

**„Wege entstehen dadurch,
dass man sie geht.“**



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

seit einem Jahr bin ich nun Euer Präsident und durfte in dieser Zeit viele wertvolle Begegnungen und Gespräche erleben. Und ich durfte Teil eines wirklich großartigen Präsidiums sein, das nicht nur als echtes Team funktioniert, sondern Teamwork richtig lebendig werden lässt. Ebenso ließ das positive Klima in den Ausschusssitzungen spüren, dass unser Verein mit seinen 20 Abteilungen sehr vielfältig ist, aber trotz aller Unterschiede

alle gemeinsam unsere SG Post/Süd tragen: Diese Vielfalt ist sowohl Bereicherung als auch Stärke.

Ein besonderes Erlebnis war schließlich das Oktoberfest der 1889 Sportsbar, bei dem unsere Mitglieder und Abteilungen durch ihre zahlreiche Teilnahme

das Miteinander ein weiteres Mal deutlich unterstrichen haben. Herzlichen Dank ans gesamte Team um den Wirt Oliver Landgraf für dieses sehr gelungene und stimmungsvolle Fest – und ebenso herzlichen Dank an unser Präsidiumsmitglied Doris Brandl-Janker für die erfolgreiche Abstimmung mit der Sportsbar! Ich bin froh, dass wir mit der neuen Gaststätten-Führung wieder frischen Schwung auf unserem Sportgelände haben. Dem Sportsbar-Team wünsche ich viel Erfolg, viel Besuch durch unsere Sportlerinnen und Sportler und noch viele weitere tolle gemeinsame Feste!

Herzlichen Dank auch an dieser Stelle an jede und jeden von Euch, die oder der an irgendeiner Stelle des Vereins mit anpackt. Dabei ist jeder noch so kleine Beitrag wichtig. Lasst uns in diesem Sinne gemeinsam die Zukunft unseres Vereins weiter gestalten. Denn: Wir alle sind Post/Süd!

Dr. Thomas Burger
Euer Präsident



INHALT

Das Präsidium berichtet	2
Mitglieder	5
Badminton	6
Fitness	7
Handball	8
Leichtathletik	9
Ninjutsu	11
Rock'n'Roll	12
Seniorenport	14
Ski	15
Tennis	17
Tischtennis	18
Volleyball	19
Wandern	20
Nichts Unwichtiges	23
Unsere Sportabteilungen	24

Oktoberfest – Die 1889 Sportsbar feierte mit uns!

Scheeee war's! Am 30. September fand bei bestem Wetter das Oktoberfest unserer anliegenden 1889 Sportsbar statt, zu dem wir, die Mitglieder der SG Post/Süd, eingeladen waren. Direkt um 16 Uhr begann das Fest mit dem Festbieranstich durch unseren Präsidenten und Stadtrat Dr. Thomas Burger... und mit dem ersten Bier kam auch schon überall gute Stimmung auf! Ein ganz besonderer Dank gilt unseren Abteilungen Schützen, Damengymnastik und Fitness: Sie haben nicht nur, so fleißig eingeladen, dass nahezu alle Tische der 1889 Sportsbar besetzt waren – sie haben darüber hinaus auch durch ihr Trachtenoutfit für echtes Oktoberfestflair gesorgt. Gerne wieder, liebe 1889 Sportsbar!



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-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/

„Finde deinen Sport in der Nähe“ - die neue Bewegungslandkarte (BeLa) ist online

Seit April diesen Jahres ist die digitale Bewegungslandkarte des Deutschen Olympischen Sportbunds (DOSB) online: <https://bewegungslandkarte.de/>. Die interaktive Bewegungslandkarte (BeLa) ist ein gemeinsames Projekt des DOSB mit seinen Mitgliedsorganisationen und den rund 87.000 Sportvereinen in Deutschland. Viele Menschen suchen immer mehr im digitalen Raum nach Informationen, und so wird eine digitale Präsenz auch für Sportvereine und Verbände immer wichtiger. Auf der Plattform BeLa können Sportvereine und Verbände ihre Angebote und Veranstaltungen präsentieren und so sichtbar werden. Und Interessierte können passende Angebote in ihrer Nähe finden.

Für unseren Verein SG Post/Süd haben wir bereits ein Vereinsprofil erstellt und alle Abteilungen eingeladen, das Profil mit ihren Angeboten zu füllen. Auch spezielle Events können eingetragen werden. Wenn Ihr in der BeLa mit dem Suchbegriff „Regensburg“ sucht, erkennt Ihr an den Markern, dass zwischenzeitlich schon einige Abteilungen Einträge gemacht haben. Danke dafür! Es wäre toll, wenn sich auch die anderen Abteilungen eintragen würden! Gerne stehen wir mit Rat und Tat zur Seite. Die Screenshots zeigen die BeLa in der Desktopansicht, eine Detailansicht des Sportangebot HIIT und einen Teil der Angebote, die bereits eingestellt sind.

The image shows two screenshots of the BeLa platform. The top screenshot is a map view of Regensburg, Germany, with various sport locations marked. A pop-up window shows details for 'YOGA' and 'ROCK 'N' ROLL' offered by SG Post/Süd Regensburg e.V. The bottom screenshot is a detailed view of the 'HIIT - HIGH INTENSIVE INTERVALL TRAINING' offer. It includes a description of the training, a fitness icon, and a form to register. The form fields include: PERSONENGRUPPE (Jugendliche (15-17 Jahre), Erwachsene (18-69 Jahre), Für alle offen), VEREIN (SG Post/Süd Regensburg e.V.), KONTAKT (Name, E-Mail, Fitness-Abteilung), ORT (Adresse, Barrierefrei), and TERMINE (Trainingszeiten, Mitgliedsbeitrag).

Herzlich Willkommen bei der SG Post/Süd Regensburg

Juli

Ardelean Emilia
Jellinghaus-Pech Anette
Karl Lotte
Künzel Gustav
Troidl Kornelia
von der Linden Josephine
Wagner Josef
Weber Emilia

August

Baumgartner Jonas
Koumayi Shahida
Lüdtke Mario
Maurer Felix
Miguel Marinela
Pech Lukas
Pech Oliver
Schönberger Felix

September

Amthor Alexander
Dr. Bethke Jürgen
Buchhauser Stefan
Dirschka Carina
Gennes Schröder Luis
Haack David
John Maya

Köstler Maximilian
Schwarz Philipp
Siska Alexander
von Reusner Jonah
Weimar Luis
Wiedenhöfer Silva
Zweck Leander

Oktober

Alvi Muhammad Arslan
Bauer Elia
Beblo Vinzent
Bergler Katrin
Bergler Simon
Boca Alexander
Dirschka Lena
Girg Emilian
Hashmi Boo Ali
Korell Johanna
Manafski Maksimilian
Marincic Emili
Matthe Andreas
Siddiqui Zohaib Ali
Wolf Henri

