







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

seit der letzten Neuwahl des Präsidiums sind nun bereits einige Monate vergangen. Die langwierigen Diskussionen um die künftige Besetzung des Präsidiums fanden damit zwar ein Ende. Es blieb aber die Aufgabe, als "Interims-Präsidium" eine zukunftsfähige Grundlage für die anstehenden regulären Neuwahlen zu schaffen. Ich bin Dr. Christoph Häusler als Kopf der dafür ins Leben gerufenen Initiative "Zukunft Post/Süd" und allen, die mitgemacht haben, für ihren Einsatz und ihre investierte positive Energie sehr dankbar. Ich bin sehr guter Dinge, dass das in diesem Jahr neu gewählte Präsidium ein gutes Team



sein wird und sich unsere traditionsreiche SG Post/Süd damit auf eine gute Zukunft freuen darf. Wir sind einer der größten Sportvereine Regensburgs und können wirklich stolz sein auf das große sportliche Angebot in vielen verschiedenen, lebendigen Abteilungen und die tollen Leistungen, die hier erbracht werden. Zu diesen hervorragenden Leistungen gehören dabei nicht nur die hervorragenden sportlichen Erfolge, mit denen unsere Post/Süd-Sportlerinnen und -Sportler aufwarten, sondern auch der Spaß am gemeinsamen Aktivsein. Deshalb auch ein großes herzliches Dankeschön an alle, die hier immer wieder antreiben und mitmachen - wir alle zusammen sind Post/ Süd!

Herzliche Grüße. Dr. Thomas Burger Euer Präsident



Das Präsidium berichtet 2 Herzlich willkommen 6 Wir gratulieren 6 Wir trauern7 Badminton.....8 Fitness..... 9 Handball.....10 Hema12 Leichtathletik......14 Rock'n'Roll.....17 Seniorensport 24 Nichts Unwichtiges......31 Unsere Sportabteilungen 32

INHALT

gemeinschaft erleben jugendherberge.de

DIH-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.facebook.com/postsuedrgb







www.instagram.com/ sgpostsuedregensburg/

Peter Gritsch erhielt die "Ratisbona Verdienstnadel in Gold"

Eine ganz besondere Ehrung hat unser ehemaliger langjähriger Präsident Peter Gritsch erhalten: Oberbürgermeisterin Gertrud Maltz-Schwarzfischer überreichte ihm 2022 die Ratisbona Verdienstnadel in Gold. Diese Ehrung wird Persönlichkeiten zuteil, die sich um den Sport in Regensburg in herausragender Tätigkeit an verantwortlicher Stelle im Verein verdient gemacht haben. Und Peter Gritsch hat sich in herausragender Weise verdient gemacht, wie die Oberbürgermeisterin in ihrer Laudatio hervorhob: "Seit fast 30 Jahren ist Peter Gritsch in verschiedenen Sportarten in führender Position unterwegs. Für seine beiden Vereine, die SG Walhalla und die SG Post/Süd, war er schon 1993 als Übungsleiter tätig und hat die Mitglieder in verschiedenen Kursen fit gemacht. 1995 übernahm er die Tennisabteilung bei der SG Walhalla und führte diese erfolgreich bis 2008." Im Jahr 2010 wurde Peter Gritsch dann zum Präsidenten unseres Vereins SG Post/Süd gewählt und lenkte 10 Jahre dessen Geschicke. "Einen solchen Verein mit 23 Abteilungen und vielfältigsten, sich oft überschneidenden Interessen der Mitglieder zu führen, verlangt wirklich nach einem besonderen Menschen mit besonderem Engagement", betonte OBin Maltz-Schwarzfischer. "Herr Gritsch hat dabei eine vorbildliche Seniorenabteilung aufgebaut, aber auch neue Sportarten integriert. Neben dieser fordernden



Tätigkeit hat er aber auch noch die erfolgreiche Nordic Walking Tour "... durchs grüne Regensburg" ins Leben gerufen und damit 13 Jahre lang vielen tausend Walkern die Schönheit unserer Stadt nahegebracht."

Die SG Post/Süd gratuliert sehr herzlich zu dieser tollen Ehrung! Wir sind stolz auf Dich, lieber Peter, Du bist und bleibst ein "besonderer Mensch mit besonderem Engagement"!

Seit über 45 Jahren Ihr kompetenter und zuverlässiger Partner in Sachen Buchführung, Jahresabschlüsse Beratung und 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





Arbeitsgruppe "Zukunft Post/Süd" Teile 2 und 3 - unser Verein geht positiv in die Zukunft

Alle Mitglieder der SG Post/Süd waren zur Teilnahme an der auf mehrere Schultern zu verteilen, wobei jeder das übernimmt, Arbeitsgruppe "Zukunft Post /Süd" eingeladen. Zwischen Janu- was ihm Freude macht. ar und März 2023 fanden drei Treffen statt. Die Durchführung Die SG Post Süd hat eine solide Vereinsstruktur und eine flexidieser Initiative war eine Reaktion auf die Schwierigkeiten im ble Satzung, die viele Gestaltungsspielräume öffnet. Allerdings letzten Jahr, leitende Funktionen in der Führungsspitze unseres scheint die Amtszeit des Präsidiums von zwei Jahren etwas kurz. Vereins zu besetzen, und auf die damit zusammenhängenden Die Tätigkeiten des Präsidiums sind vielen Mitgliedern kaum drängenden Fragen: Hat unser Verein Post/Süd eine Zukunft? bekannt. Falsche Vorstellungen wie z.B. über die Arbeitsbelas-Warum ist es schwierig, Mitglieder für ein Engagement im Prä- tung oder die Befürchtung, einer Anforderung nicht gewachsen sidium zu gewinnen, und wie können wir die Vereinsleitung sein zu sein, können abschreckend wirken. Wichtig ist ein grö-

lungen können wir einem künftigen Präsidium an die Hand geben, damit die Aufgabe als machbar angesehen wird? Denn ohne Menschen, die im Präsidium mitwirken, droht das "Aus" für die SG Post/Süd.

