volleyballabteilung



Herzlich Willkommen bei der SG Post/Süd Regensburg

Albert Tim	Kuprian Tobias
Aumer Luis	Langewost Felix
Beskid Mara	Leinzinger Franz
Beskid Sebastian	Lüdtke Sabine
Bock Hannah	Luxner Dominik
Böhme Daniel	Marinovic Mario
Brand Stefan	Dr. Meyer Bernd
Chekanov Maksym	Meyer Eva
Deckart Jonas	Mühlbauer Johanna
Deckart Regina	Naumann Henry
Deckart Sophia	Nguyen Ha
Dherani Aditi	Nielsen Clara
Dolderer Alena	Nielsen Elinja
Eckert Maria	Nielsen Viljo
Ehrensperger Felix	Nissler Johanna
Ehrenstraßer Alexander	Ottersbach Julia
Elias Casper	Ottersbach Tim
Findling Paul	Pellet Carl
Frank Quirin	Prexler Korbinian
Gerking Nila	Reichenbacher Johannes
Glinewski Marianne	Reitmeier Elisabeth
Glötzner Mia	Runge Mila
Graf Philipp-Alexander	Scharf Laura
Grundt Lisa	Schneider Clemens
Grundt Tilda	Schreyer Michael
Hang Mark	Schubert Yannic
Hautmann Konrad	Schwabe Denise
Henze Moritz	Schwarz Mark
Hermann Christoph	Siska Caroline
Hermann Kristina	Stegbauer Andreas
Hohlheimer Anna	Stragies Anna
Hörmann Matthias	Szlezák Lotte
Hutzler Corinna	Ullmann Margarete
Javorsky Julia	Vogel Timur
Jun Xu	Weigand Susanne
Karl Matthias	Wendl Stefan Alfons
Köstlbacher Anna	Wilkens Leonie
Kruse Chavela Axel	

Wir
gratulieren
unseren
Jubilaren:

Juli - September 2023

60 Jahre	Knopp Alex
Lang Dietmar	Brem Stefanie
Mundula Klemp Anna	Jobst Helga
Maria Rosa	Hart Elfriede
65 Jahre	Stammel Ingrid
Kroll Elvira	Herold Erika
Voggenreither Karola	Decker Anna
Gold Gabriele	Friedrich Werner
Gritsch Karin	Korgel Wolfgang
70 Jahre	Denzel Theodor
Serebrianaia Irina	Czech Diethard
Gruber Steffi	Löffler Pauline
Pfirsching Sabine	Fischer Elisabeth
75 Jahre	Scharf Martha
Krauß Marianne	Stefan Erika
Hübl Walter	Rohrmüller Johanna
Golkova Sofiya	Mönius Gerdi
Scholze Jürgen	Schindler Marianne
Ritzinger Hannelore	Huber Helmut
Janetzki Julia	Richter Sigrid
Dietz Maria	Barsky Volodymyr
80 - 94 Jahre	Kronschnabel Olga
Janka Franz	Veitenhansl Irene
Miersch Adelheid	Hendlmeier Katharina
Meister Günter	Brandl Herta
Geier Inge	Diller Gertrud
Poschenrieder Fritz	Mederer Hedwig
Adacker Hedwig	Kronthaler Melita
Guggenberger Josef	Bachleitner Judith
	Westerboer Ingo

Badminton verbindet

Nachdem die Abteilung Badminton in der Saisonpause einen großen Spielerzuwachs zu verzeichnen hatte, wurde für die bevorstehende Saison nun 4 Mannschaften gemeldet. Somit treten wir nach 2 gelungenen Aufstiegen von der 2. und 3. Mannschaft in der Bayernliga, Bezirksoberrliga, Bezirksliga Nord und Bezirksklasse Nord an. Wir freuen uns, dass so viele Spieler/innen bereit sind, auch regelmäßig den Mannschaftsbetrieb zu unterstützen. Besonders auffallend sind die vielen Nationalitäten, die aktuell am Badmintontraining sowie auch am Mannschaftsbetrieb teilnehmen. Es sind Spieler/innen aus Malaysia, Ungarn, Indien, Südkorea, Pakistan oder der Ukraine vertreten, ein Zeichen, dass nicht nur Fußball, sondern auch Randsportarten wie Badminton Menschen interkulturell verbinden können. Integration durch Sport stärkt den gesellschaftlichen Zusammenhalt und wir sind stolz, dies auch in unserem Verein verzeichnen zu können. Verständigt wird sich auf Englisch, Deutsch oder mit Händen und Füßen, was wunderbar funktioniert. Die Saisonpause neigt sich dem Ende zu. Es wurde fleißig trainiert, Mannschaften geplant oder an Turnieren teilgenommen. Für das Sommerfest am 15.07 ist ein gemütliches Beisammensein im Villapark und ein anschließender Besuch des Jazzfestivals in Regensburg geplant.



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

Info: Trainingszeiten
Dienstag: 19:30 - 22:00 Uhr
Mittwoch: 19:30 - 22:00 Uhr
Kontakt: Sophie Müller (Sportwartin)
sophie.mueller91@gmx.de

Neu im Fitnessangebot: Nordic Walking PLUS

Hallo liebe Sportbegeisterte, dürfen wir uns kurz vorstellen: wir sind Andrea Nicus und Simone Straßer und haben im April diesen Jahres die Nordic Walking PLUS Gruppe neu ins Leben gerufen. Was ist Nordic Walking PLUS? Nordic Walking ist eine Ausdauersportart, bei der schnelles Gehen durch den Einsatz von zwei Stöcken im Rhythmus der Schritte unterstützt wird. Das PLUS bei uns steht für eine Powereinheit in der Mitte der Stunde. Die übrige Zeit wird mit flottem Nordic Walking und netten Gesprächen verbracht. Nordic Walking eignet sich besonders gut für Teilnehmer, die Knie- oder Rückenprobleme haben, da die Belastung des Bewegungsapparates durch die Stöcke reduziert wird. Zusätzlich wird die Oberkörpermuskulatur trainiert. Ihr benötigt: Turnschuhe, Nordic Walking Stöcke und nicht zu vergessen Spaß an Bewegung und Power an der frischen Luft. Wann? Die Stunde findet mittwochs von 18 bis 19 Uhr bei jedem Wetter statt, außer bei strömendem Regen. Interesse? Die Kommunikation läuft über eine WhatsAppGruppe. Bitte einfach bei uns melden und aufnehmen lassen! Treffpunkt ist der Lehrerparkplatz der Grundschule Königswiesen an der Klenzestraße.

Wir freuen uns auf Euch!

Andrea Nicus (0176/63069179) und Simone Straßer (0176/70086472)

Fotos: Simone Straßer



Mike Streibl läuft den Regensburg Marathon

Am 20. Mai 2023 war die Regensburger Altstadt von Läuferinnen und Läufern bevölkert: der LLC Marathon Regensburg e.V. richtete den 31. Regensburg Marathon aus. Mike Streibl von der Fitness-Abteilung der SG Post/Süd war mit am Start. Nicht mit dem ViertelMarathon, dem HalbMarathon



oder dem DreiviertelMarathon gab er sich zufrieden. Nein, die ganze Marathon-Strecke von 42,2 km musste es sein, und Mike bezwang diese mit Bravour. Wahnsinn! Wir gratulieren zu dieser tollen Leistung!

Fitness-Sommerfest

In lockerer Atmosphäre fand am 13. Juli das Sommerfest der Fitness-Abteilung statt. Alle Teilnehmer haben einen großartigen Beitrag zum Buffet geleistet. Ein riesiges Dankeschön auch an unseren Gitarristen Mario, der diesen stimmungsvollen Abend total bereichert hat.



Deutschland ist Weltmeister!

Deutschland soll Weltmeister sein? Echt jetzt? Tatsächlich! Deutschland wurde Weltmeister, natürlich im HANDBALL. So spielten die U21-Junioren am 02.07.2023 im Finale gegen Ungarn und gewannen dieses mit 30:23. Einer der herausragenden Spieler der deutschen Mannschaft war der Regensburger Nils Lichtlein.

Auch für die jungen Spieler der Abteilung Handball beginnt im September die neue Saison. Aus der letztjährigen E-Jugend hat sich unter anderem eine männliche D-Jugend gebildet, die am 16.09.2023 ins Turnier starten wird. Dabei geht es gegen Deggendorf, ESV 1927 Regensburg, Metten, Neutraubling und Straubing. Wer weiß, vielleicht wird auch hier die Grundlage für spätere Handballkarrieren gelegt...