November

Falk Maximilian

Wir gratulieren unseren Jubilaren Oktober - Dezember 2023

60 Jahre

Köstlmeyer Gerhard
Ziegler Rainer
Reithmeier Michael
Weck Robert

65 Jahre

Neidhardt Wilhelm
Koschemann Freddy
Freidl Helga
Beyerlein Udo

70 Jahre

Deistler Annemarie
Pielmeier Günter
Huck Rosa
Stupar Agnes

75 Jahre

Schnaidt Ira
Konvalin Renate
Perotoni Crista
Sandner Harald
Zerzawy Sibylle

80 Jahre

Brzezina Heinz
Dr. Janssen Walter
Pfersching Norbert
Stich Christine
Dr. Rothmeier Günter
Pickel Rosmarie
Stegmeier Ingeborg
Reitmeier Eduard

81 - 96 Jahre

Janssen Ute
Sixt Karlheinz
Dr. Brockard Hans
Krey Almut
Wattolik Wolfgang
Ilmseher Elfriede
Simmel Hannelore
Welker Waltraud
Denzel Franziska
Becker Adolf
Fitz Therese
Birner Irmgard
Benkhardt Christiane
Dedio Raimund
Dr. Sauter Friedrich
Bornschlegl Theresia
Schindler Herbert
Hözl Erich
Dietl Elisabeth
Wankel Gunter
Brem Günter
Walter Gertraud
Kulzer Michael
Müller Karl-Heinz
Bartosch Gertraude

Wir trauern um unser Mitglied

Erika Ohl † 13.09.2023

Saisonbeginn im Badminton

Sommerfest:

Zum Ende der Saisonpause haben sich viele Badmintonfreunde im Villapark in Regensburg versammelt und ein kleines Sommerfest veranstaltet. Neben Planungen für die neue Saison wurde Winkerschach oder Fußball gespielt. Anschließend ließen wir den Abend am Bürgerfest in der Altstadt ausklingen.



Spielbetrieb:

Folgende Ergebnisse konnten unsere 4 Mannschaften zu Beginn der Saison erzielen:

1. Mannschaft (Bayernliga-Süd)

2:6 vs. TV Augsburg
5:3 vs. Dillingen II
4:4 vs. DJK-Nord
5:3 vs. Freystadt II

	gespielt	Punkte	GEW	REM	VER	Sätze	Spielpunkte
1 SV Fortuna Regensburg	4	7 : 1	3	1	0	21 : 11 43 : 25	1245 : 1031
2 TV Augsburg 1847	4	6 : 2	3	0	1	20 : 12 42 : 31	1304 : 1225
3 SG Post/Süd Regensburg	4	5 : 3	2	1	1	16 : 16 40 : 36	1376 : 1409
4 TSV Freystadt II	4	4 : 4	2	0	2	19 : 13 43 : 30	1362 : 1255
5 DJK Regensburg Nord	4	4 : 4	1	2	1	16 : 16 35 : 35	1222 : 1222
6 BC Fürstfeldbruck	3	4 : 2	2	0	1	13 : 11 31 : 25	1018 : 954
7 TV Dillingen II	4	3 : 5	1	1	2	15 : 17 32 : 37	1180 : 1245
8 SV Lohhof II	3	3 : 3	1	1	1	13 : 11 29 : 28	1029 : 1014
9 TSV 1877 Ebersberg	3	0 : 6	0	0	3	6 : 18 17 : 37	869 : 1011
10 SpVgg Erdweg	3	0 : 6	0	0	3	5 : 19 13 : 41	821 : 1060

3. Mannschaft (Bezirksliga-Nord)

2:6 vs. TV Velburg
2:6 vs. TC Bodenwöhr

	gespielt	Punkte	GEW	REM	VER	Sätze	Spielpunkte
1 BC Bodenwöhr	2	4 : 0	2	0	0	11 : 5 23 : 14	708 : 648
2 SG TB 03 Roding / FC Chamrau 1927 II	2	4 : 0	2	0	0	10 : 6 21 : 15	631 : 585
3 TV 1897 Velburg	2	2 : 2	1	0	1	9 : 7 21 : 16	709 : 650
4 SC Regensburg II	2	2 : 2	1	0	1	9 : 7 20 : 15	585 : 578
5 DJK Regensburg Nord III	1	2 : 0	1	0	0	6 : 2 14 : 4	365 : 215
6 BC Bodenwöhr II	2	0 : 4	0	0	2	5 : 11 11 : 22	519 : 572
7 SG Post/Süd Regensburg III	2	0 : 4	0	0	2	4 : 12 12 : 26	624 : 743
8 DJK Regensburg Nord IV	1	0 : 2	0	0	1	2 : 6 4 : 14	215 : 365

Trotz mancher ausbaufähigen Ergebnisse des 1. Spieltags sind wir zuversichtlich, alle Mannschaften sowohl personell als auch in der jeweiligen Liga halten zu können.

Trainingszeiten:
Dienstag: ab 19:30 Uhr
Mittwoch: ab 19:30 Uhr
Kontakt: sophie.mueller91@gmx.de



badminton_sgpostsuedregensburg



2. Mannschaft (Bezirksoberliga)

0:8 vs. Post SV Landshut II
1:7 vs. TSV Wolfstein

	gespielt	Punkte	GEW	REM	VER	Sätze	Spielpunkte
1 BC Grün-Weiß Obernzell	2	4 : 0	2	0	0	16 : 0 32 : 3	732 : 532
2 Post SV Landshut II	2	4 : 0	2	0	0	13 : 3 28 : 10	759 : 581
3 SG TB 03 Roding / FC Chamrau 1927 I	2	3 : 1	1	1	0	11 : 5 26 : 13	752 : 672
4 TSV Wolfstein	2	2 : 2	1	0	1	10 : 6 21 : 18	676 : 734
5 TSV Regen	2	2 : 2	0	2	0	8 : 8 18 : 20	698 : 712
6 BSV Passau	2	2 : 2	1	0	1	5 : 11 14 : 22	619 : 673
7 SC Regensburg	2	1 : 3	0	1	1	5 : 11 13 : 24	647 : 713
8 DJK Regensburg Nord II	2	0 : 4	0	0	2	3 : 13 7 : 28	540 : 686
9 SG Post/Süd Regensburg II	2	0 : 4	0	0	2	1 : 15 9 : 30	642 : 762