Im ersten Treffen am 17. Januar 2023 hatten die Teilnehmer der Arbeitsgruppe überlegt, was sich in der bisherigen Präsidiumsarbeit bewährt hat und was man überdenken sollte. "Wir haben verschiedene Strategi-

dritten Treffen (1. Februar und 16. März 2023) wurden diese bühr beansprucht wird. Ideen genauer diskutiert. Dabei haben wir uns mit RA Dr. Al- Eine Rotation des Präsidiums alle sechs Monate wird nicht empfons Hölzl, der jahrelange Erfahrung in der Vereinsarbeit hat, fohlen, auch nicht ein/e hauptamtliche/r Präsident/in. profunde Beratung von außen geholt. Der Workshop ist nun be- Der Präsident Dr. Thomas Burger unterstrich am Ende des 3. Fragen gefunden?

größten Sportvereine in Regensburg mit vielen tollen aktiven Abteilungen. Wir sind finanziell solide aufgestellt, die Beziehungende Punkte hob Dr. Christoph Häusler heraus:

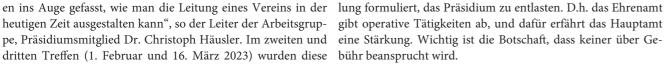
Vereinsführung funktioniert nur im Team. Alle Aufgaben sind Danke an alle Mitglieder des Workshops für die Teilnahme!

gestalten, damit eine Mitarbeit attraktiv wird? Welche Empfeh- ßerer Bekanntheitsgrad der Präsidiumsarbeit durch eine bessere

Kommunikation zwischen den Mitgliedern im Präsidium und den Vereinsmitgliedern. Auf diese Weise entdeckt der eine oder andere vielleicht eine Nische, die ihm Spaß macht, und bei der er sich einbringen will.

Besondere Bedeutung kommt dem Vereinsausschuss zu, also dem Gremium, in dem ein regelmäßiger Austausch zwischen den Präsidiumsmitgliedern und den AbteilungsleiterInnen stattfindet.

Weiter wurde im Workshop die Empfeh-



endet, aber welche Antworten wurden auf die oben formulierten Workshops: "Wir sind zuversichtlich, dass unser Verein Post/ Süd auch in Zukunft bestehen wird. Voraussetzung ist, dass sich Die Antwort auf die Frage "Hat unser Verein Post/Süd eine Zu- immer wieder Mitglieder finden, denen der Verein am Herzen kunft?" lautet auf jeden Fall ganz klar: "Ja!". "Wir sind einer der liegt, und die sich nicht nur in den Abteilungen, sondern auch im Präsidium engagieren. Die Arbeitsgruppe hat nicht nur gute Ansätze erarbeitet, mit denen unser Verein positiv in die Zugen zum SSV Jahn Regensburg sind gut", betonte der Präsident kunft gehen kann. Sie hat auch gezeigt, dass es im Team richtig Dr. Thomas Burger. Die anderen oben formulierten Fragen sind Spaß machen kann, gemeinsam eine erfolgreiche Zukunft unsevielschichtiger und nicht mit einem Wort zu beantworten. Fol- res Vereins zu gestalten." Nun ist es Sache des neuen Präsidiums ab Mai, die Anregungen aus dem Workshop umzusetzen.

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 Sportvereinsschecks. Gerne weitersagen! Die Anleitung zur Nutzung des Vereinschecks findet ihr auf der

Großer Erfolg für die Badminton-Abteilung der SG Post/Süd: Dieter Frick und Arthur Schacht bei der Sportehrung der Stadt Regensburg geehrt

Seit Jahren ehrt die Stadt Regensburg die erfolgreichsten Sportler*innen der Regensburger Vereine in Einzel- und Teamdisziplinen. Bürgermeisterin Dr. Astrid Freudenstein zeichnete am 30.03.2023 im Kolpinghaus rund 140 Welt-, Europa- und Deutsche Meister*innen in mehr als 25 verschiedene Sportarten aus. Zwei Sportler der Badminton-Abteilung der SG Post/Süd waren dabei: Dieter Frick (Silbermedaille bei der Europäischen Seniorenmeisterschaft) und Arthur Schacht (Goldmedaille bei der Deutschen Seniorenmeisterschaft)!



Arthur Schacht erreichte mit seiner Mixedpartnerin Michaela Hukriede (SSV WBG Bochum) einen hervorragenden ersten Platz bei der Deutschen Seniorenmeisterschaft 2022 im Mixed O45. Dazu gibt es eine spannende Vorgeschichte: Arthur Schacht war eingesprungen, weil der eigentliche Partner von Michaela Hukriede krankheitsbedingt ausgefallen war. Außerdem musste sich die Paarung Schacht/Hukriede gegen harte Konkurrenz durchsetzen, denn Bernd Schwarz, ebenso Spieler der Badminton-Abteilung von Post/Süd, war im Turnier mit seiner Mixedpartnerin Simone Gall (TSV Lauf) so erfolgreich, dass die beiden Paarungen im Endspiel aufeinandertrafen. In drei spannenden und äußerst knappen Sätzen konnte die Paarung Schacht/Hukriede das Endspiel schließlich für sich entscheiden. So gab es neben der Goldmedaille für Arthur Schacht eine Silbermedaille für Bernd Schwarz. Ein tolles Ergebnis! Bernd Schwarz war übrigens nur im Turnier dabei, weil sich der eigentliche Partner von Simone Gall im Vorfeld verletzt hatte... Die 35. Deutschen Meisterschaften fanden in den Altersklassen O35 bis O75 von 27. bis 29. Mai 2022 in Solingen statt.

Dieter Frick gewann einen großartigen zweiten Platz im Herrendoppel bei der Europäischen Badminton Seniorenmeisterschaft, zusammen mit seinem Doppelpartner Rolf Rüsseler (SG Siemens Erlangen). Im Finale waren die vielfachen Welt- und Europameister Rob Ridder/Dan Travers die Gegner. Gegen die niederländische-schottische Paarung mussten sich Frick und Rüsseler, auch bedingt durch eine Achillessehnenverletzung von Dieter Frick, in zwei Sätzen geschlagen geben. Die "2022 European Senior Championships" fanden in den Altersklassen O35 bis O75 von 6.8. bis 13.8.2022 mit über tausend Teilnehmer*innen in Ljubljana (Slowenien) statt. Die Silbermedaille war der größte internationale Erfolg von Dieter Frick und Rolf Rüsseler.