Alle Mädchen und Jungen ab 7 Jahren dürfen gerne unsere Schnupperstunde besuchen. Hierfür einfach Sportzeug und Hallenschuhe einpacken und am Donnerstag um 16:15 Uhr zur Städtischen Sporthalle Königswiesen kommen!

Martin Kainz

Sommerpause

Die Handballerinnen haben auch die vergangenen Wochen viele spaßige Aktivitäten zusammen mit den Übungsleitern veranstaltet. Sei es das gemeinsame Eis essen zum Abschluss einer erfolgreichen Saison, lockeres Training auf dem Hartplatz oder auch die Kooperationstrainings mit benachbarten Vereinen verbunden mit leckeren Pizzapausen und entspannten Ausklang an der Beachanlage. Das Highlight war das Kooperationstraining mit Straubing, hierbei stand Spaß deutlich im Vordergrund. Bei Spielen wie Beachvolleyball, Federball oder geselligen Zusammensitzen bauten wir eine gute Bindung zueinander auf, was den Spaß an diesem Trainingstag nochmals steigerte.

Für die nächsten Monate freuen wir uns auf das regelmäßige, auf Leistungssteigerung ausgerichtete Training in der Vorbereitung auf die neue Saison, die Mitte September starten wird. Dieses Mal wird der Weg zum ersten Platz nicht so einfach, da in der neuen Altersklasse neue starke Gegnerinnen auf uns

warten. Das Team fokussiert sich trotzdem mittels leistungsorientiertem und hartnäckigem Training darauf, den ersten Platz ein weiteres Mal zu erspielen. Damit auch hier der Spaß nicht zu kurz kommt, wird bereits fleißig an Events geplant. Ein weiteres Kooperationstraining mit Bad Abbach, Kelheim, Obertraubling sowie Straubing steht bevor, genauso eine sommerliche Feier auf der Beachanlage und ein Elternturnier, an dem unsere Eltern gegen uns (nicht nur im Handball) antreten dürfen. Wir freuen uns weiterhin über neue Unterstützung fürs Team! Mehr Informationen dazu gibt es auf unserer Homepage: www.postsued-regensburg.de/sportarten/handball/



Mini-Marathon 2023

Der LLC-Marathon veranstaltete am Tag vor dem großen Marathon den Donaueinkaufszentrum-Minimarathon – am Samstag, den 20. Mai. Wie jedes Jahr war die Veranstaltung bestens organisiert. Das Wetter war ideal und unsere Kinder wurden von Anna, Sarah und Anne betreut und auf jeden Lauf bestens vorbereitet und aufgewärmt.



Die 1-km-Läufe starteten gestaffelt nach Alter und Geschlecht hintereinander. Sie führten vom Start weg in den Park um den Baggersee und wieder zurück zum Ziel. Unsere Übungsleiter

haben die Kinder körperlich und mental gut eingestellt und ihnen noch nützliche Tipps mit auf den Weg gegeben. So war es ganz klar, dass sich alle ins Zeug legten und für sehr erfreuliche Überraschungen sorgten. Da in dieser Altersgruppe noch keine Wertung durchgeführt wird, ging es nur darum, die Strecke zu schaffen und ins Ziel zu kommen. Und das schafften sie alle. Im Ziel wurden alle belohnt mit der Freude über den eigenen Sieg, dem Glückwunsch der Eltern, einer Erfrischung und den obligatorischen Melonenstücken. Als besondere Siegeregaben winkten noch das Sieger-T-Shirt sowie eine Medaille.



Altstadtlauf am Sonntag, den 16. Juli

Nicht ganz so professionell wie der MiniMarathon war der Altstadtlauf am Oberen Wöhrd organisiert. Dafür war das Wetter am Sonntag, den 16. Juli nach voran



gegangen heißen Tagen durchwachsen und bewölkt – ideales Laufwetter! Wir sind mit einer kleinen aber feinen Truppe angetreten, die gut auf die aus-

geschriebenen 800 m vorbereitet war. Nach dem obligatorischen Aufwärmprogramm mit Anna ging es auch gleich an den Start. Schon nach 150 m passierte der Fehler. Statt auf der Laufbahn zu bleiben, um in 2 Runden die 800 m abzuspulen, ging es in den Park – und keiner wart mehr gesehen. Ein Fehler eines Streckenpostens. Die Kinder waren aber nicht mehr aufzuhalten und



mussten 400 m drauflegen. Doch 1200 m können mühsam sein. Aber alle haben es ins Ziel geschafft. Die Anspannung war vorbei.

Leider waren auch die ausgelobten T-Shirts nicht rechtzeitig eingetroffen. So hatte unsere Gruppe nur einen Trost: Als teilnehmerstärkste Gruppe beim Kinderlauf erhielten wir, die SG Post/Süd einen Pokal. Leider bekamen wir nur einen und nicht einen für jedes Kind. Das wurde ausgeglichen mit einer Gummibärchen-Medaille in der nächsten Sportstunde. Außerdem dürfen alle Läufer/innen den Pokal im Wechsel mit nach Hause nehmen und in ihrem Zimmer aufstellen. Allen sei herzlich gratuliert!



Oberpfalzmeisterschaften Block in Burglengenfeld

Am Samstag, den 6. Mai traten fünf junge Sportler:innen der SG Post/Süd bei den diesjährigen Oberpfalzmeisterschaften im Block-Mehrkampf, wie immer perfekt organisiert und ausgerichtet von der LA-Abteilung des TV Burglengenfeld, an. Alle Sportler starteten im Block Lauf mit folgenden Disziplinen an: 75m, 60m Hürden, Weitsprung, Ballwurf, 800m in



der U14 bzw. 100m, 80m Hürden, Weitsprung, Ballwurf, 2000m in der U16. Unsere „Jüngsten“ (1. Jahr U14) waren Charlotte Müller und Clara Maier. Beide lieferten, trotz des noch ungewohnt langem Wettkampftages, wirklich gute Ergebnisse. Charlotte belegte am Ende in der AK W12 einen hervorragenden vierten Platz mit nur 50 Punkten Rückstand auf Platz 3. Auch Clara erreichte in den ersten drei Disziplinen gute Leistungen, musste dann leider verletzungsbedingt den Wettkampf abbrechen. Laura Herrmann wurde Siebte in der AK W13 (ihr letztes Jahr in der U14) mit teils deutlicher Leistungssteigerung in den einzelnen Disziplinen und insgesamt 200 Punkten mehr als 2022. Gemeinsam mit den Mädels aus Schierling, im Verbund der LG-

Telis Finanz, konnten sich Charlotte Müller und Laura Herrmann über den zweiten Platz in der Mannschaftswertung der W12, W13 freuen. Moritz Schulz, auch im letzten U14-Jahr, zeigte hervorragende Leistungen und steigerte diese in den Sprintdisziplinen teilweise um über 1sec. Auch beim Weitsprung waren es fast 0,5m und im Ballwurf 4,5m mehr als 2022. Am Ende des Tages durfte sich Moritz daher verdient mit 1894 Punkten (240 mehr als 2022) über den Titel des Oberpfalzmeisters freuen. Für Hannah Melczer war es der letzte Start bei einem Blockwettkampf, da sie ab der kommenden Saison in der U18 startet. Sie konnte sich vor allem bei den 80mH und Ballwurf gegenüber letzten Jahr steigern. Mit 1973 Punkten erreichte sie den zweiten Platz in der Oberpfalzmeisterschaft.

Silber und Bronze bei der 1. Kreisschülerrunde 2023 in Burglengenfeld

Am Freitag, den 12. Mai nahm die SG Post/Süd Regensburg mit 3 hochmotivierten Teams in den Altersklassen U10 und U12 an der 1. Kreisschülerrunde in Burglengenfeld teil. Auch wenn das Wetter heuer eher an einen ungemütlichen April-Tag erinnerte, waren die Kinder mit viel Spaß und Ehrgeiz dabei. In der U10 starteten gleich 2 Mannschaften: die „Die Rennsemmeln“ mit Franziska Appl, Fatima Issifu, Konstantin Grening, Alexander Kumpfmüller, Annabel Lohr, Julian Moritz und David

Tischler sowie die „Die Wellenreiter“ mit Maximilian Appl, Charlotte Balk, Linus Borgmann, Lia Peter, Lilli Sobczyk und Jonathan Zweck. Sie absolvierten die Disziplinen 40m Hindernissprint, Hochweitsprung, Medizinballstoß (1,5kg) und Schlagwurf mit dem Wurtheuler mit zum Teil herausragenden Einzelleistungen der Sportler in den verschiedenen Disziplinen. „Die Rennsemmeln“ durften am Ende auf das Siegerpodest und gewannen die Silber-Medaille. „Die Wellenreiter“ belegten Platz 8.