4. Mannschaft (A-Klasse-Nord)

4:4 vs. B S+D Neumarkt
5:3 vs. SV Fortuna Rgbg II

	gespielt	Punkte	GEW	REM	VER	Sätze	Spielpunkte
1 SG Post/Süd Regensburg IV	2	3 : 1	1	1	0	9 : 7 20 : 16	682 : 613
2 TV 1897 Velburg II	1	2 : 0	1	0	0	8 : 0 16 : 0	336 : 203
3 SV Fortuna Regensburg II	2	2 : 2	1	0	1	8 : 8 17 : 19	588 : 687
4 ATSV Windischeschenbach	1	2 : 0	1	0	0	6 : 2 14 : 4	363 : 238
5 Badminton Smash & Drive Neumarkt	2	1 : 3	0	1	1	7 : 9 16 : 18	642 : 612
6 SC Regensburg III	1	0 : 2	0	0	1	2 : 6 4 : 14	238 : 363
7 BC Bodenwöhr III	1	0 : 2	0	0	1	0 : 8 0 : 16	203 : 336

Wanderausflug Übungsleiterinnen Fitness

Bei schönstem Sonnenschein wanderten die Übungsleiterinnen Eurer Fitness Abteilung - samt einer Flasche Sekt im Gepäck - gemeinsam über den Max-Schultze-Steig in Richtung Gasthof „Zur Walba“. Dabei genossen sie nicht nur die unverfälschte Natur des schönen Wanderwegs und die tollen Ausblicke ins Donautal, sondern tauschten sich auch über ihre Erfahrungen als Übungsleiterinnen aus. Konkret ging es um Weiterbildungen im



sportlichen Bereich und um eine Optimierung der Trainingsstunden. Gemeinsam wurden Pläne für die Zukunft geschmiedet. Nicht zuletzt ging es auch darum, den sowieso schon sehr guten Zusammenhalt im Team weiter zu festigen. Eines wurde auf jeden Fall sofort klar: Die Trainingsstunden bedeuten den Übungsleiterinnen sehr viel und sie freuen sich auf viele weitere tolle Stunden mit ihren Sportlerinnen und Sportlern!

Sportangebote der Fitness-Abteilung für alle Vereinsmitglieder

Die Abteilung Fitness lädt alle Vereinsmitglieder zum Mitmachen ein! Wir haben ein breites Fitnessprogramm im Angebot - für Frauen & Männer, für Einsteiger & Fortgeschrittene und für Junge & Junggebliebene. Unsere Angebote sind: NORDIC WALKING, NORDIC WALKING PLUS, FUNCTIONAL FITNESS, YOGA, HIGH INTENSIVE INTERVALL TRAINING (HIIT) und PILATES Einsteigen, Wiedereinsteigen, Quereinsteigen oder „Schnuppern“ ist jederzeit möglich. Wir trainieren in der Vereinshalle und in den beiden Schulsportshallen des Von-Müller-Gymnasiums. Die Nordic Walking-Gruppen sind natürlich das ganze Jahr in der Natur unterwegs! Genauere Beschreibungen zu den jeweiligen Trainingsmethoden findet Ihr auf der Homepage.

Noch wichtig zu wissen ist: Bei guten Wetterbedingungen trainieren wir auch im Karl-Freitag-Park oder auf der Außensportanlage am Kaulbachweg. Bei Interesse deshalb vorsichtshalber vorher bei den Trainerinnen melden. Und: Die Startzeit der Nordic-Walking-Gruppen verschiebt sich je nach Normalzeit oder Sommerzeit. Die Infos bekommt Ihr über die Homepage. Hier noch ein Übersichtsplan zum Ausschneiden und An-den-Kühlschrank-Hängen.

Euer Trainerinnenteam Andrea, Doris, Ines, Marion, Martina, Simone

A one hour workout is 4% of your day. No excuses.

Tag	Uhrzeit	Angebot	Ort
Montag	18:00 -18:55	Functional Fitness	Turnhalle 2 des Von-Müller-Gymnasiums
Dienstag	18:00 - 19:15	Nordic-Walking	Treffpunkt: Lehrerparkplatz Klenzestraße
Dienstag	17:30-18:45	Yoga	Turnhalle 2 des Von-Müller-Gymnasiums
Mittwoch	18:00-19:00	Nordic Walking PLUS	Treffpunkt: Lehrerparkplatz Klenzestraße
Mittwoch	18:30-19:30	HIIT	Turnhalle 1 des Von-Müller-Gymnasiums
Donnerstag	16:00-17:00	Pilates/Faszientraining	Vereinshalle am Kaulbachweg
Donnerstag	18:00-19:15	Nordic-Walking	Treffpunkt: Lehrerparkplatz Klenzestraße
Freitag	9:00 - 10:00	Functional Fitness	Vereinshalle am Kaulbachweg

Saisonauftritt der männlichen Handball-D-Jugend!

Am 24.09.2023 begann für die Jungs der Handball-D-Jugend die neue Saison. Es ging nach Metten, um dort ausgerechnet gegen unseren „Lieblingsgegner“, den ESV 1927 Regensburg, in die Saison zu starten. Leider war unsere Mannschaft krankheitsbedingt stark dezimiert, so dass nur fünf Spieler zur Verfügung standen.

Zwar ging die andere Mannschaft mit der gleichen Anzahl an Feldspielern in die Partie, doch hatte sie den Vorteil, einen großen Pool an Auswechselspielern zu haben. Unsere Handballer dagegen mussten die komplette Zeit durchspielen. Und so verlief das erste Spiel für die Post-Süd-ler nicht gut. Obwohl sie sich abmühten, vehement verteidigten und unermüdlich Gegenangriffe durchführten, mussten sie sich am Ende geschlagen geben.

Die zweite Mannschaft, gegen die der Post Süd antreten durfte, war HSG Straubing 2008. Und dieses Match war an Spannung nicht zu überbieten, denn es verlief in etwa so: Tor Post Süd, Tor Straubing, Tor Post Süd, Tor Straubing usw. Konnte sich unser Team einmal mit zwei Toren absetzen, schafften es die Straubinger, wieder heranzukommen. So stand es in der 30. Minute 12:11 für unsere Jungs. Allerdings durften die Straubinger noch einen Freiwurf ausführen. Alle hielten den Atem an, bis unser

Torhüter gekonnt den Wurf abwehrte und das Ergebnis sicherte. Leider musste aber die Torschützenregelung angewandt werden, so dass das Spiel letztendlich unentschieden gewertet wurde. Insgesamt muss man aber unserer Mannschaft ein großes Lob für ihren Teamgeist und den enormen Durchhaltewillen aussprechen. Weiter so!