Weitere sehr gute Platzierungen und der jeweils 9. Platz von Spieler*innen der Badminton-Abteilung der SG Post/Süd

- Mixed O45 durch Bernd Schwarz mit Mixedpartnerin Katrin
- Damendoppel O50 durch Edeltraud Vonmetz mit Partnerin Cornelia Ern
- Herreneinzel O50 durch Andreas Hirschmann







Herzlich Willkommen

bei der SG Post/Süd Regensburg

Abdelhamid Hidaya Liminski Anna Philippa Abdelhamid Soraya Liminski Egnacio Ajay Akhil Malik Mathilda Amann Luis McAllan Nicole Aumeier Anton Metzger Lea Badana Someswara Rao Nissler Simon Baik Hyang-Mok Pauli Raphael Belge Yunus Emrullah Pauli Anne Bergmann Wolfgang Pauli Sophia Bin Wan Mohd Norudin Wan M. Farhan Pawellek Herbert Brauer-Hof Annegret Pawellek Maia Braun Marcus Pillhatsch Renate Probst Pamela **Buchwald Aloisia** Dittscheid Sebastian Dr. Pross Annette Engler Jakob Ragila Rajeev Fangauer Jonas Ramesh Sneha Friedrich Leo Rück Nuriel **Gmeiner Franz** Schlosser Ronia Haack Dieter Schmid Nora Haack Rebecca Schmidbauer Philipp Hart Camillo Schmidt Judith Hart Emilian Hassan Venkatesh Akshav

Schnakenberg Lilli Dr. Schön Dieter Hirematha Prashanthakumar Schweinitz Finn Hofmann Luisa Sridhara Santosh Hollweck Isabella Stail Karl Horn Andreas Stefan Erika

Hupf Elisabeth Steinkirchner Susanne Jung Felix Uer Beniamin Wagner Thomas Jung Leni Klement Sophie Maximiliane Wanninger Luna Klupp Elisabeth Marlene Wegertseder Ingrid Köstlbacher Ferdinand Wegner Mechthild Kramel Henry Weinmann Emilie Krinner Raphael Wimmer Helene Kroczek Theo Wimmer Avdan Kroczek Paul Wolfertstetter Anna-Sophie

Laren Mikhaeil Wufka Anna Lengdobler Julia Wurm Benjamin Liminski Thaddeus Wydra Ilona



60 Jahre Bota Bruno

Geiger Sonja

65 Jahre

Mühlbauer Eva Brunner Siegfried Pohl-Kümmel Jens-Uwe

Kramel Irmgard Gruber Monika

70 Jahre

Seegerer Anna Greß-Schön Gisela Zehner Karen

Dr. Betz Johanna Zirngibl Bianka Mederer Marion

75 Jahre

Dr. Mauerer Rudolf Martin Peter Hupf Elisabeth



Schmitz Rolf Hois Monika Löffler Christl

Wagenthaler Brigitte Voltz Elisabeth Zenger Elfriede Neff Gerlinde

Hochmuth Heidrun Semmler Hannelore Büttner Gottfried

Schindler Sturmhart Crusius Elisabeth

Meier Gertrud Martin Helmut Schelbert Hilde Duchardt Oskar

Ratzesberger Fritz Schluttenhofer Margarete

Reitberger Josef Wittkowsky Franz

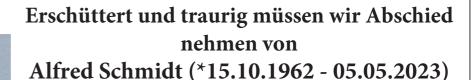


Wir suchen dringend Austräger für unser vierteljährlich erscheinendes Vereinsmagazin "Kurier".

Interessierte melden sich bitte in der Geschäftsstelle.







Wir haben nicht nur unseren langjährigen Schatzmeister und Leiter der Geschäftsstelle verloren, sondern auch ein engagiertes Präsidiumsmitglied und einen lieben Freund. Alfred hat sich mit ganzem Herzen und großer Tatkraft für unseren Verein eingesetzt. Er wird fehlen. Ein ausführlicher Nachruf folgt in der nächsten Ausgabe.

Das Präsidium der SG Post/Süd



Wir trauern um unseren langjährigen Kassier und guten Sportkameraden Peter Ferstl

(23.05.1946-20.03.2023)

Leb' wohl, lieber Peter, wir werden Dich immer in Erinnerung behalten! Deine Sportfreunde der Fitness-Abteilung



Wir trauern um unser Mitglied

Hermann Ulbricht 31.08.1941 gestorben am 02.03.2023

Hermann war seit 01.11.1995 Vereinsmitglied und lange Zeit aktiver Spieler in der Tischtennis-Mannschaft. Wir trauern um unseren liebenswerten Hermann, werden gerne an ihn denken und ihn in guter Erinnerung behalten.

Tischtennisabteilung, Ulrich Jacob (Abteilungsleiter)





Saisonende bei der schnellsten Sportart der Welt

Eine sehr erfolgreiche Badmintonsaison 2022/23 geht zuende und wir können uns über den Aufstieg unserer 2. und 3. Mannschaft sehr glücklich schätzen.

Die letzten Spieltage für die 2. Mannschaft lieferten 3 Siege, wodurch der 1. Platz in der Bezirksliga Nord sicher nachhause gebracht wurde. Wir freuen uns, ab nächster Saison in der Bezirksoberliga antreten zu können.

Ein wirklich überraschender Aufstieg ist aber unserer 3. Mannschaft gelungen. Die Spieler/innen schafften es, sich im letzten Spiel mit einem 5:3 Sieg gegen Bodenwöhr durchzusetzen und sicherten sich so sehr knapp die Spitze der Tabelle. Herzlich willkommen in der Bezirksliga-Nord.

Zuletzt ist natürlich auch die positive Bilanz der 1. Mannschaft in der Bayernliga nicht zu verachten. Das Ergebnis des soliden 5. Platzes ist in dieser Liga durchaus lobenswert.

Wir freuen uns auf spannende neue Spielzusammenkünfte in der nächsten Saison. Vorerst steht eine Aufstiegsfeier und ein Dult-Besuch auf dem Programm und natürlich weiterhin regelmäßiges Training in unserer Köwe-Halle. Auf dem Laufenden gehalten werdet ihr durch unsere Instagram-Seite badminton_sgpostsuedregensburg.



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





Wir starten in den Frühling mit Nordic Walking PLUS!