Das U12-Team trat mit Elisabeth Appl, Benjamin Barraza-Ertl, Franka Borgmann, Carolin Großmüller, Lilli Gundermann, Matthias Herrmann, Elisabeth Jakob, Marlene Kölbl, Johanna Moritz sowie Julia Pranjic in den Disziplinen 50m Hindernissprint, Hochsprung, Medizinballstoß (1,5kg) und Schlagwurf mit dem Wurtheuler an. Am Ende des Wettkampfes durften sie sich über den dritten Platz und die Bronze-Medaille freuen.



Auf der Homepage findet ihr viele Bilder vom Wettkampf. Einfach QR-Code einscannen!

Rolf-Watter-Sportfest 2023



Regensburg, 13. Mai 2023. Großes Glück mit dem Wetter hatten heuer die Leichtathleten am zweiten Maiwochenende. In einer ansonstenverregneten Woche blieb der Himmel trocken, es war zwar noch ein wenig kalt, aber ansonsten waren die Bedingungen für einen bayrischen Saisoneinstand nach Maß relativ gut.

Die Nachwuchsathleten der SG Post/Süd dankten es mit durchwegs neuen Bestleistungen. Philipp Krieg näherte sich mit 52,26 Sekunden über 400m bis auf 26 Hundertstel der Norm für die U18-DM in Rostock (21.-23.7.), über 100 m steigerte er sich auf 11,58 Sekunden. Auch die 4x100 m-Staffel der MJU 18 (Niko Endemann, Philipp Krieg, Vinzenz Reindl und Christof Paulus vom TV Schierling) hat den Richtwert für Rostock im Auge mit 45,48 Sekunden fehlen noch knapp sieben Zehntel. Vinzenz Reindl freute sich im 200 m -Rennen über eine neue Bestleistung 24,22 Sekunden und auch Valentin Köppelle konnte in seinem ersten Saisonrennen über die 800 m in guten 2:13, 93 Minuten durchaus überzeugen.

Abschied von unserer U8-Trainerin Maike

Am 13. Juli hielt unsere Trainerin Maike ihre allerletzte Trainingseinheit mit ihren U8-Kindern. Aus beruflichen Gründen wird sie uns leider verlassen und mit ihrer Familie nach Wildeshausen (bei Bremen) ziehen.

In den vergangenen 2 Jahren hat Maike mit ihrer fröhlichen Art und viel Herzblut die Trainingsgruppe der U8 geleitet und zusammen mit ihren Co-Übungsleitern Vinzenz und Niko trainiert. Mit viel Erfolg, denn die Trainingsgruppe hatte großen Zulauf. Für ihre Kinder hatte Maike zum letzten Training noch eine Überraschung vorbereitet - einen kleinen trainingsinternen Wettkampf. Hier konnten noch einmal alle zeigen, was sie im Training gelernt hatten und wieviel Spaß die Kinderleichtathletik macht. Zur abschließenden Siegerehrung bekamen alle Kinder kleine Geschenke, über die sie sich riesig freuten. Aber auch Maike wurde von den Eltern und Trainerkollegen mit einer kleinen Aufmerksamkeit beschenkt. Damit sie immer an uns und Regensburg denkt, gab es viele typisch bayerische Spezialitäten - vom Bier, Radi, Weißwurst, Senf

bis hin zu einer Backmischung für Brezen und ein Regensburger Brotzeitbrett. Liebe Maike, mit weinendem Auge müssen wir Dich leider gehen lassen. Wir wünschen Euch alles Gute für die Zukunft in Eurer neuen/alten Heimat.



Oberpfalzmeisterschaften der U14 in Amberg

Bei Temperaturen um die 30°C gingen am Samstag, den 17.06., drei junge Sportler:innen bei den Oberpfalzmeisterschaften in Amberg an den Start. Das kleine Team konnte voll überzeugen und lieferte ansprechende Leistungen ab. Den Auftakt machte Moritz Schulz in der mU14 (M13) über die 60m Hürden. Etwas eingeschränkt durch eine Verletzung am Bein konnte er mit einer Zeit von 10,87sec seinen Titel aus dem Vorjahr verteidigen. Leider ließ die Verletzung dann weitere Starts über die 75m und im Weitsprung nicht mehr zu. Aber als Sportskamerad feuerte er für den restlichen Wettkampf seine beiden Teamkolleginnen Charlotte Müller und Alexis Smedley an. Charlotte hatte gleich drei Disziplinen in der wU14(W12) zu meistern; 60m Hürden, Weitsprung und 75m. Bei den 60m Hürden kam sie in einer Zeit von 12,31sec als vierte ins Ziel und verpasst das Podest nur knapp. Auch im Weitsprung erreichte sie das



Finale der besten Acht und belegte mit einer Weite von 3,93m den hervorragenden sechsten Platz von insgesamt 26 Starterinnen! Über die 75m sprang dann noch ein guter 17. Platz mit einer Zeit von 11,82sec auch wieder in einem Feld von 25 Mädels heraus. Für Alexis war es der erste Wettkampf überhaupt. Die leichter Nervosität konnte sie aber in gute Leistungen umsetzen. Auch sie kam im großen Feld (23 Mädels) der Weitspringerinnen wU14 (W13) auf Anhieb ins Finale der besten Acht und erkämpfte sich mit einer Weite von 4,42m, und nur drei Zentimeter Abstand auf Platz drei, einen hervorragenden fünften Platz. Im Abschließenden 75m-Lauf schrammte sie wiederum knapp am Podest vorbei und belegte mit einer super Zeit von 10,65sec den vierten Platz.



Donau-Einkaufszentrum-Minimarathon 2023

Am 20. Mai starteten wieder 25 Kinder der SG Post/Süd bei herrlichem Sonnenschein beim Donau-Einkaufszentrum-Minimarathon. Insgesamt nahmen über 1400 Kinder teil. Jeder Teilnehmer/in durfte sich über eine Minimarathon-Medaille, ein T-Shirt und leckere Verköstigung mit Melone und Getränken im Zielbereich freuen. Ein Überblick über unsere SG Post/Süd-Finisher in den verschiedenen Altersklassen:

- Lauf 1 (Schülerinnen Jahrgang 2012/13, 2,1km) Carolin Großmüller (Platz 27, 9:48 min), Johanna Moritz (Platz 34, 9:58 min),



- Lauf 2 (Schüler Jahrgang 2012/13, 2,1km) Max Woll (Platz 34, 9:00min)
- Lauf 5 (Mädchen Jahrgang 2016-2018, 1km) Charlotte Balk, Johanna Alkofer, Ciranda Siteo, Rafaela Bartoli
- Lauf 6 (Jungen Jahrgang 2016-2018, 1km) Linus Borgmann, Christoph Lang, Linus Lang, Lorenz Barth, Andrés Bartoli
- Lauf 7 (Mädchen Jahrgang 2014-2015, 1km) Josefina Beiel, Alina Birchler, Fatima Issifu, Franziska Appl, Amelie Küffner, Lili Sobczyk
- Lauf 8 (Jungen Jahrgang 2014-2015, 1km) Tim Woll, Jonathan Zweck, Julian Moritz, Konstantin Grening



Zwei Stockerplätze für Nachwuchsleichtathleten bei den Bayerischen Meisterschaften

Für die Post/Süd Leichtathleten/innen waren die diesjährigen Bayerischen Meisterschaften für Männer/Frauen/U20 und U18 mit zwei Medaillen und weiteren guten Platzierungen auf der heimischen Sportanlage am Weinweg durchaus erfolgreiche Titelkämpfe. Besonders erfreulich war der dritte Rang der LG-4x100m-U18-Staffel in 44,86 sec mit Vinzenz Reindl, und Philipp Krieg, unterstützt durch Christoph Paulus (TV Schierling) und Anton Wiedmann (LG FV). Damit blieb das Quartett nur noch wenige Hundertstel über der Norm für die Deutschen Jugendmeisterschaften.