Martin Kainz

Erstes Heimturnier der männlichen D-Jugend

Am 08.10.2023 stand für die männliche D-Jugend das erste Heimspiel auf dem Programm. Im ersten Spiel durfte unser Team gegen SG Neutraubling-Regensburg II antreten. Doch während die Gäste stark zusammenspielten und viele Tore erzielten, tat sich unsere Mannschaft anfangs schwer. Unsere Jungs wirkten verunsichert, fast noch etwas verschlafen und schafften es erst in der zweiten Hälfte, ihren Spielfluss zu entwickeln. Doch leider reichte es nicht und die Mannschaft musste eine deutliche Niederlage einstecken. Das zweite Spiel unserer Mannschaft ging gegen SSG Metten II. Dieses Match war äußerst spannend, denn beide Teams spielten auf Augenhöhe. Ein 3:4 für die Gäste konnte beispielsweise wieder in ein 5:4 für uns

umgemünzt werden. Doch Metten kam wieder heran und unsere Jungs schafften es einfach nicht, „den Sack zuzumachen“. Denn im Angriff war unsere Mannschaft zu lax, das Zusammenspiel war einfach nicht optimal und so wurden sichere Chancen vergeben. Zwar hielt der Torwart Moritz viele Bälle mit tollen Paraden, aber leider fehlte zum Schluss das nötige Glück und so musste man sich mit einem Zähler Unterschied geschlagen geben. Schade, aber Kopf hoch, wir drücken für's nächste Mal die Daumen!

Martin Kainz



Saisonabschlussfeier der Leichtathleten

Bereits eine Woche vor Ferienbeginn hatten die jungen Leichtathletinnen und Leichtathleten heuer ihren Saisonabschluss gefeiert. Alle größeren Veranstaltungen und auch die Jagd nach Normen und Qualifikationszeiten, bei denen unsere Jugendlichen an den Start gegangen sind, waren vorbei, sodass traditionell der Saisonabschluss eingeleitet werden konnte. Statt zum Training trafen sich am 19. Juli Athleten/innen, Trainerinnen und

Trainer sowie die Abteilungsleitung in gemütlicher Runde zum Plausch mit Essen und Trinken auf der Sportanlage. Jeder brachte eine Kleinigkeit zu Essen mit - das Buffet war reichlich gedeckt und jeder bediente sich nach Herzenslust.

Unsere Jugend konnte dann doch nicht so ganz „ohne“ Sport und so ließen sie den kurzweiligen Abend noch mit einem Beachvolleyball-Match ausklingen.



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
- HeiBluft
- Elektrotherapie
- Extension/ Traktion
- Eisbehandlung
- Tapeverbände

HAUS- UND HEIMBESUCHE

Trainingsauftakt nach den Sommerferien

In der ersten Woche nach den großen Sommerferien war es wieder soweit. Nach mehreren Wochen ohne Kinder und Jugendliche startete endlich wieder der Trainingsbetrieb am Sportplatz. Zu Beginn waren die Trainingsgruppen der U8 bis U14 noch in der „alten“ Zusammenstellung unterwegs, um sich nach den Ferien erst mal in Ruhe mit ihren Trainingskollegen zu unterhalten und auszutauschen. Aber bereits in der zweiten Woche wechselten einige Sportler, die im kommenden Jahr in der höheren Altersklasse starten, in ihre neuen Gruppen. Auch das „Schnup-

pern“ in die Vielfalt der Leichtathletik findet nach wie vor großen Anklang, was uns natürlich sehr freut. Wir wünschen daher allen „alten“ und „neuen“ Sportlern in unserer Abteilung viel Spaß mit der Leichtathletik und einen verletzungsfreien Start im Training und Wettkampf.

Arberland-Ultratrail im Bayerischen Wald



Ende September startete „Oldie“ Andi Krebs beim „Arberland-Ultratrail-Lauf“ im Bayerischen Wald. Leider war dies mit ca. 7°C und einem eisigen Ostwind anscheinend der einzige „kühle“ Tag im September. Die 18km und ca. 800Hm lange Strecke begann am Skistadion Hohenzollern und verlief über steile Anstiege und felsige Trails Richtung Gipfel des Großen Arber

bei Temperaturen um ca. 3°C. Dort angekommen ging es in rasentem Tempo zur Chamer Hütte über ausgewaschene Pfade und schnelle Forststraßen bergab Richtung kleiner Arbersee. Auf dem letzten Teilstück über die Talstation des Großen Arber zurück ins Skistadion warteten noch weitere heftige Bergauf- und Bergabpassagen. Der Muskelkater am nächsten Tag war recht heftig spürbar. Andi konnte sich über ein tolles Ergebnis mit Platz 24 bei 166 gestarteten Männern und Platz 2 in der Altersklasse M50 in einer Zeit von 1:46:17h freuen. Und wie fast jeder Lauf endete auch dieser Ausflug mit Kaffee und Kuchen.

ABTEILUNGS- VERSAMMLUNG

Dienstag, den 21. März 2024
um 19.00 Uhr
im Geräteraum am Kaulbachweg

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



WASCHSTRASSE & INNENREINIGUNGSSTRASSE

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

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

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

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



Bujinkan Budo Taijutsu Juli - September 2023

Im Training beschäftigen wir uns im zweiten Halbjahr im Schwerpunkt mit den Themen Kontakt aufbauen und dem Rokushaku Bo (Kampfstab 183 cm).

Vom 14.-16. Juli nahmen wir mit Teilen der Ninjutsu-Abteilung an dem großen internationalen Buyu-Kai (Übers.: Treffen der Freunde der Kampfkunst) in Rodgau, Hessen teil. Im Rahmen dieser Veranstaltung bewies unser Mitglied Christian Beege vor einer hochrangigen Prüfungskommission seine Fähigkeiten im Bujinkan Budo Taijutsu. Belohnt wurden die Anstrengungen vieler Jahre Training mit dem 5. Dan und dem wichtigen Titel SHIDDOSHI (Übers.: Lehrer).

Bei unserem Seminar am 16.09.23 beschäftigten wir uns intensiv mit der Handhabung der Kusarigama (Kettensichel) in der sicheren Softvariante aus Holz und Tennisball. Dabei konzentrierten wir uns auf die koordinativ durchaus fordernde Handhabung des Seiles mit Gewicht. Ein weiterer Bereich des Seminars bestand aus waffenlosem Training mit Schwerpunkt Verteidigung und Kontaktaufbau. Im Teil Messerverteidigung bewies unser frisch gebackener Shidoshi Christian Beege ein fundiertes Wissen mit didaktisch hervorragend aufbereiteter Unterrichtung.

Die Abteilung gratuliert zu den erfolgreichen Gürtelprüfungen:

Christian Beege	5. Dan
Hendrik Rötzeim	3. Kyu
Lukas Schmoranz	6. 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

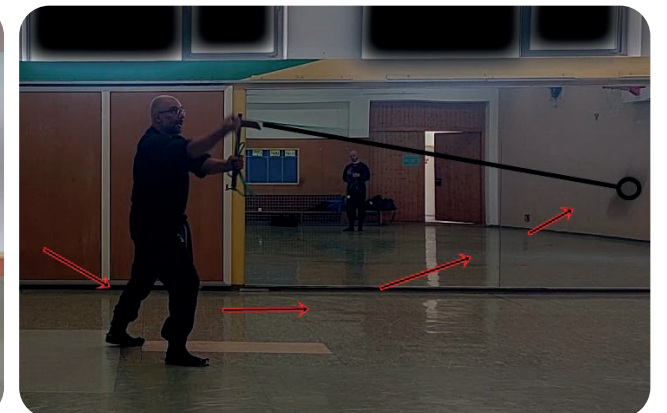
<https://www.bujinkan-regensburg.de/>

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

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

Oniguma Dojo Regensburg - YouTube

Forster Rudolf, Judan Kugyo Happpo Biken DaiShihan



Seminar 16.09.23
Kontakt aufbauen / Kusarigama I

Saisonabschluss Rising Dancers

Unsere Turniersaison 2023 endete mit unserer letzten Meisterschaft in Worms im April diesen Jahres. Wir haben uns gemeinsam dazu entschieden nicht an der Norddeutschen Meisterschaft in Flensburg teilzunehmen und uns dieses Jahr somit nicht für die Deutsche Meisterschaft im November zu qualifizieren.