Seit dem 26.04.2023 gibt es für alle Vereinsmitglieder ein neues Angebot der Fitness-Abteilung: *Nordic Walking PLUS!* Gemeinsam "walken" wir mit Stöcken durch grüne Landschaften oder Parks. Und jetzt kommt das PLUS: zwischendurch nutzen wir Pausen für eine Powereinheit. Dafür benutzen wir unsere Stöcke, aber auch Parkbänke oder sonstige Gegenstände. Der Phantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. Lasst Euch überraschen! Der Einsatz von Stöcken macht aus Walking ein Training, bei dem zusätzlich die Muskulatur des Oberkörpers beansprucht wird. Nordic Walking stärkt die Ausdauer, trainiert das Herz-Kreislauf-System und fördert die Fettverbrennung. Außerdem stärkt das zügige Gehen die Muskulatur von Beinen, Gesäß, Becken und Bauch und erhöht die Stabilität und Elastizität von Sehnen und Bändern. Nordic Walking beansprucht etwa 90 Prozent der rund 700 Muskeln unseres Körpers. Neben dem Rumpf und den Beinen werden durch den Stockeinsatz auch der Oberkörper sowie die Arme und Schultern effektiv trainiert.





Wir treffen uns jeden Mittwoch um 18.00 Uhr am Lehrerparkplatz der Grundschule Königswiesen. Von dort aus starten wir in einen der angrenzenden Parks und trainieren eine Stunde. Ihr benötigt: Laufschuhe oder Nordic Walking Schuhe, Nordic Walking Stöcke, und nicht zu vergessen, Spaß an Bewegung und Power an der frischen Luft! Wir freuen uns auf mit euch durchzustarten und fit zu werden!

Euer Trainerteam Andrea, Maria und Simone

 $_{
m 8}$





Gelungener Auftakt der gem. Handball E-Jugend

Nach längerer, coronabedingter Pause hat sich ein neues Team der gemischten Handball-E-Jugend formiert, bestehend aus alten Hasen und mehreren neuen Mitgliedern.

Gespannt trat diese junge Mannschaft am 21.01.2023 zum ersten Turniertag in Wackersdorf an, wusste man doch nicht, wie man sich im Vergleich zu den anderen Mannschaften einordnen konnte. Und die ersten Spiele verliefen sehr vielversprechend. Nach anfänglichen Unsicherheiten wurden die Pässe sicherer und die Spieler kamen immer besser in den Wettkampf. Insgesamt war es eine herausragende Leistung der gesamten Mannschaft, die durch geschicktes Zusammenspiel und vor allem mit kämpferischem Einsatz überzeugte. Auch verstand es der Trainer Kurt Blaß, das Team zu motivieren und richtig auf die gegnerischen Mannschaften einzustellen. Und nicht zuletzt der



Spitzenleistung des Tormannes war es zu verdanken, dass kaum Gegentore fielen. So wurden sowohl gegen den TV Wackersdorf als auch gegen den TV Bad Kötzting klare Siege errungen.

Zum nächsten Turniertag am 28.01.2023 reiste unsere Mannschaft stark dezimiert nach Schwandorf an, so standen nur fünf Post-Süd-Spieler auf dem Platz. Dies gab ein kurioses Bild ab: Nur wenige gelbe Trikots unseres Teams in einem Meer von blauen Shirts der anderen Vereine. Zwar erklärten sich die anderen Mannschaften bereit, die Partie auch mit nur fünf Spielern zu bestreiten, doch hatten sie einen riesigen Fundus an Auswechselspielern, während unsere Handballer die gesamte Spielzeit ohne Pause durchspielen mussten. Dennoch gingen wir gegen den TSV Schwandorf nicht unter, lange führten wir und erst in den letzten Spielminuten konnte die Heimmannschaft den Ausgleich und schließlich den Siegtreffer erzielen. So unterlagen wir nur knapp. Das zweite Spiel des Turniertages gegen den SV Obertraubling war wieder eine äußerst souveräne Vorstellung, die unseren jungen Handballerinnen und Handballer locker gewannen.





Nach mehreren weiteren Turniertagen stand am 26.03. schließlich das Lokalderby gegen den ESV-1927 Regensburg an. Dieses Match war insofern brisant, da vor dem Corona-Lockdown einige unserer Spieler zum ESV gewechselt waren und es somit nun gegen diese "Ehemaligen" ging. Zur Halbzeit stand es für unsere Mannschaft nicht gut, lagen wir doch zu diesem Zeitpunkt mit drei Toren hinten, aber unsere junge Mannschaft war hochmotiviert und zeigte enorme Willenskraft. In der zweiten Halbzeit bekam sie keinen Gegentreffer und erzielte selbst sieben Tore. Am Ende dieser kämpferischen Partie siegten wir gegen den ESV.





Im zweiten Spiel dieses Turniertages ging es gegen den HC Weiden. Und man muss anerkennen, dass diese Mannschaft schlichtweg überlegen war. Wir hatten zwar durchaus einige Chancen, bei denen aber leider das nötige Glück fehlte: Viele Würfe gingen an den Pfosten oder haarscharf am Tor der Weidener vorbei. Und so gewann Weiden mit seinem schnellen und aggressiven Spiel gegen unsere Mannschaft mit einem recht hohen Ergebnis. Insgesamt muss man aber – aus Elternsicht – sagen, dass es sehr schön war, zu beobachten, wie sowohl Trainer als auch jede einzelne Spielerin und jeder einzelne Spieler zu jedem Zeitpunkt die maximale Leistung gab und wie diese Mannschaft im Laufe der letzten Monate immer besser zusammengewachsen ist und eine tolle Teamleistung abgeliefert hat. Genau das muss Vereinssport leisten. Respekt! Martin Kainz

Buntes Faschingstraining der gem. E-Jugend

Am unsinnigen Donnerstag fand unter fleißiger Mithilfe der Handball-Kids ein Faschingstraining statt. Mit Sport und Spielen wie Völkerball, Zielwerfen und natürlich Handball und einer Stärkung mit Krapfen, Süßigkeiten, Knabbereien und Getränken verging die Zeit viel zu schnell. Wir hatten alle viel Freude!





Ganz herzlich möchte ich mich bei den motivierten Kids, den engagierten Eltern und Angehörigen für die Unterstützung beim Anfeuern, den Fahrdiensten, den treffenden Textbeiträgen auf der Homepage und der Vereinszeitung sowie der tollen Bilder bedanken. Übungleiter Kurt Blaß

Perfekte Saison, perfektes Team – Motivation auf Mehr!