Therese Reindl, scheiterte im Hochsprung der U20 nur ganz knapp an der Höhe von 1,62 m, mit übersprungenen 1,59 m belohnte sie sich jedoch mit der Silbermedaille. Sie hofft nun noch auf ein paar schöne Wettkämpfe, bevor sie sich im August wieder auf den Weg zu ihrem Studienort in die USA macht.



Sophie Walser (U18) erreichte Platz 7 im Kugelstoßen mit guten 10,54 m. Leonard Gehrman konnte leider seine guten Speerwurf-Ergebnisse vom Frühjahr nicht mehr wiederholen und landete mit 35,37 m deutlich unter Wert auf Platz 9.

Für Laura Weigert und Valentin Köppelle hieß es Erfahrungen sammeln in den sehr stark besetzten 3000m-Rennen der U18. Laura steigerte sich auf 11:45,89 min. und finishte als Neunte. Die gleiche Platzierung gab es für Valentin in 10:09, 79 min.



www.kuno-ostbayern.de

3. Kinderleichtathletik-Sportfest im Stadion am Kaulbachweg

Am 30. Juni richtete die Leichtathletik-Abteilung der SG Post/Süd Regensburg wieder das 3. Kinderleichtathletik-Sportfest im heimischen Stadion am Kaulbachweg aus. In diesem Jahr war der deutlicher Anstieg gemeldeter Mannschaften zu spüren. Über 160 Kinder aus 7 Oberpfälzer Vereinen folgten der Einladung zu diesem Wettbewerb. Ebenso unsere Bürgermeisterin Dr. Astrid Freudenstein, die gern ein paar Begrüßungsworte an die Sportler und Zuschauer richtete.

In jeweils vier Disziplinen traten die Teams, bestehend aus 6-11 Kindern, gegeneinander an. Alle Altersklassen (U8 bis U10) absolvierten die Hindernisstaffel, Flatterball und den Teambiathlon. Nur im Sprungbereich gab es unterschiedliche Disziplinen in den Altersklassen: U8 – Einbeinhüpfstaffel, U10 Wechselsprünge und die U12 Fünfsprung.



In allen 3 Altersklassen gingen jeweils 2 Mannschaften der SG Post/Süd an den Start. Voll motiviert, mit viel Eifer und Spaß gaben die Kinder alles.

In der U8 zeigten beide Teams in allen Disziplinen hervorragende Leistungen. Am Ende hatten „Die schnellen Raketen“ (Jakob Kollmann, Leo Friedrich, Yannis Schubert, Tim Albert,



Jakob Engler, Philipp Schmidbauer, Lorenz Barth, Maximilian Appl, Linus Borgman) die Nase vorn und belegten Platz 1 vor den „Turbo-Schuhen“ (Lukas Bachl, Johannes Lang, Christoph Lang, Julia Melnitoch, Johanna Alkofer, Ciranda Siteo, Benny Wurm, Konrad Hautmann und Lotte Szlezak) auf Platz 2.

In der U10 erkämpften sich unsere „Rennsemmeln“ (Franziska Appl, Konstantin Grening, Lilli Sobczyk, Quaisar Al Sahnawi, Fatima Issifu, David Tischler, Julian Moritz) einen ganz tollen 2. Platz. Auch „Die wilden Läufer“ – eine Mix-Mannschaft aus Kindern der SG Post/Süd und der LG Telis-Finanz (Haslbeck Milena, Hempel Luise, Müller Emma, Serbest Liya, Wägner Fabian, Luis Amann, Alina Birchler und Magdalena Hautmann) – kämpften bis zum Schluss und belegten den 7. Platz.



„Die Gipfelstürmer“ (Marlene Friedrich, Annemarie Kühnlein, Julia Pranjic, Matthias Herrmann, Marlene Kölbl, Johanna Moritz, Elisabeth Appl, Theresa Lang, Franka Borgmann, Ines Bachl, Carolin Grossmüller) sowie „Die Wellenreiter“, ebenfalls eine Mix-Mannschaft mit der LG Telis-Finanz (Stefan Viadenou, Ravnjak Hana, Schlichting Anika, Anna Kotalevsky, Julie Steininger, Julia Zölch, Clara Steininger, Göttlicher Julie und Serbest Mihri) starteten in der U12. Hier war die Konkurrenz stark. Aber mit sehr guten Leistungen gewannen die „Gipfelstürmer“ den 3. Platz und die „Wellenreiter“ den 6. Platz. Alle Kinder durften sich über Gummibärchenmedaillen und Urkunden freuen. Ein großes Dankeschön geht an unsere jugendlichen Athleten, die das Sportfest für den Nachwuchs organisierten, sowie an die Eltern, die uns als Helfer, Teamführer und Kuchenbäcker grandios unterstützten.



U8	in Schule Einbein	Wurf	Hindernis
Die schnellen Raketen	9	135	64
Die Turbo schuhe	5	126	64
SGC Panther	5	111	60
Spartan			
Schleuderwagen	5	111	64
Turbo schuhe			

U10	Flatterball	Hindernis	Wurf	Beinzieher
Die wilden Läufer	44,21	68	171	7,31
Die Rennsemmeln	48,50	73	224	8,37
Bayerischer Rennsemmeln	42,85	74	154	8,37
TV Burglamm	44,56	70	210	7,27
Altmarktler	44,25	71	65	7,05
Schnellinger Panther	44,25	71	68	7,05
Die Speedys	44,25	71	73	7,05
SGC Panther	44,25	71	72	7,05

U12	Flatterball	Hindernis	Wurf	Beinzieher
Die wilden Läufer	44,21	68	171	7,31
Die helden stürmer	48,50	73	224	8,37
SGC Panther	42,85	74	154	8,37
TV Champions Reg	44,56	70	210	7,27
Jump and Run	44,25	71	68	7,05
Die wilden Läufer	44,25	71	73	7,05

Bujinkan Budo Taijutsu Jan - Jun 2023

Im ersten Halbjahr 2023 veranstaltete die Ninjutsu-Abteilung zwei Seminare. Wir freuten uns dabei ganz besonders über die Teilnehmer von Ninjutsu Augsburg.

Am 18.03.23 beschäftigten wir uns intensiv mit der gleichzeitigen Handhabung von zwei Waffen. Dabei übten wir die Konstellationen von Messer / Messer, Schwert / Kurzschwert, Schwert / Schwert und Kama / Kama. Der Einsatz von zwei Waffen bietet eine besondere Herausforderung bezüglich Koordination und Handhabung. Die Teilnehmer meisterten diese mit viel Spaß und Hingabe.

Seminar "Kampf mit zwei Waffen" 18.03.23



Ein großes Ereignis im Bereich unserer Kampfkunst war das Taikai („großes Treffen“) in Frankfurt a.M. Soke Kumogagure Ryu (Oberhaupt der Schule) Koji Furuta und DaiShihan Shoshi Nakagawa (Großlehrer) unterrichteten nach dem Motto „Attackiere den Raum und nicht den Gegner“ Zitat: Soke Koji Furuta. Wir nahmen das Taikai zum Thema unseres zweiten Seminars. Inhaltlich setzten wir das Thema mit dem waffenlosen Kampf, mit Hanbo (Halbstock), Schwert und Tanto (Messer) um.



Seminar Tai Kai Revival 24.06.23

teten nach dem Motto „Attackiere den Raum und nicht den Gegner“ Zitat: Soke Koji Furuta. Wir nahmen das Taikai zum Thema unseres zweiten Seminars. Inhaltlich setzten wir das Thema mit dem waffenlosen Kampf, mit Hanbo (Halbstock), Schwert und Tanto (Messer) um.



Die Abteilung gratuliert zu den erfolgreichen Gürtelprüfungen:

Hermann Pauly	3. Dan
Stefan Stümpfle	2. Dan
Mark Schwarz	2. Dan
Akos Semsey	1. Kyu
Lukar Schmoranz	7. Kyu
Sebastian Dittscheid	9. Kyu

Bujinkan Budo Taijutsu ist eine traditionelle japanische Kampfkunst, die sich hervorragend als moderne Selbstverteidigung eignet. Wir unterrichten den waffenlosen, wie auch den bewaffneten Kampf. Zusätzlicher Trainingsinhalt sind Techniken aus der militärischen waffenlosen Selbstverteidigung CCS der Bundeswehr. Inhaltlich beschäftigen wir uns nicht nur mit effektiven Techniken, sondern auch deren ethischer Verantwortung.