Unser Fokus in den nächsten Monaten liegt nun auf der Neuaufrüstung unserer Showformation mit einigen neuen Tänzerinnen, damit wir in der Saison 2024 mit neuen Kräften durchstarten können.

Unsere Abteilung darf sich mittlerweile in unserem Erwachsenenbereich über 6 aktive Tänzerinnen und 2 motivierte Trainerinnen freuen. Wir hoffen, dass sich dies in den nächsten Monaten noch ausbauen wird!



**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

1. PLATZ
Attraktivster Arbeitgeber 2023
für Schüler
Karriere
trendsence

Sparkasse Regensburg

Weil's um mehr als Geld geht.

**INTEGRATION
DURCH SPORT**

Anerkannter Stützpunktverein

Gefördert durch:

Bundesministerium
des Innern
und für Heimat

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Unsere Aktiven

Unsere Abteilung besteht momentan aus drei aktiven Formationen, eine im Erwachsenenbereich (siehe links) und zwei im Kinder- und Jugendlichenbereich.



Rising Dancers (ab 15 Jahren)

Mi, 17.30 - 19.00 Uhr Vereinshalle
So, 16.00 - 18.00 Uhr Vereinshalle

Lollipops

Mädchenformation von 5-8 Jahre



Lollipops (ab 5 Jahren)

Do, 17.00 - 18.30 Uhr Vereinshalle

Shiny Girls

Mädchenformation von 8-12 Jahre



Shiny Girls (ab 8 Jahren)

Do, 17.00 - 18.30 Uhr Vereinshalle

Wir sind immer auf der Suche nach tanzbegeisterten Jungen und Mädchen ab 5 Jahren. Melde dich gerne einfach unter rocknroll@postsued-regensburg.de, dann kannst du jederzeit bei uns im Training vorbeischaun!

Seniorenbericht 4. Quartal 2023

Mit einem gemütlichen Beisammensein in der Sportbar verabschiedeten sich die Gymnastik- und Tanzgruppe in die lange Sommerpause. Gemäß dem Motto „hier bin ich Mensch, hier darf ich's sein“ wurde viel erzählt, gelacht und die „neue Küche“ ausprobiert.

Am 13. September starteten wir gut erholt und fröhlich mit Line Dance und Kreistanz sowie mit besten Glückwünschen an Anna Maria zum runden Geburtstag.

Unserem treuen Mitglied Heinz gratulieren wir herzlich zum 80. Geburtstag. Wir wünschen dir alles Gute, und dass du noch lange mit großer Freude am Tanz und an der Gymnastik teilnehmen kannst.

Brigitte van Loon-Behr

Termine:

Tanzgruppe Mittwoch 9.30 Uhr
Gymnastik Donnerstag 14.00 Uhr



Wintersaison der Ski- & Snowboardabteilung 2023/24

!ACHTUNG TERMIN GEÄNDERT!

Auftaktfahrt Stubaier Gletscher, 24.11.-26.11.2023

Im **November** starten wir wieder mit einer Auftaktfahrt zum Stubaier Gletscher in die Saison. Wir freuen uns über eine rege Teilnahme: Wenn wir wieder mehr als 30 Personen sind, können wir mit dem Reisebus fahren.

Abfahrt	15:00 Uhr auf dem Parkplatz des Vereinsgeländes (Kaulbachweg 31 in Regensburg)
Buskosten	Mitglieder: 60,00 € Nichtmitglieder: 70,00 € Bitte überweist die Kosten für die Busfahrt im Vorfeld! Erst dann können wir eure Teilnahme an der Fahrt bestätigen. Die IBAN findet ihr auf dem Anmeldeformular auf unserer Website: https://www.postsued-regensburg.de/sportarten/ski/snowboard/programm .
Weitere Kosten	289,00 € für skibegeisterte Erwachsene (Liftpass und 2x Übernachtung mit Halbpension im ****Hotel SERLES in Mieders, Tirol) 214,00 € für Erwachsene, die die Piste auslassen wollen und nur für das Wellnessprogramm dabei sind (2x Übernachtung mit Halbpension im ****Hotel SERLES in Mieders, Tirol) Diesen Betrag sammeln wir bar bei der Abfahrt am 24. November ein. Preise für Kinder und Jugendliche auf Anfrage; bei Einzelzimmern fallen zusätzlich 20,00 € pro Nacht an. Anmeldeschluss: 15.11.2023 . Bei freien Plätzen ist auch eine spätere Anmeldung möglich.

Skikurs 2024

Im Januar werden wir wieder Skikurse für Anfängerinnen und Anfänger in Grün anbieten. Für die Fortgeschrittenen wechseln wir dann zum Geißkopf. Wir hoffen auf mehr Schnee für diese Saison, damit die Termine pünktlich stattfinden können.

Zwergerlkurs in Grün am 20./21. Januar 2024 (ab 4 Jahre)

Kosten	2-Tages Kinderkurs: 56,00 € zzgl. Liftpass
Zeit	09:00 Uhr bis 13:00 Uhr
Anfahrt	Eigene Anfahrt

Skikurs am Geißkopf: 20./21. und 27./28. Januar 2024 (bei schlechter Schneelage 03./04. Februar 2024)

Kosten	4-Tages Kinderkurs incl. Liftpass: 1. Kind 180,00 € ; 2. Kind 160,00 € bei mehreren Kindern Preis auf Anfrage.
Zeit	09:00 Uhr bis ca. 15:00 Uhr
Anfahrt	Aktuell ist noch keine Anfahrt mit dem Bus geplant. Bei Bedarf werden wir eine Anfahrt organisieren.

Bornschlegl Peter: 0160 99230626
oder direkt bei Alexander Busch: 01511 4868851
News gibt es dann auf unserer Homepage

Infos zu den Fahrten und Anmeldung unter www.postsued-regensburg.de
Email: ski@postsued-regensburg.de
Mobil: 0160 99230626

Skibazar am 18.11.2023

Save the date:
SKIBAZAR am 18.11.2023! Nähere Infos auf der Website!