Triumphierend beendeten unsere jungen Damen am 19.03 die Saison 2022/23. Mit ihrem 26:8 Sieg gegen den SV Obertraubling sichern sie sich Tabellenplatz Eins. Torschützen der Partie Marina, Lena, Anna sowie Mia, Adela, Ngoc Chau und Pauline überrannten die gegnerische Abwehr mit ihrer Angriffsstärke. Selbst glänzten die Post/Südler mit ihrer soliden Abwehrleistung, abgerundet durch die Qualitätsparaden von Torfrau Julia. Durch dieses Ergebnis liefert die B-Jugend eine perfekte Saison mit 14 Siegen in Folge (28:0 Punkten) ab, warf dabei überwältigende 314 Tore insgesamt.

Respekt und Glückwünsche an das gesamte Team und Trainer! Auf eine tolle, neue Saison!





Du suchst nach einer Mannschaftssportart – Du liebst Ballsport – Du hast es gerne schnell, spannend und aktionsreich? Dann ist Handball genau das Richtige für dich!

Wir haben ein Superteam - leistungstechnisch sowie menschlich - leider mit tendenziell geringer Mitgliederanzahl.

Schau vorbei – Join the Team!

Trainingtermine und -ort

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

Kinder (bis 11 Jahre): DO 16:30 - 18:00 Uhr

Herren: DO 17:30 - 19:30 Uhr

Städtische Turnhalle Königswiesen Klenzestraße 31 Regensburg www.postsued-regensburg.de/sportarten/handball





"HEMA meets Yoga & Pilates"

Auf eine Begegnung der besonderen Art haben sich Sportlerinnen und Sportler der Fitness- und HEMA-Abteilung der SG Post/Süd eingelassen: sie trafen sich zu einem Work-

shop "HEMA meets & Pilates". Yoga Eine Gelegenheit für Neugierige zum Kennenlernen derer Sportarten, Grenzen erzum weitern und zum Austausch über die Abteilungen hinaus. Woher kam der



Impuls zu diesem Workshop? Bei einem Gespräch im Vorfeld zu einem ganz anderen Thema kristallisierte sich schnell die Idee heraus, die Schnittmengen der drei Trainingsmethoden auszutesten. Am 20. April von 19:30 bis 21 Uhr haben Mitglieder beider Abteilungen in der vollbesetzten VMG-Turnhalle die Idee engagiert in die Tat umgesetzt.

Auf den ersten Blick haben zwar HEMA, die historische Kampfkunst mit dem Schwert, und die Trainingsmethoden Yoga und

Pilates nicht viel gemeinsam. Auf den zweiten Blick jedoch zeigen sich Übereinstimmungen. Neben Erläuterungen zur Entwicklungsgeschichte und zu grundlegenden Prinzipien von HEMA, Yoga und Pilates



leiteten Andrea Nicus und Ines Häusler (Fitness-Abteilung) und Sebastian Girg (Abteilungsleiter HEMA) Übungseinheiten an. Hier zeigen sich bei den drei Trainingsmethoden ähnliche Prinzipien: Stabilisierung der Körpermitte, Atmung, Konzentration, Körperbeherrschung, Bewegungsfluss, Kraft. Vor





allem das noch junge Körpertraining Pilates, das im 20. Jahrhundert entwickelt wurde, profitiert von Elementen aus dem Yoga (Dehnung und Konzentration) und den Kampfkünsten. Im Workshop wurden zwei der wichtigsten Standhaltungen des Yoga-Trainings - "Krieger I" und "Krieger II" - in bestimmte Bewegungsabläufe mit dem langen Schwert umgesetzt. Am Schluss zeigten die Mitglieder der HEMA-Abteilung noch eine beeindruckende Vorführung im freien Fechten. Die Workshop-Mitglieder waren hochmotiviert, der "Spirit" war toll, und nicht zuletzt knüpfte man Kontakte untereinander. Schön war's und gerne wieder! Nicht vergessen: Join us on instagram! @indes_regensburg und @sgpostsuedregensburg

Andrea Nicus, Sebastian Girg, Ines Häusler







Buntes Faschingstreiben bei Kindersport

Ritter, Eis- und andere Prinzessinnen, Indianer, Cowboys, Piraten und viele lustige und phantasievolle Figuren fanden sich bei den Übungsstunden vor den Faschingsferien in der

Sporthalle ein. Aber diesmal nicht um zu schwitzen, zu turnen und zu laufen, sondern um zu toben, zu hüpfen, zu singen und mit der Polonaise durch die Halle zu marschieren. Die Prinzessinnen mussten dabei immer auf ihre wunderbaren langen Kleider achten und bei den Rittern war der Schild immer im Wege. Allen Hindernissen wurde getrotzt und weitergemacht mit dem Ententanz, den die Kinder besser beherrschten als die

Übungsleiter. Die wilden Teufelchen heizten ordentlich ein und machten einen mords Rabatz. Auch die ganz Kleinen waren ordentlich bei der Sache und Müdigkeit hatte keine Chance. Beim Aramsamsam hatten zwar alle mit der richtigen Abfolge der

Übungen zu tun, aber beim 3. Tempowechsel hat alles gesessen. Die altbekannten Lieblingsspiele wurden faschingsmässig aufgepeppt. So wurden aus Feuer, Wasser, Sturm flugs Piraten,

Clowns, Elfen, Tiger und bunte Käfer. Und wer nicht schnell auf der rettenden Insel war, musste ausscheiden. Oakie, doakie, eine Luftballonstaffel und Tanzspass mit drolligen Verrenkungen rundeten die Sache ab und am Ende gingen die Kinder mit verrutschten Kostümen und verschmierter Schminke nach Hause. Die ganz Kleinen drehten mit dem Fliegerlied noch mal richtig auf um dann mit einem großen Gummibärchen Abschied zunehmen.

Und wer jetzt meint: na, daran

kann ich mich jetzt nicht erinnern, dem sei gesagt, dass ja nicht nur in einer, sondern fast allen Gruppen Fasching gefeiert wurde. Und überall war's ein bisschen anders.