Ein Probetraining ist jederzeit ohne Voranmeldung möglich.

Die Trainingszeiten sind:

Sonntag : 19.00-20.30

Dienstag: 18.00-19.30

INFO: Forster.R@bujinkan-regensburg.de, 0160/94928200

<https://www.bujinkan-regensburg.de/>

<https://www.facebook.com/bujinkan.regensburg>

https://www.instagram.com/oniguma_dojo_regensburg/

Oniguma Dojo Regensburg - YouTube

Forster Rudolf, Judan Kugyo Happpo Biken DaiShihan

Rising Dancers - Großer Preis von Deutschland

Am 27.05. stand für unsere Showformation ein weiteres Qualifikationsturnier für die Deutsche Meisterschaft im November an. Aufgrund eines urlaubsbedingten Ausfalls musste ich als Trainerin nach langjähriger Pause für die ausgefallene Tänzerin einspringen. Das bedeutete für uns, das Training komplett umzustellen und eine Zeit lang ohne aktive Trainerin zu trainieren.



Lediglich ein Monat Zeit blieb uns dafür. Letztendlich verlief die Vorrunde zufriedenstellend, und wir konnten beim Großen Preis in Worms eine solide Gruppenleistung zeigen. Leider reichte es auch dieses Mal nicht für die Endrunde, da wir den anderen Mannschaften anzahlmäßig unterlegen waren. Wer also Lust hat, bei uns einzusteigen, ist jederzeit herzlich willkommen.



WASCHSTRASSE & INNENREINIGUNGSTRASSE

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
CARWASH

Rising Dancers - Kadertraining

Das nächste Kadertraining stand für uns einen Monat nach dem Großen Preis an. Am 01. Juli ging es für uns wieder nach Garching an der Alz, um an unserer Grundtechnik und unserer Choreographie zu arbeiten. Mit dabei war eine neue Tänzerin,



die wieder bei uns eingestiegen ist, um unser Team aufzustocken. Unser Ziel ist, mit einer neuen Choreographie, in einer neuen Startklasse, in der nächsten Saison durchzustarten. Hierfür haben wir in unserem zweiten Kadertraining neue Weichen gestellt.



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



Alle - Auftritt Goethe Schulfest

Für die ganze Abteilung stand am 26.07. das Goethe Schulfest an. Dieses Ereignis war für uns eine fantastische Gelegenheit, unsere neuen Choreographien einem breiten Publikum zu präsentieren und den Sport, dem wir mit Leidenschaft nachgehen, etwas bekannter zu machen. Wir waren voller Vorfreude darauf, unsere tänzerischen Fähigkeiten und die Ergebnisse unseres Trainings zu zeigen.

Besonders stolz sind wir auf unsere beiden Mädchen-Formationen, die an diesem Tag einmal mehr ihr Können unter Beweis stellten. Mit voller Hingabe und Energie zeigten sie ihre einstudierten Bewegungen und begeisterten das Publikum.



Aufruf neue Tänzerinnen

Wir starten im Herbst in allen Altersklassen einen neuen Anfängerkurs. Falls du also Interesse an unserem Sport hast oder einfach Lust hast, was Neues auszuprobieren, dann melde dich bei uns.

Trainingszeiten bisher:

Girl-Formation „Lollipops“ ab 6 Jahren -> Do, 16.30-18.00 Uhr
Girl-Formation „Shiny Girls“ ab 8 Jahren -> Do, 16.30-18.00 Uhr
Lady-Formation „Reunion“ ab 15 Jahren -> Mi, 17.30-19.00 Uhr &
So, 16.00-18.00 Uhr

Sommerpreisschießen 2023

Trotz zahlreicher in Aussicht gestellter Geld- und Sachpreise beteiligten sich dieses Jahr leider nur 21 Schützinnen und Schützen am Sommerpreisschießen. An 3 Schießtagen konnte mit Luftgewehr und -pistole geschossen werden. 2 Schießtage waren für die Sportpistolenschützen vorgesehen. Die amtierenden Könige Luftgewehr (Alfred Koppenwallner) und Luftpistole (Uller Kemeter) haben die ansehnlichen Geldpreise für die sogenannte Königsscheibe finanziert. Aus Vereinsmitteln wurden die Sachpreise für die Sommerpreisscheibe bezahlt. Die jeweils ersten drei Gewinner sind Königsscheibe Luftgewehr:

- | | |
|-----------------------------|-------------|
| 1. Horst Köhlik (aufgelegt) | 36,5 Teiler |
| 2. Günter Leja (aufgelegt) | 44,2 Teiler |
| 3. Renate Gans (aufgelegt) | 62,2 Teiler |
- Königsscheibe Luftpistole:
- | | |
|------------------------------|--------------|
| 1. Wolfgang Gans (aufgelegt) | 198,1 Teiler |
| 2. Hans Rester (frei) | 260,4 Teiler |
| 3. Günter Leja (aufgelegt) | 325,2 Teiler |
- Bei der Sommerpreisscheibe, wurden die Ergebnisse von Gewehr und Pistole, sowie aufgelegt und frei geschossen, mit Umrechnungsfaktoren einander angeglichen:
- | | |
|--|-------------|
| 1. Günter Leja (Pistole aufgelegt) | 11,3 Teiler |
| 2. Alfred Koppenwallner (Gewehr aufgelegt) | 45,5 Teiler |

- | | |
|--------------------------------------|-------------|
| 3. Wolfgang Gans (Pistole aufgelegt) | 48,8 Teiler |
|--------------------------------------|-------------|
- Eine Königsscheibe für Sportpistole gab es heuer nicht, da infolge der Umbaumaßnahmen der Schießstand im vergangenen Jahr über 9 Monate nicht benutzbar war. Die jeweils ersten drei Gewinner der Sommerpreisscheibe Sportpistole sind:
- | |
|--------------------------|
| 1. Kemeter Uller |
| 2. Winfried „Chuck“ Mirl |
| 3. Viktor Neubauer |
- Die Abteilungsleitung gratuliert allen Gewinnern. Die Preise wurden während des Sommerfests verteilt.

Vereinsmeisterschaften 2023

Die Vereinsmeisterschaften sind dieses Jahr im Mai ausgeschossen worden. Sie stellen die niedrigste Art von Wettbewerb innerhalb des Schützenwesens dar und sollten von jedem Schützen bestritten werden. Besonders bei Sportpistolenschützen gilt sie als Mindestvoraussetzung zum Bedürfnis, eine Waffe zu erwerben. Hier ist noch ein gewisser Nachholbedarf bei nicht so aktiven Schützen vorhanden. Die Ergebnisse:

Luftgewehr Damen I	Christina Pospischil	339 Ringe
Luftgewehr Damen III	Beate Leja	375 Ringe
Luftgewehr Auflage Senioren II w	Renate Gans	178,7 Ringe
Luftgewehr Auflage Senioren II	Alfred Koppenwallner	200,7 Ringe
Luftgewehr Auflage Senioren III	Günter Leja	199,7 Ringe
Luftpistole Damen II	Olga Neubauer	334 Ringe
Luftpistole Herren	Dominik Kemeter	342 Ringe
Luftpistole Herren II	Viktor Neubauer	326 Ringe
Luftpistole Herren III	Ulrich Kemeter	358 Ringe
Luftpistole Herren IV	Jochen Dannenberg	287 Ringe
Luftpistole Herren V	Hans Rester	346 Ringe
Luftpistole Auflage Senioren II	Wolfgang Gans	179,4 Ringe
Sportpistole Kleinkal. Herren II	Armin Weidinger	507 Ringe
Sportpistole Kleinkal. Herren III	Ulrich Kemeter	520 Ringe
Sportpistole Kleinkal. Herren IV	Winfried Mirl	451 Ringe
Sportpistole Kleinkal. Herren V	Hans Rester	537 Ringe
Sportpistole Großkal. .357mag Herren II	Armin Weidinger	343 Ringe
Sportpistole Großkal. .357mag Herren III	Ulrich Kemeter	321 Ringe
Sportpistole Großkal. .357mag Herren V	Hans Rester	343 Ringe
Sportpistole Großkal. .45ACP Herren II	Armin Weidinger	324 Ringe
Sportpistole Großkal. 9mm Para Herren II	Armin Weidinger	320 Ringe
Sportpistole Großkal. 9mm Para Herren V	Hans Rester	341 Ringe
Unterhebelrepetierer .22lfb Herren II	Armin Weidinger	25 Treffer
Unterhebelrepetierer .22lfb Herren III	Ulrich Kemeter	24 Treffer

Die Abteilungsleitung gratuliert allen Schützen zu ihren geschossenen Ergebnissen. Die Urkunden wurden während des Sommerfests verteilt.