Winterliche Einstimmung



Kurzer Rückblick auf die Saison 2023

Mit dem Erscheinen dieser Ausgabe des Post-Sport-Kuriers ist die Freiplatzsaison der Tennisabteilung schon beendet. Das eigentlich gute Frühjahrswetter erlaubte eine Frühjahrsinstandsetzung bereits Mitte April und hätte einen relativ frühen Saisonstart ermöglicht. Leider bremste ein Rohrbruch auf Platz 1 und 2 den geplanten Anfang des Spielbetriebs und führte auch dazu, dass die ersten Wettspiele nicht auf unserer Anlage ausgetragen werden konnten. Mit der Reparatur, die dank guter Kontakte des SSV Jahn zu Handwerkern zwar relativ kurzfristig erfolgte, aber wegen der Beschaffung von Ersatzteilen dann doch länger als geplant dauerte, starteten wir dann Ende Mai in eine gute Saison mit spannenden Wettkämpfen, einem stark frequentierten LK-Turnier, vielen Terminen der Freizeitgruppe mit anschließendem Grillen und vielen Matches und Trainings der Mitglieder und Gäste. Was dieses Jahr aber auffiel, war der starke Bewuchs der Plätze durch den Anflug von Busch- und Baumsamen, weshalb wir für kommende Saison stärkeren Aufwand für die Pflege der umlaufenden Grünflächen treiben wollen und müssen, da diese Pflege nicht mehr vom Stadtgartenamt erbracht wird. Der Spielbetrieb war zwar nicht direkt behindert,

doch erschwerte der Wildwuchs das Ballmanagement erheblich. Da die Hallensaison bereits Ende September gestartet ist und das Training der Kinder und Jugendlichen vom Freiplatz in die Halle des Vom-Müller-Gymnasiums verlagert wurde, bauen wir auf ein frostfreies Frühjahr, damit wir hoffentlich Mitte April die neue Spielsaison 2024 eröffnen können.

Die Abteilungsleitung Tennis

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



Neuigkeiten aus der Tischtennis-Abteilung

Ein paar allgemeine Informationen zum Tischtennissport: Der Deutsche Tischtennis-Bund (DTTB) wurde am 8. November 1925 in Berlin gegründet und ist heute der zwölftgrößte deutsche Spitzensportverband. Rund 554.000 Aktive betreiben in mehr als 9.100 Vereinen Tischtennis. Das Leistungsniveau aller Spieler wird unabhängig von Alter und Geschlecht deutschlandweit durch den TTR – Wert erfasst. Der TTR-Wert ist eine statistisch ermittelte Punktzahl, die das individuelle derzeitige Tischtennis-Leistungsniveau tagesaktuell abbilden und eine Vergleichbarkeit zu anderen Spielern herstellen soll. „TTR“ steht für „Tischtennis-Ranking“. Der TTR-Wert ändert sich unmittelbar nach jedem TTR-relevanten Wettkampf, also nach offiziellen Punktspielen und Turnieren. Durch Siege gewinnt man TTR-Punkte hinzu,

durch Niederlagen büßt man Punkte ein. Je höher der Gegner bei einem Wettkampf eingestuft ist, umso mehr TTR-Punkte erhält man bei einem Sieg. Umgekehrt verliert man bei einer Niederlage weniger Punkte, wenn der Gegner höher eingestuft ist. Kinder und Anfänger starten üblicherweise mit einem TTR-Wert von unter 1000, während die besten deutschen Profispiele bei über 2600 stehen. Ab einem Unterschied von etwa 200 Punkten hat der schwächere Spieler in der Regel kaum noch eine Siegchance (nur ca. 4 %). Unser bester Spieler hat aktuell 1800 TTR-Punkte und gehört damit zu den besten 1% aller Spieler/innen Deutschlands.

Ligen allgemein und Eingruppierung der fünf Mannschaften der SG Post/Süd

Bundesebene

1. Bundesliga
2. Bundesliga
3. Bundesliga (2 Ligen)
- Regionalliga (4 Ligen)
- Oberliga (8 Ligen)
- darunter eine in Bayern

Bayern

- Verbandsoberriga (2 Ligen)
- Verbandsliga (4 Ligen)
- Landesliga (8 Ligen) - SG Post/Süd Regensburg I

Bezirk Oberpfalz Süd

- Bezirksoberriga (1 Liga) - SG Post/Süd Regensburg II
- Bezirksliga (2 Ligen) - SG Post/Süd Regensburg III
- Bezirksklasse A (4 Ligen) - SG Post/Süd Regensburg IV
- Bezirksklasse B (7 Ligen) - SG Post/Süd Regensburg V
- Bezirksklasse C (7 Ligen)
- Bezirksklasse D (7 Ligen)

In der Stadt Regensburg gibt es 7 Tischtennisvereine. Wir stellen bei den Männern die erfolgreichste Mannschaft.

Unsere Abteilung

Die Abteilung von SG Post/Süd hat aktuell 69 Mitglieder, darunter 28 aktive Spieler. 18 Jugendliche trainieren freitags regelmäßig bei Stefan Dünsbier. Wir sind im September mit 5 Herren-Mannschaften in die neue Saison 2023/2024 gestartet. Es haben erst wenige Spiele stattgefunden, so dass die Tabellenstände noch keine Aussage über die Spielstärke und Favoriten in den

jeweiligen Ligen ergeben.

Unsere Trainingstage sind gut besucht und wir erhalten sehr häufig Anfragen zu einem Probetraining. Aktuell können wir kaum noch neue Spieler aufnehmen.

Ulrich Jacob

Erfolgreicher Saisonauftakt

Die Damen & U20 Volleyball Spielgemeinschaft PostSüd/Burgweinting feierte einen beeindruckenden Start in die Kreisklasse mit einem souveränen 3:0-Sieg gegen Cham (25:12, 25:14, 25:15). Das Spiel war geprägt von guten Spielzügen und starkem Teamwork. Der Sieg des gerade erst für den Damenbetrieb gemeldeten Teams bestätigt die gute Trainingsleistung der letzten Jahre und wurde von allen Beteiligten als einen bedeutenden Moment wahrgenommen.

Auch in den beiden Partien im Jugendspielbetrieb konnte sich

die Spielgemeinschaft durchsetzen. Am Ende stand ein hart umkämpfter 2:1-Sieg gegen Abensberg (25:10, 14:25, 15:8) und ein überzeugender 2:0-Sieg gegen Wenzenbach (25:15, 25:16) auf dem Papier. Das Team zeigte über weite Strecken beeindruckende Spielzüge und kämpfte leidenschaftlich um jeden Ball. Außerdem gratulieren wir vier Spielerinnen zur Erfolgreichen Teilnahme am die D-Schiri Lehrgang! FIGHTINGGG! 🏐🏐

Diya Hama-Amin



Wanderwoche Gasteiner Tal 17. - 24. September 2023

Sonntag: 17.09.2023

Um 9:30 fuhr der Bus vom HUK – Parkplatz mit 40 Personen los. Nach einer etwas längeren Anreise, bedingt durch diverse Staus, kamen wir gegen 16:00 in Bad Hofgastein im Hotel Palace an. Die Zimmer konnten zügig bezogen werden. Alle waren erfreut über den herrlichen Ausblick auf die umliegenden Berge und das hervorragende Abendbuffet.