Nachwuchs-Leichtathleten mit guten Ergebnissen bei den Bay. Hallenmeisterschaften in München

München, 11.2.2023



Bei den Bayerischen Hallenmeisterschaften am Wochenende in München hat der Post/Süd-Nachwuchs für Top-Leistungen gesorgt. Vinzenz Reindl freute sich in der U18 über eine neue Bestzeit, er lief die 60 m in 7,57 sec. Eine neue PB erzielte auch Philipp Krieg, der als Nachrücker das B-Finale erreichte und sich auf sehr gute 7,40 sec. steigern konnte. Platz sechs und Platz acht gab es für die beiden über die 200 m-Hallenrunde in der Münchner Werner-von Linde -Halle (Krieg 23,53sec und 24,45 sec. für Reindl)

Bayerische Meisterschaften Crosslauf in Markt Indersdorf

Bereits Anfang März fanden im oberbayerischen Markt Indersdorf die BM im Crosslauf statt. Bei optimalen äußeren Bedingungen, trocken und ca. 10°C Außentemperatur ging es für drei unserer Athleten:innen der U18 auf die ca. 3000m lange Strecke. Drei Runden mit langgezogenen Anstiegen aber auch kurzen, knackigen Anstiegen und Bergabpassagen mussten von den Läufern absolviert werden. Laura Weigert kam in hervorragenden 12:59min auf den 9. Platz in der wU18; ihre beiden Trainingskollegen Niko Endemann finishten in 11:26min (Platz 15) sowie Valentin Köppelle 11:36min (Platz 18) in der mU18. Zusammen mit seinen Kollegen Luis Festl und Jonas Damm von der LG Telis Finanz konnte Niko den Titel des Bayerischen Mannschaftsmeisters in der mU18 erringen.





"Fun in athletics" in Bad Kötzting 5. März 2023

"Fun in athletics" hatten unsere Jüngsten im wahrsten Sinne des Wortes beim ihrem einzigsten Hallenwettbewerb dieser Wintersaison. 23 Kinder der Altersklassen U8 bis U12 absolvierten, jeweils in 4er-Team, 9 verschiedene Disziplinen. Im Einzelnen waren das die Ball-Verlege-Staffel, Hindernissprint, Standweitsprung, Speed Bounde, Dreierhop, Zielwurf, Flatterballweitwurf, Medizinball-Frontalstoß und zum großen Finale die Grand-Prix-Staffel. In der Fun-Gruppe 1 (Jahrgang 2014/2015 und jünger) gingen insgesamt 21 Mannschaften an den Start. Unsere Teams "Die Turboraketen" belegten mit 71 Punkten den 13. Platz, "Die Postis" mit 61 Punkten den 16. Platz und die Turbo-Schuhe mit 45 Punkten den 17. Platz.







Drei weitere Post/Süd-Teams starteten in der Fun-Gruppe 2 (Jahrgang 2012/2013) und zwei Teams erkämpften sich sogar einen Platz auf dem Siegertreppchen. Über Silbermedaillen freuten sich "Die Gipfelstürmer" (154 Punkte) und mit nur einem Punkt weniger erreichten "Die Wellenreiter" den 3. Platz. Mit ebenso tollen Leistungen und 120 Punkten belegten "Die Rennsemmeln" den 7. Platz. Für alle Kinder gab es zur Belohnung neben Urkunden, kleinen Schokohäschen und Gummibärchen noch ein Cappi.













Oberpfalzmeisterschaft Berglauf in Premberg

Außergewöhnlich früh im Jahr, fand Ende März der Berglauf in Premberg bei Teublitz mit eingebetteter Oberpfalzmeisterschaft statt. Nach dem Motto "Der Berg ruft" folgte Andi Krebs dem Lockruf und machte sich an die Aufgabe die ca. 6,2km und 260Hm in Angriff zu nehmen. Auch wenn es bis kurz vor dem Start heftig regnete und die Temperaturen nicht über kühle 7°C hinauskamen, so war uns dann der Wettergott doch wohlgesonnen und es blieb zumindest während des Laufes trocken.

Am Ende wurde die Anstrengung mit Platz 13 im Gesamtfeld und dem ersten Platz und somit Oberpfalzmeister in der Altersklasse M50 mit einer neuen Bestzeit von 28:58min belohnt.



Wie immer perfekt von der LA-Abteilung des TV Burglengenfeld ausgerichtet, gab es im Ziel auf dem sehr windigen "Münchshofener Berg" warme Getränke, die nach oben gebrachte Wechselkleidung und natürlich bei der Siegerehrung Kaffee und Kuchen.



Werfertag 2023 mit Oberpfalzmeisterschaft Langstrecke

Zwei Titel bei der Langstrecke und im Kugelstoßen

Regensburg, 02.04.2023 - Zwei Starter und die maximale Ausbeute von zwei Titeln gab es für die Nachwuchsläufer der SG Post/Süd bei den vom SWC Regensburg mustergültig ausgerichteten Oberpfälzer Meisterschaften.



Ein mutiges Rennen zeigte Valentin Köppelle über 3000 m in der U18. Mit 10:00,13 min. verpaßte er hauchdünn die Schallmauer von zehn Minuten, belohnte sich aber mit der Goldmedaille und der Norm für die Bay. Meisterschaft. Laura Weigert, U18 nahm erstmals die 3000 m in Angriff, sie lief ein sehr gleichmäßiges Rennen und konnten am Ende mit guten 11:53,45 min., dem Titel und erfüllter Norm sehr zufrieden sein.

Im Rahmen des Werfertages starteten Sophie Walser in der Altersklasse U18 in den drei Wurfdisziplinen sowie Annalena Ilg bei den Frauen. Sehr erfolgreich war dabei Sophie. Sie holte sich im Kugelstoßen mit 9,63m die Oberpfalzmeister-Titel und belegte im Diskuswurf den zweiten Platz mit 21,94m sowie im Speerwurf den dritten Platz mit 22,53m. Für Annalena war der Wettkampf Premiere und erzielte gute Leistungen im Kugelstoßen mit 7,16m und im Speerwerfen mit 17,29m

Alle weiteren Ergebnisse gibt es hier: https://ladv.de/ergebnisse/71239/Werfertag-2023-mit-OM-Langstrecke-Ergebnisliste-Regensburg-2023.htm

Kadertraining Rising Dancers

26. März 2023

Rock n roll

Unsere Showformation Rising Dancers hat sich durch die vergangene deutsche Meisterschaft im Oktober 2022 für die Saison 2023 für den Bayernkader qualifiziert.