Sommerfest der Schützen am 15. Juli 2023

Das diesjährige Sommerfest war für die Schützen in zweierlei Hinsicht bemerkenswert: Es war eines der heißesten Sommerfeste seit langem und wir haben uns die Organisation und Durchführung diesmal nicht selbst auferlegt, sondern professionelle Hilfe in Anspruch genommen. Über den Gebäudemanager des SSV Jahn, Simon Raab, konnte Hans Rester den Kontakt zu den zukünftigen Betreibern der Jahngaststätte herstellen.



Damian Sojka und Oliver Landgraf haben die Gaststätte zum 1. Juli übernommen und sind sehr daran interessiert, sie wieder zu einem Treffpunkt für alle Mitglieder und Besucher der SG Post/Süd

und des SSV Jahn zu machen. Damian konnte der Abteilungsleitung im Vorfeld ein preislich und qualitativ überzeugendes Angebot für einen Grillabend mit Getränken unterbreiten, so dass uns die Entscheidung leicht fiel, dieses anzunehmen.



Lediglich der Kuchen für den Nachmittagskaffee wurde von Schützinnen und Schützenfrauen gebacken. Der Kaffee kam aus Damians original italienischer Kaffeemaschine und schmeckte köstlich. Zwischen Kaffee und Abendessen war es Zeit für den 1. Schützenmeister Günter Leja, alle Gäste zu begrüßen und



die Urkunden und Preise des Sommerpreisschießens zu verteilen. Auch Damian Sojka stellte sich als neuer Wirt vor und bekräftigte seinen Wunsch, dass sich alle Gäste hier wohlfühlen sollen. Alfred Koppenwallner überreichte die Urkunden an die Vereinsmeister. Anschließend wurden die Sieger des Sommerpreisschießens aufgerufen und erhielten ihre Geldpreise. Die Sachpreise durften sich

die Gewinner entsprechend ihrer Platzierung aus dem reich gedeckten Preistisch selbst aussuchen.



Der Nachmittag verging, die Temperaturen wurden erträglicher und der Grillmeister machte sich an die Arbeit. Bald lagen leckere Schweinesteaks und Bratwürste auf den Tellern. Salate standen zur Selbstbedienung



an der Theke bereit. Die Fleischqualität war sehr gut und die Steaks auf den Punkt gebraten. Ein Lob an den Mann am Grill!

Ehregast des Abends war schließlich Dr. Thomas Burger, unser neu gewählter Präsident, dem es ebenfalls sichtlich gut schmeckte und der sich noch lange mit uns unterhielt. Die Schützen brachten ihre Freude darüber zum Ausdruck, dass die Führung des Vereins nun wieder in festen Händen liegt.



Zusammenfassend kann dieses Fest als sehr gelungen bezeichnet werden, auch wenn es das Wetter zu gut mit uns meinte. Die Entscheidung, diesmal nicht alles selbst zu organisieren, sondern uns verwöhnen zu lassen, wurde überwiegend positiv bewertet.



Eine Gedenktafel für Verstorbene

Manche sind schon lange nicht mehr unter uns, viele kennen wir nur noch aus Erzählungen derer, die auch schon eine gefühlte Ewigkeit in der Abteilung sind, manche sind erst vor kurzem von uns gegangen, irgendwann gehören auch wir dazu: verstorbene Abteilungsmitglieder. Diese Schützinnen und Schützen haben sich in den Verein eingebracht, ihn mitgestaltet, in ihm und für ihn gelebt. Bei ihrer Beerdigung begleitete sie die Vereinsfahne zum Grab.

Kleine gerahmte Bilder erinnerten bisher an sie, doch sie sollten an einem Ort zusammengeführt werden. Günter Leja hatte diesen Wunsch, Hans Rester die Idee, wie man ihn verwirklichen könnte. So entstanden mittels Digitalfotografie, Scan- und Drucktechnik zwei schöne Tafeln in Holzrahmen mit Bildern und Lebensdaten der verstorbenen Abteilungsmitglieder. Die Umsetzung war recht aufwendig und zeitintensiv, da die Originalfotos teilweise in schlechtem Zustand waren und erst restauriert werden mussten. Das Ergebnis kann sich sehen lassen und ist ein weiterer Baustein zur Traditionspflege der Schützenabteilung. Im Durchgang zu den Luftgewehrständen haben die Tafeln einen gut sichtbaren Platz gefunden. Der Dank der Schützenabteilung geht an Hans Rester, der für die Umsetzung des Projektes verantwortlich zeichnet.



In Gedenken an Gerhard Böhm



Am 25. Mai verstarb nach längerer Krankheit unser Schützenbruder Gerhard Böhm. Wir sind erschüttert von seinem Tod, unsere Gedanken sind bei der trauernden Familie. Gerd trat am 13. Februar 1985 dem damaligen Postsportverein bei und war immer ein aktives und geschätztes Mitglied der Schützenfamilie. Er fungierte ca. 10 Jahre als 2. Schützenmeister, 5 Jahre als 2. Kassier und seit 2014 als Beisitzer der Schützen in der Sportgemeinschaft Post/Süd Regensburg. Seine freundliche Art, sein trockener Humor und sein unbändiger Optimismus waren für uns Vorbild und immer Anlass für gute Laune. Wir werden Gerd in Gedanken immer bei uns behalten.

*Gerd wir vermissen Dich!
Die Schützinnen und Schützen der SG Post/Süd*

Seniorenbericht 3. Quartal 2023

Nach den Pfingstferien verzeichnen wir einen regen Besuch in den Tanz- und Gymnastikstunden. Die Neuzugänge begrüßen wir mit Freude und heißen sie herzlich willkommen. Unser Tanzlehrer Reiner überrascht uns immer wieder mit neuen fröhlichen Tänzen, wobei uns der Line Dance „Sweet Caroline“ einiges abverlangt. Unsere Übungsleiterin Elisabeth ist in jeder Gymnastikstunde gut vorbereitet. Hier hat sie sich Zirkeltraining mit diversen Geräten ausgedacht. Fleißig und mit Freude sind die Gymnastikdamen aktiv. Zum Geburtstag gratulieren wir ihr herzlich.

Alles Gute liebe Elisabeth und weiter so.



Termin vormerken:

Mittwoch, 13. Sept. 2023 erste Tanzstunde
Donnerstag, 14. Sept. 2023 erste Gymnastikstunde
- nach den Sommerferien -

Am 31. Juli beginnen die Sommerferien und sie enden am 11. September 2023. Wir wünschen allen eine schöne, erholsame Sommerpause.



Aussicht auf die neue Wintersaison der Ski- & Snowboard- abteilung 2023/2024

Bitte die Termine für die neue Saison vormerken:

Auftaktfahrt Stubaier Gletscher 03.11.- 05.11.2023

Abfahrt: 15:00 Uhr Parkplatz Vereinsgelände, Kaulbachweg 31, Regensburg; Skipass & Übernachtung / HP im ****Hotel Serles vor Ort zu zahlen.
Anmeldeschluss: 15.10.2023 (bei freien Plätzen auch später). Der finale Preis steht noch nicht fest. Bitte hier im September auf der Homepage die Daten abfragen. Wir hoffen wieder auf rege Teilnahme. Es wäre schön, wenn wir wieder mehr als 30 Personen werden damit wir mit dem Reisebus fahren können.

Skibazar am Samstag 18.11.2023

Aktuell haben wir für den 18.11.2023 den Skibazar geplant. Bitte informiert euch auf der Homepage kurz vor dem Basar über den letzten Stand. 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** so wie **gut erhaltene Skikleidung** angenommen. 10 % pro verkauften Artikel gehen an die Skiabteilung.

Skikurs 2024:

Im Januar werden wir wieder Skikurse für die Anfänger in Grün durchführen. Für die Fortgeschrittenen wechseln wir dann zum Geißkopf. Wir hoffen für die Saison auf mehr Schnee, damit die Termine pünktlich stattfinden können. Die Termine werden wir bis zum Herbst festlegen. News gibt es dann auf der Homepage oder in der nächsten Vereinszeitung.