Montag: 18.09.2023

Täglich wanderten 2 Gruppen mit unterschiedlichen Anforderungen. Einzelne, sehr erfahrene Wanderer suchten sich ihre Touren selbst aus. Beide Gruppen gingen vom Hotel aus durch den schön angelegten Kurpark mit kleinen Bächen und Seen und einem erstaunlich alten Baumbestand in einer Viertelstunde zur Talstation der Schlossalmbahn. Dort kaufte unser Leiter der Wanderabteilung, Hubert Pfister, für die Gruppe die Liftkarte/ Almorama Card für die ganze Wanderwoche. Nun konnten wir wandern und die Gondelbahnen im Gasteiner Tal nutzen. Gruppe 1 (leichtere Wanderungen) fuhr mit der Gondelbahn bis zur Bergstation Schlossalmbahn auf ca. 2050 m Höhe. Der Rundweg von etwa 1 ½ Stunden war ohne große Höhenunterschiede. Dabei hatten wir eine atemberaubend schöne Aussicht auf die Gletscherberge der Ankogelgruppe in den Hohen Tauern. Der Abstieg zur Mittelstation dauerte etwa 2 ½ Stunden. Mit der Gondelbahn fuhren wir bequem ins Tal. Gruppe 2 (19 Personen) stieg bereits in der Mittelstation aus. Wir gingen auf dem Drei Almenweg zur Bergstation. Von der



Fundner Alm ging's auf einem anspruchsvollen Pfad steil bergauf zur Brandner Hochalm, weiter über die kleine Scharte zur Bergstation. Nach 3 Stunden und 40 Minuten erreichten wir die Bergstation. 701 Höhenmeter hatten wir überwunden. Nach einer kleinen Einkehr ging's mit der Gondel ins Tal und zurück ins Hotel. Im Hotel angekommen erholten sich viele im Wellnessbereich; im Saunabereich und im Schwimmbad.

Dienstag: 19.09.2023

Beide Gruppen wanderten auf einem idyllischen Uferweg mit vielen Brücken entlang der Gasteiner Ache nach Bad Gastein. Überall sichtbar waren die Überschwemmungen des Unwetters

im Sommer. Der Wasserfallweg unterhalb des Kurortes führte uns entlang von Wasserfällen hinauf zum Thermalquellpark. Für Gruppe 1 ging's nach einer Pause im Café Schuh zurück auf dem Gasteiner Höhenweg. Dieser sonnige Panoramaweg führt durch das Naturdenkmal Gadaunerer Schlucht mit mehreren Tunnels und Brücken. Die gesamte Wanderzeit (ohne Einkehr) betrug etwa 5 Stunden.

Gruppe 2 fuhr mit der Gondel hoch zum Stubner Kogel, besichtigte die 140 m lange Hängebrücke, machte einen Rundgang, fuhr mit der Gondel wieder zurück und wanderte anschließend auch auf dem Gasteiner Höhenweg zurück zum Hotel. Eine weitere Gruppe (5 Personen) wanderte auf dem Gasteiner Höhenweg nach Bad Gastein, von dort ging's zu Fuß (2 Personen) oder mit dem Bus weiter nach Altböckstein. Ziel war das Montanmuseum. Ab 15:00 gab's dort eine 2 stündige Führung. Die Golderzaufbereitungsanlage wurde erklärt. Es war eine eindrucksvolle Reise zurück in die Zeit des Bergbaus in den Gasteiner Bergen. Eine Geschichte, die von Reichtum und schwerster Arbeit geprägt ist.

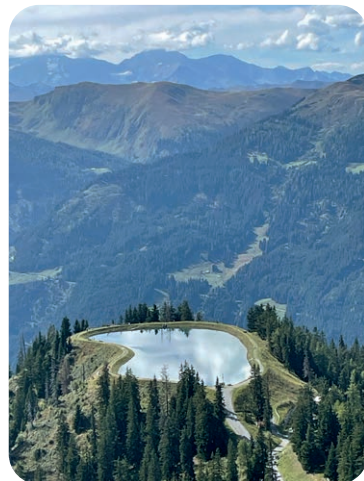


Mittwoch: 20.09.2023

Gemeinsam fuhren beide Gruppen mit dem Bus nach Dorf Gastein.

Gruppe 1 fuhr mit der Gondel hinauf zur Bergstation der Gipfelbahn Fulneck (etwa 2050 m hoch). Die Aussicht war überwältigend. Der Blick reichte im Süden von den Hohen Tauern zum Hochkönig und zum Dachsteingebirge im Norden.

Vom Gipfelkreuz ging's weiter auf dem „Weg zu den Kraftplätzen der Natur“. Die Wanderung führte über den Biotopensteig entlang des Gratrückens bis zum Arltörl – einer der ältesten Übergänge ins Gasteinertal. Ein Teil der Gruppe wanderte vorzeitig zur Bergstation zurück.



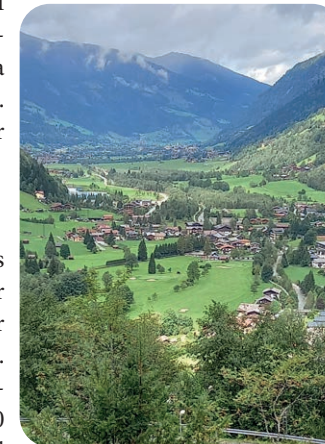
Der größere Teil der Gruppe steuerte zur Einkehr die Heumooosalm an und wanderte dann auf dem Pilzlehrpfad zur Mittelstation. Wir schafften in etwa 520 Höhenmeter im Abstieg.



Gruppe 2 stieg in der Mittelstation aus und wanderte auf einem moderaten Weg mit bester Sicht (bis zum Großglockner!) vorbei an der Wengenhütte zum Spieglsee und nach einer kurzen Pause weiter zum Kreuzkogel (2027 m). Nach einem kurzen Abstieg ging's wieder bergauf zur Bergstation der Fulneckbahn, insgesamt wurden etwa 700 Höhenmeter geschafft. Bergab ging's wieder mit der Gondel.