Am 26.03.2023 fand dann der erste Kadertermin in Garching an der Alz statt. An dem Tag ging es für die anwesenden Formationen darum, an den unterschiedlichen Elementen einer Choreographie zu arbeiten. Dazu gehören die Grundtechnik, die Haltungsschulung, die Drehtechnik, Laufwege und einzelne Tanzelemente, aber auch Turnen gehört zu einer gewissen Grundausbildung, die Rock'n'roll-Tänzerinnen beherrschen müssen.

Der Tag war für uns eine schöne und neue Erfahrung und wir freuen uns bereits auf den nächsten Kadertermin Anfang Juli.



Aufruf: Tänzerinnen ab 12 Jahren gesucht

Wenn du 12 Jahre oder älter und auf der Suche nach einem neuen Hobby bist, dann melde dich bei uns unter rocknroll@postsued-regensburg.de. Wir möchten mit dir und anderen Jugendlichen eine neue Formation ins Leben rufen!! Wir freuen uns auf dich :)









Süddeutsche Meisterschaft

Am 29.04.2023 ging es für uns nach Worms zur Süddeutschen Meisterschaft Rock'n'roll Einzel und Formationen. Die Meisterschaft wurde recht zeitnah terminiert und so hieß es für uns in den Wochen vor der Meisterschaft trainieren über trainieren. Unsere neue Choreographie stand erst zwei Wochen vor dem Turnier, deshalb sind wir mit gemischten Gefühlen Richtung Worms ge-



startet. Los ging es um 11 Uhr mit unserer Stellprobe (4:00 Minuten Zeit, die Tanzfläche auszuprobieren), sie verlief recht gut bis auf ein paar kleine Unstimmigkeiten. Das offizielle Turnier startete dann um 12 Uhr mit dem Rock'n'roll Einzel, also den Rock'n'roll-Paaren von Schüler- bis A-Klasse.



Wir hatten hier endlich mal die Möglichkeit, auch Paartanz mitzuerleben, sonst finden die Einzel- und Formationsturniere immer an unterschiedlichen Tagen statt. Nach dem spannenden Einblick stand dann auch unsere Vorrunde an, das hieß für uns Trikot an und aufwärmen. Trotz einer fast fehlerfreien Choreographie qualifizierten wir uns leider nicht für die Endrunde. Meine Mädels

können dennoch stolz auf sich sein, weil sie ihre Punktzahl von der deutschen Meisterschaft fast verdoppeln (!!!) konnten.

Auftritt beim Landesturnfest

Vom 28.04.-01.05.2023 fand in Regensburg das Bayerische Landesturnfest statt. Wir nutzten hier die Möglichkeit auf der Bühne am Dultplatz auch unseren Jüngsten einmal die Chance zu geben vor Publikum ihr Können zu zeigen. So hieß es am Sonntag, den

30.04., für alle 3 Formationen Treffpunkt um 15.45 Uhr am Dultplatz an der Bühne. Zunächst ging es für alle ans Aufwärmen und Tanz nochmal durchgehen und dann hieß es warten bis der Auftritt endlich los geht. Um 16.30 Uhr war es dann endlich so weit und unsere 3 Formationen zeigten alle selbstsicher ihre Choreographien. Vor allem auf unsere beiden Anfängerformationen, die erst ein Jahr gemeinsam tanzen, sind wir besonders stolz. Sie zeigten auf dieser Riesenbühne wie man auch in jungen Jahren schon selbstbewusst auf der Tanzfläche stehen kann und begeisterten damit das Publikum. Wir freuen uns jetzt schon auf weitere Auftritte!



Schachabteilung

Versöhnlicher Saisonabschluß – Erste Mannschaft schafft den Klassenerhalt

Die erste Schachmannschaft der SG Post/Süd spielt auch im nächsten Jahr in der Oberliga, der höchsten bayerischen Spielklasse. Nach einer wechselhaften Saison, in der fast alle Spieler unter ihren Möglichkeiten geblieben sind, sah es vor der letzten Runde nach einem drohenden Abstieg aus. Im letzten Spiel gegen Bamberg hat das Team aber zu seiner alten Stärke zurückgefunden und verdient gewonnen, so dass die Saison auf einem Mittelfeldplatz beendet werden konnte. Die besten Spieler des Teams waren Jens-Uwe Pohl-Kümmel, mit 4 Siegen und nur einer Niederlage und Christoph Wutz mit 5 Siegen und nur 2 Niederlagen, die entscheidend zum Klassenerhalt beigetragen haben.

Pokalfinale für die Schachabteilung

Auch im Schach hat der Pokal seine eigenen Gesetze. Während in der Oberliga 8 Spieler der jeweiligen Vereine gegeneinander antreten, sind es im Mannschaftspokal nur vier. Und hier schafften es die Oberligaspieler (3. Liga) der SG Post/Süd erfolgreich, den klassenhöheren Lokalrivalen Bavaria Regensburg (2. Bundesliga) aus dem Pokal zu werfen. Bavaria ging mit einer jungen Mannschaft, darunter die deutsche Nationalspielerin Jana Schneider, in das Match und verzichtete auf die ausländischen Profis, die üblicherweise in der 2. Bundesliga die Punkte holen. Die SG Post/Süd war mit den besten vier Spielern vertreten, schaffte ein 2-2 Unentschieden und mit dem Sieg am ersten Brett ist Bavaria ausgeschieden. Die Einzelergebnisse: Roland Loos – Cedric- Oberhofer 1-0; Roland Schmid – Jana Schneider Remis; Michael Quast – Lennart Uphoff o-1; Jens-Uwe Pohl-Kümmel – Lars Goldbeck Remis. Mit diesem Erfolg hat die SG Post/Süd das Oberpfälzer Pokalfinale erreicht, am 7. Mai geht es am Kaulbachweg gegen Windischeschenbach um den prestigeträchtigen Titel. Außerdem sind die Schachspieler damit automatisch für den bayerischen Viererpokal qualifiziert, hier startet die erste Runde am 21. Mai 2023.