INFOS zu den Fahrten und Anmeldung unter www.postsued-regensburg.de Email: ski@postsued-regensburg.de Für die weiteren Veranstaltungen schaut bitte ab und zu auf die Vereinsseite.



SG Post/Süd Ski und Snowboardabteilung

INFOS zu Fahrten und Anmeldung

<http://postsued-regensburg.de/>
ski@postsued-regensburg.de

oder direkt bei Alexander Busch – Peter Bornschlegl
Tel: 0152 53793294 0160 99230626
Fax: 09493 9528453
E-Mail: ski@postsued-regensburg.de

Zahlungshinweise:
Zahlung per Überweisung auf das Abteilungskonto

Überweisungen an:
Skiabteilung SG Post Süd
IBAN: DE62 7505 0000 0008 8042 54 Kto.-Nr.: 8804254
BIC: BYLADEM1RBG BLZ: 750 50000
Sparkasse Regensburg

Jede Zahlung muss mindestens 4 Tage vor der Fahrt eingegangen sein!!!
Die Anmeldung ist erst mit dem Eingang des fälligen Betrages vollständig.
Bitte pro Fahrt und Person ein Anmeldeformular ausfüllen.

Anmeldeformular:

Bitte vollständig und in Druckbuchstaben ausfüllen. Unterschrift nicht vergessen!

Hiermit melde ich untenstehende Person für folgende Veranstaltung an:

Auftaktfahrt am Stubaier Gletscher

Skikurs Snowboardkurs
 Anfänger
 Fortgeschrittene I
 Fortgeschrittene II
 Fortgeschrittene III

Abschlussfahrt

Ort, Datum:

Name, Vorname: _____
 Straße: _____
 PLZ, Wohnort: _____
 Telefon: _____
 E-Mail: _____
 Geb.-Datum: _____
 Unterschrift _____

Seniorengruppe Tennis neu organisiert

Seit vielen Jahren treffen sich zu jeder Wintersaison ca. 20 Tennisbegeisterte, um den geliebten Sport auch in dieser Jahreszeit auszuüben. Gespielt wird auf drei Plätzen nach einem festen Plan. Dieser Modus hat sich bewährt und gewährleistet auf der Mega-Sport-Anlage in Obertraubling eine feste und regelmäßige Sportausübung von Anfang September bis Ende April.

Nun war es naheliegend, dieses eigentlich auf die Wintersaison beschränkte Event auch im Sommer beizubehalten. In diesem Sommer wurde dieser Gedanke nun in die Tat umgesetzt. Spontan fanden sich 16 Spielerinnen und Spieler zusammen, um am Dienstag von 16.30 bis 18.30 Uhr auf den eigens für diese Gruppe reservierten Plätzen 2, 3 und 4 das gemeinsame Tennisspielen aus dem Winter in die Sommersaison zu übertragen. Gespielt wird auch hier nach einem festen Plan, Urlaube und sonstige Abwesenheiten sind in den Zeitplan eingearbeitet. Besonders interessant ist hierbei, dass zwar die Spieler und die Spielzeit festgeschrieben sind, jedoch die Zusammenstellung der einzelnen Doppelteams offen ist und spontan erfolgt.

Als besonderes Ereignis findet an jedem dritten Dienstag im Monat anschließend an das Tennis ein Grillabend statt. Eigentlich ist dies nicht auf die Seniorengruppe begrenzt, sondern für alle Mitglieder der Tennisabteilung offen. Wer also Lust hat auf besondere Grillspezialitäten, ist herzlich willkommen.



Wettkampfsaison 2023 abgeschlossen

Wieder einmal ist eine Wettkampfsaison beendet. Auch wenn dieses Jahr die Ergebnisse nicht so erfolgreich waren wie letzte Saison, so hat sich der Kreis der Spielerinnen und Spieler wieder etwas erweitert. Trotzdem hatte gerade die Herrenmannschaft mehrmals mit Spielermangel zu kämpfen und rekrutierte deshalb Spieler aus der U15, die selbst auch für zwei Termine einen Spieler der U12 benötigte.

Folgend die Mannschaften mit der Positionierung in der Liga und den beteiligten Spielerinnen und Spielern.

Damen 50 – Bayernliga, Platz 5 von 8 Mannschaften

Gespielt haben: Heitzer U., Wiand S., Kramel I., Langer U und Islinger E.

Herren 40 – Nordliga 4, Platz 5 von 7 Mannschaften

Gespielt haben: Vukelija D., Ioanovicu T., Köss H., Prgeler C., Nepl B., Bota B., Erös V. und Greil M.

Herren – Nordliga 5, Platz 4 von 6 Mannschaften

Gespielt haben: Vukelija D. und Sohn D., Schmausser A., Ioanovicu T., Bota B. und Erös V.

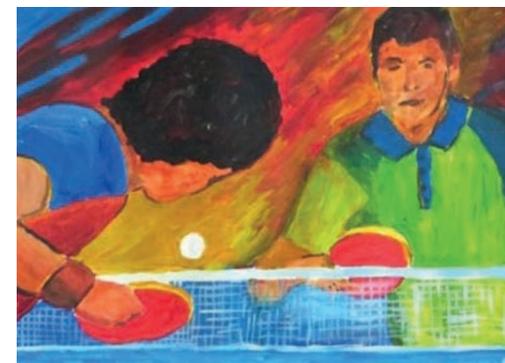
Knaben 15 – Nordliga 3, Platz 4 von 6 Mannschaften

Gespielt haben: Schmausser A., Vukelija D., Schwarz A., Reithmeier M., Nicus T., Teigelkötter J. und Schien B.

U12 – Nordliga 3, Platz 3 von 5 Mannschaften

Gespielt haben: Teigelkötter J., Bartel N., Meyer K. und Glöckler P.

Aus „Altersgründen“ werden die Spieler und Spielerinnen der U15 und der U12 in der kommenden Saison in die nächsthöhere Altersklasse wechseln. Besonders erfreulich waren der verletzungs-freie Saisonverlauf, die harmonische Atmosphäre in den Mannschaften und bei den Wettkämpfen.



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



Vereinsmeisterschaft

Am 23.5.2023 wurde die Vereinsmeisterschaft der Tischtennisabteilung ausgetragen. Für das Turnier hatten sich 14 Spieler angemeldet. Nach 58 hart umkämpften Spielen standen die Sieger fest:

Einzelmeisterschaft:

1. Platz: Koch, Arne
2. Platz: Geray, David
3. Platz: Bachmayer, Karl
4. Platz: Findling, Paul

Die Doppelpaarungen wurden nach bewährtem Schema zusammengestellt. So

bildete der Turnier-Erste zusammen mit dem Turnier-Letzten ein Doppel, der 2. mit dem Vorletzten usw. Die Gewinner der Doppelentscheidungen waren:

1. Platz: Geray, David zusammen mit Scholze, Jürgen
2. Platz: Kunz, Vinzent zusammen mit Jacob, Ulrich

Nach 4,5 h intensiver Wettkämpfe konnten die Sieger als Preise Gemälde aus dem Tischtennisport von U. Jacob mit nach Hause nehmen.



Kommende Saison 2023/24

Die Mannschaftsmeldungen für die Saison 2023/2024 wurden eingereicht. Heuer konnten wir fünf Mannschaften anmelden, da neue Spieler zu uns wechselten.

Unsere 1. Mannschaft sicherte sich in den Relegationsspielen den Klassenerhalt und spielt weiterhin in der Landesliga. Trotz regulärem Abstieg kann die 2. Mannschaft in der Bezirksoberliga verbleiben, da die Liga neu strukturiert wurde. Die 3. Mannschaft ist in die Bezirksliga aufgestiegen, die 4. Mannschaft in die Bezirksklasse A. Die neu aufgestellte 5. Mannschaft muss nicht in der untersten Liga starten, sondern wurde durch die Bewertung der Spielstärke der Teilnehmer gleich 2 Klassen höher eingestuft und startet in der Bezirksklasse B.

Daraus ergibt sich folgende Ligen-Einteilung:

- Mannschaft I: Landesliga (ab heuer in 4er Teams)
- Mannschaft II: Bezirksoberliga (4er)
- Mannschaft III: Bezirksliga (4er)
- Mannschaft IV: Bezirksklasse A (4er)
- Mannschaft V: Bezirksklasse B (4er)

Aktuell werden die Spielpläne für die jeweiligen Mannschaften erstellt. Ich wünsche allen Mannschaften eine erfolgreiche Saison 2023/2024.