Donnerstag: 21.09.2023

Gruppe 1 fuhr mit dem Bus nach Bad Gastein und mit der Gondel hoch zum Stubner Kogel (Höhe: etwa 2 200 m). Wir genossen den Nervenkitzel der freischwebenden 140 m langen Hängebrücke und die grandiose Aussicht von den verschiedenen Plattformen aus, nach dem Motto „Schau'n und Trau'n". Nach einem 1 ½ stündigen Rundgang im Gipfelbereich kehrten wir im Gipfelrestaurant ein. Mit Gondel und Bus ging's zurück zum Hotel. Gruppe 2 fuhr mit dem Bus nach Sportgastein, Haltestelle: Goldbergbahn. Auf einem steinigem, alpinen Steig wanderte die 17 Personen starke Gruppe hinauf zum Bockhartsee und weiter zur Bockharthütte. In einer Stunde Gehzeit legten wir 464 Höhenmeter zurück. Weil oben ein teilweise recht heftiger Föhnsturm tobte, ging's nach einer kurzen Einkehr zurück zur Bushaltestelle und zurück zum Hotel.



Freitag: 22.09.2023

Laut Wettervorhersage sollte es windig sein und regnen. Wir hatten Glück: Es regnete tatsächlich kaum. Gruppe 1 fuhr mit dem Bus ins Angertal Endstation und wanderte dann taleinwärts zum Waldgasthaus Angertal - Hirschenhütte, wo wir einkehrten. Die Spuren des frühindustriellen Bergbaus waren noch an einigen Stellen zu sehen, wie eine Hütte der Bergleute und eine Grotte der Hl. Barbara, Schutzpatronin der Bergleute.

Gruppe 2 fuhr mit 19 Personen nach Bad Gastein. Von dort wanderten wir ins Kötschachtal (Talschluss). Das Tal bot uns ein ungewöhnliches Bild: Ein kleiner Bach mit einem breiten, steinigem Flussbett. Grund sind die Wassermassen, die in dem engen Tal nach Schneeschmelze und Regen ins Tal schießen. Im Alpenhaus Prossau kehrten wir ein. Auf gleichem Weg ging's zurück bis zur Bushaltestelle: Grüner Baum. Ein Teil der Gruppe fuhr mit dem Bus zurück. Die besonders tüchtigen Wanderer wanderten auf dem Gasteiner Höhenweg zurück zum Hotel.

Samstag: 23.09.2023

Gruppe 1 wanderte von Bad Hofgastein entlang der Ache talauswärts in Richtung Dorfgastein. Wegen kurzzeitigem Nieselregen beendete die Gruppe die Wanderung und kehrte um. Nachdem die Sicht aufklärte fuhr ein Teil der Gruppe nochmals mit der Gondel zum Schlossberg um die Aussicht zu genießen. Gruppe 2 wanderte mit 13 Personen (trotz Nebel!) von der Talstation der Schlossalmbahn hoch zur Mittelstation. Unterwegs kehrten wir in der urigen Bärsteinalm ein, wo es die besten Kaspessknödel der Welt und ein besonderes Bier, nämlich Zirbenbier gab. Natürlich ging's wieder zurück mit der Gondel. Zum Abschluss der Wanderwoche trafen sich alle nach dem Abendessen in der Zirbenstube des Hotels. Der Leiter der Wanderabteilung, Hubert Pfister, erzählte humorvoll von den Schwierigkeiten und dem Zustandekommen der Wanderwoche, wie zum Beispiel: „Jeder will ein Einzelzimmer“. Die Wanderführer Hubert und Ingrid und einige Wanderer berichteten von ihren Wanderungen. Monika Kühnl, stellvertretende Abteilungsleiterin, bedankte sich bei Hubert Pfister für sein außergewöhnliches Engagement, sowohl beim Planen als auch beim Durchführen der Wanderwoche mit Worten und einem Geschenk der Wandergruppe. Auch Ingrid Stadlbauer wurde mit einer kleinen Aufmerksamkeit bedacht. Peter rundete den Abend mit einem humorvollen Sketch ab. Hubert Pfister berichtete auch von seinen Plänen für die Wanderwoche im kommenden Jahr. Alle wünschten sich wieder dabei zu sein. Es war eine gute Woche für alle Wanderer. Es galt das Motto: „Alles kann, nichts muss“. Jeder kam auf seine „Kosten“. Entsprechend der körperlichen Verfassung und der Tagesverfassung konnte eine Wanderung in der Gruppe oder auch alleine gemacht werden. Auch ein „Wellnesstag“ in der Alpentherme Bad Hofgastein wurde von einigen eingelegt. Die Gruppe wuchs zusammen: Die Einzelnen lernten sich kennen und schätzen und alle fühlten sich wohl. Auch vom Hotel mit dem vielseitigem Frühstücksangebot, dem Abendbuffet, das keine Wünsche offen ließ und dem Wellnessbereich waren alle angetan. Am Abend nach dem Essen gab's auch diverse Entspannungsmöglichkeiten: Im Barbereich konnte man sitzen, was trinken und den Abend ausklingen lassen. An drei Abenden spielte ab 20:00 sogar Live Musik. Einige besuchten die zwei angebotenen Konzerte im Kursaal von Bad Hofgastein.

Sonntag: 24.09.2023

Um 9:30 startete der Bus nach Regensburg. Trotz Stau kamen wir gegen 15:00 in Regensburg an. Wir freuten uns wieder daheim zu sein.

Pentling - Großprüfening (Kartoffelwanderung)

Am 7.10. trafen sich an der Bushaltestelle Ahornstraße in Pentling 13 Wanderbegeisterte ein, um an der (ehemals traditionellen) Kartoffelwanderung teilzunehmen. Ab dem Ortsausgang von Pentling führte uns der mit vielen Aussichtsmöglichkeiten auf den „Kartoffelstampfer“ (ehemaliger Wasserturm) von Pentling, Minoritenhof und Sinzing zum Hoppefelsen am südlichen Ende des Max-Schultze-Steigs. Hier konnten wir bei einer kleinen Pause den tollen Blick auf die Donau und Sinzing genießen. Weiter führte uns der Weg über den Max-Schultze-Steig und über die Autobahn zum „Lehrpfad für Geologie, Landschaft und Rohstoffabbau“ der Friedrich-Zeche in Regensburg/Dechbetten. Hier konnte sich bei einer weiteren Pause jeder Interessent durch die Diverse Exponate und 13 Schautafeln informieren über Geologie, vorzeitliches Leben, Veränderungen der Landschaft und den Bergbau. Danach führte uns die Wanderroute weiter nach Großprüfening ins Gasthaus „Goldener-Hirsch“ wo 8 der 11 Einkäufer das exklusiv für uns zubereitete Kartoffelessen mit Obatzda genossen. So fand der schöne Wandertag bei einem kulinarisch von Allen gelobtem Abendessen einen schönen Ausklang.



KANZLEI KÜSTER
STEUER & RECHT



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

IMPRESSUM

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

Redaktion:
Astrid Schönhüt
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. Vermerken Sie die Bilder mit passenden Beschriftungen.

Anzeigen- und Redaktionsschluss für Ausgabe 1/2024:
Samstag, 13. Januar 2024

GESCHÄFTSSTELLE

Organisation + Mitgliederbetreuung

Maike 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 Schönhütl
☎ 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