Ulrich Jacob



Ein herrlicher Sommer mit tollen Beach-Aktionen!

Dank unseres neuen Beachwarts Felix, der bereits im März zum Aufbau der Felder trommelte, konnten wir die Outdoor-Saison schon intensiv nutzen und durch zahlreiche Aktionen das Gemeinschaftsgefühl an den Feldern stärken. Zwei Beach-



camps konnten inzwischen schon stattfinden, jeweils unter der Anleitung der beiden Volleyball-Coaches Andreas Urmann aus Straubing (Trainer beim TV Dingolfing) und Steffen Gless aus Sinzing (Trainer bei Kareth Lappersdorf). Am ersten Wochenende durften die Anfänger am Samstag und die Fortgeschrittenen am Sonntag mit jeweils 10-12 Teilnehmern antreten, während das 2. Camp am 8. Juli ausschließlich für Fortgeschrittene gedacht war. Sportlich gesehen haben beide Wochenenden den Teilnehmern einiges abverlangt, wobei der Spaß aber auch nicht zu kurz kam – so gab es z.B. eine lange Mittagspause, in der ein großer Grill an-



geschürt wurde. An dieser Stelle nochmal ein herzliches Dankeschön an die beiden Trainer! Das Helfergrillfest am 7. Juli erfreute sich ebenfalls starker Beliebtheit und dank der milden Temperaturen konnte sogar die Flutlichtanlage in Betrieb genommen werden, auch wenn sie aufgrund eingeschränkter Funktionstätigkeit für eine mehr schlechte als rechte Ausleuchtung sorgte. Kurz entschlossen wurde ein Montagstraining zu einem Schleiferlturnier umfunktioniert, bei dem die 7 Paare in jeder Runde neu zugelost wurden, während das aussetzende Paar als Schiedsrichter fungierte. Ein weiteres Turnier ist in den nächsten Wochen noch einmal angedacht, um auch anderen Beachern die Teilnahme zu ermöglichen. Inzwischen haben wir 50 Beachausweise ausgegeben. Damit es zu Stoßzeiten zu keiner Überfüllung der Felder kommt, haben wir uns entschlossen diese Saison keine weiteren Ausweise auszugeben. Für alle Beachvolleyballbegeisterten hier noch der Hinweis, dass wir am 06. August Ausrichter eines BVV Beach Masters (Kat.2) Männer-Turniers sind. Wer also Lust hat, höherklassigen Beachvolleyball mal hautnah zu erleben ist herzlich eingeladen. Für kalte Getränke und Essen ist gesorgt.



Neuwahlen mit kleinem Besetzungskarussell

Da wir aus traurigen Anlass (Kassier Alfreds plötzliches Ableben) kurzfristig Neuwahlen einberufen mussten, trafen wir uns am 27. Juni bei unserem neuen Wirt auf der Terrasse zu einer gut besuchten Versammlung, bei der Benjamin Salecker Alfreds Job als Kassier übernahm, Christopher Noack von Sabine Gnahn den 1. Vorsitz übernahm, die wiederum Thomas Beckler als Schriftführer ablöste. Außerdem wurde Felix Schamburger als Beachwart bestimmt. Weitere Konstanten blieben Sergej Ruppel als 2. Vorsitzender und Marcus Höring als Jugendwart. Wir danken (auch posthum) den abgelösten Verantwortlichen für die zuverlässige Ausübung ihrer Tätigkeiten und wünschen dem

neuen Team viel Erfolg und gute Zusammenarbeit (die sich ja bisher schon in vielseitigem Engagement gut zeigte). Aufgrund der gewachsenen Mitgliederzahl dürfen wir nun drei Delegierte stellen: Andreas Rönisch, Alexander Lauf und Maximilian Dobler. Herzlichen Dank an alle für ihre Einsatzbereitschaft.



Abensberg – Sandharlanden – Abensberg (Spargelwanderung)

Nach 21 (!) Jahren hat die Wanderabteilung der SG Post-Süd Regensburg wieder eine „Spargelwanderung“ unternommen. 23 Teilnehmer - darunter ein junger Überraschungsgast aus Vietnam - trafen sich gegen 10:30 Uhr am Bahnhof Abensberg zu einer entspannten Wanderung nach Sandharlanden. Bei staubtrockenem Wetter führte uns der Weg zwischen Feldern und ein Waldstück nach Sandharlanden, wo wir ca. 12:15 beim Wastl-Hof eintrafen. Ca. die Hälfte der Wanderer baute kurz vor Erreichen des Wastl-Hofs noch ein kleines Bögerl ein, um vor der Kapelle auf dem Hinterberg eine schöne Aussicht auf Sandharlanden zu genießen. Aber auch für die „Zu-Spät-Kommer“ gabs noch ausreichend Spargelspitzen. Um 14:00 Uhr brach die Gruppe wieder auf, damit die Zugfahrer auch sicher ihren Zug erreichen konnten. Auch mit mehreren Hinweisen, dass wir genügend Zeit haben, erreichten wir gute Zeit vor Abfahrt des Zugs den Bahnhof Abensberg, wo sich die zufriedene und Spargel-genährte Gruppe auf



die diversen Fahrgemeinschaften aufteilte.

Poikam – Lohstadt - Gundelshausen

Nachdem der Bahnhof Poikam nicht so oft von der Bahn angefahren wird, begann die Wanderung an diesem Tag erst gegen 11:10 Uhr. Dazu fanden sich 11 Wanderfreunde am Bahnhof Poikam ein. Der Himmel war leicht bewölkt, sodass wir herrliches Wanderwetter bei erträglichen Temperaturen hatten. Der Weg führte uns ein kurzes Stück durch den Ort, am Ortsausgang mit leichter Steigung zum Berg Bichl, den wir aber umgangen haben. Nach zwei Trinkpausen und ein paar Bögerl in schöner landwirtschaftlicher Umgebung erreichten

wir wie geplant gegen 13:00 Uhr den Biergarten der Gaststätte Perzl in Lohstadt - mit Blick zur Donau, wo uns schon ein mit dem Radl nachgereister Kollege erwartete. Wir hatten nun Zeit bis ca. 14:50 Uhr, sodass alle gemütlich ihr Mittagessen genießen konnten und sogar noch Zeit war für eine stressfreie Tasse Kaffee. Um 14:50 Uhr machten wir uns - anfangs dem Donauufer folgend - auf den Weg zum Bahnhof Gundelshausen, wo wir gegen 15:43 Uhr die Rückfahrt nach Regensburg antraten.



IMPRESSUM

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

Redaktion:
Astrid Schönhützl
Klara Bauer

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

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

HINWEISE DER REDAKTION

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

redaktion@postsued-regensburg.de

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

**Anzeigen- und Redaktionsschluss für Ausgabe 4/2023:
Samstag, 14. Oktober 2023**

GESCHÄFTSSTELLE

**Organisation +
Mitgliederbetreuung**

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

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	Josef Zweck, E-Mail: vizepraesident@postsued-regensburg.de Gabi Reindl, E-Mail: vizepraesident@postsued-regensburg.de Roswitha Lehner, E-Mail: vizepraesident@postsued-regensburg.de Dr. Ines Häusler, 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) 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	Robert Wingerter, 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
Jugendwart	zur Zeit unbesetzt Leitung Jugendrat, Ansprechpartnerin für alle Jugendwarte der Abteilungen
Mitglied des erweiterten Präsidiums	Doris Brandl-Janker Dr. Christoph Häusler Peter Bornschlegl
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 Ondrej Nedela ☎ 0152/51964591
HANDBALL Sebastian Arnold 0175/3535909	HEMA Sebastian Girg ☎ 0151/50392561	KINDER-SPORT Maria Ludwig ☎ 0941/9455889	KORONAR-SPORT Gaby Gold ☎ 0152/21450607	LEICHTATHLETIK Josef Zweck ☎ 0941/26096424
NINJUTSU Rudolf Forster ☎ 0160/94928200	ROCK `N` ROLL Astrid Schönhüt! ☎ 0152/23670135	SCHACH Michael Quast ☎ 0172/5275566	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 Christopher Noack ☎ 0157/71954722	WANDERN Hubert Pfister ☎ 0172/9927365			

Hier trainieren wir:

Sportpark SG Post/Süd
 Kaulbachweg 31
 93051 Regensburg

3LSV
 BAYERISCHER LANDES-SPORTVERBAND e.V.



- 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