8 Monate unbenützbar - Schießstand für Feuerwaffen endlich wieder funktionsfähig.

8 Monate, von September 2022 bis zum19. April 2023 - so lange dauerte es, bis der 25-Meter-Schießstand für Feuerwaffen wieder in Be-

trieb genommen werden konnte. Was war passiert: Brandschutzauflagen am Gebäude der SG Post/Süd erforderten vom SSV Jahn umfangreiche Umbauund Sicherungsarbeiten, von denen auch die Schützen stark betroffen waren.

Wie bereits in einer früheren Ausgabe berichtet, wurde ein Fluchtweg aus der Kegelbahn geschaffen, der durch unsere früheren Räumlichkeiten führt. Dies hatte unter anderem zur Folge, dass wir auch eine neue, leichtere Zugangstür erhielten. Die frühere feste Überdachung mit Zugangstür wurde entfernt und durch ein nach allen Seiten offenes Dach ersetzt. Aufgrund der nun fragwürdigen Zugangssicherheit mussten wir uns entschließen, unsere Vereinswaffen abzugeben, da das Einbruchsrisiko zu hoch geworden war.

Zu allem Überfluss musste auch noch die Lüftungsanlage mit so ge-

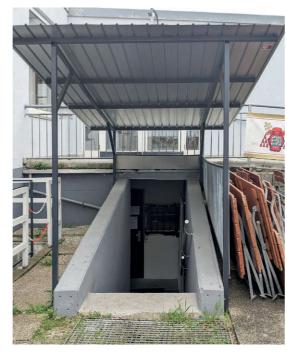


nannten Brandschutzklappen nachgerüstet werden, die im Brandfall eine Ausbreitung des Feuers über die Lüftung verhindern sollen. Mit der Außerbetriebnahme der Lüftungs-

anlage konnte auch der Schießstand nicht mehr genutzt werden. An den Umbaumaßnahmen waren die Gewerke Lüftungsbau, Heizungsinstallation und Kernbohrung beteiligt. Lange Zeit ging auf der Baustelle nicht viel voran, da es die

beteiligten Firmen aufgrund der allgemein guten Auftragslage nicht so eilig hatten. Erst durch die freundliche Vermittlung unseres Abteilungsmitglieds Hans Appel wurde die Baustelle erneut in Angriff genommen. Aber auch dann waren noch Nacharbeiten und Fehlerbehebungen notwendig, bis die Anlage endlich am 19. April wieder normal lief. Wir warten z.Z. noch auf die endgültige Freigabe durch die Wartungsfirma.

Nur durch die enge und konstruktive Zusammenarbeit zwischen der Schützenabteilung und dem Gebäudemanagement des SSV Jahn war es möglich, kurzfristig Termine mit den Firmen zu vereinbaren und die Arbeiten an der Lüftungsanlage zu koordinieren. Die Geschäftsführung der SG Post/Süd war durch uns stets über den jeweiligen Stand der Arbeiten informiert. Über einen Antrag auf Beitragsreduzierung für die Zeit des Ausfalls wird noch entschieden.





73. Bezirksschützentag des Schützenbezirks Oberpfalz im Bayerischen Sportschützenverband e.V.

Der Schützenbezirk Oberpfalz im Bayerischen Sportschützenverband e.V. hielt seinen diesjährigen 73. Bezirksschützentag mit Rahmenprogramm am 15. und 16. April 2023 in Bad Abbach, Gasthof Zirngibl, ab. Das Rahmenprogramm führte durch das fürstliche Schloss St. Emmeram, Thurn und Taxis, Regensburg. Anschließend ging es zurück nach Bad Abbach zum Bürgermeister Dr. Benedikt Grünewald. Im Rathaus wurde die Schützenfamilie herzlich empfangen. Am Samstagabend fand im Rahmen des Bezirksschützentages ein "Oberpfälzer Abend" statt. Bezirksschützenmeister Harald Frischholz krönte die neuen Bezirksschützenkönige und ehrte unter tatkräftiger Mithilfe von Sportleiter Sebastian Humbs einige verdiente Schützinnen und Schützen aus seinem Bezirk.

Bezirksschützenmeister Frischholz zeichnete 1. Schützenmeister Günter Leja von der SG Post/Süd Regensburg e.V. für sein unermüdliches Wirken für das deutsche Schützenwesen mit dem Ehrenkreuz in Bronze des Deutschen Schützenbundes aus. Die Urkunde wurde vom Präsidenten des Deutschen Schützenbundes, Herrn Hans-Heinrich von Schönfeld, persönlich unterzeichnet.



Günter Leja trat am 18.11.1967 in den Postsportverein Regensburg ein. Am 15. März 1974

wurde er zum 2. Kassier gewählt, am 09. Mai 1975 zum 2. Schützenmeister und am 28. September 1977 übernahm Günter Leja das Ehrenamt des 1. Schützenmeisters. Nebenbei war er von 1987 bis 2002 Kassenprüfer der Schützensektion Regensburg Süd. Von 2008 bis 2014 war Leja Präsidiumsmitglied und Vizepräsident der SG Post/Süd Regensburg. 2014 wurde ihm dazu die Ehrenmigliedschaft in der SG Post/Süd verliehen. Außerdem erwarb er 1988 beim Deutschen Schützenbund in Wiesbaden die Trainer C-Lizenz.

Herzlichen Glückwunsch unserem 1. Schützenmeister!

Am Sonntag trafen sich alle Gäste und Vereine in der Fußgängerzone von Bad Abbach zum Kirchenzug und Festgottesdienst in der katholischen Pfarrkirche St. Nikolaus am Schlossbergweg. Anschließend startete mit einem Böllersalut der Festzug durch Bad Abbach zum Gasthof Zirngibl. Am Nachmittag fand der 73. Oberpfälzer Bezirksschützentag statt. Die Begrüßung er-

folgte durch 1. Gauschützenmeister Bernd Schwenk und Sektionsschützenmeister Andreas Dirnmeier. Nach den Grußworten der Ehrengäste führte Bezirksschützenmeister Harald Frischholz durch den Schützentag.









chießen 23. und 30. März 2023

Beate Leja erreicht 5. Platz bei den Bezirksmeisterschaften

Bei der Bezirksmeisterschaft Luftgewehr in der Klasse Damen III am 1. April im Leistungszentrum Höhenhof erzielte unsere Schützin Beate Leja den 5. Platz mit 379,6 Ringen.

Wir gratulieren herzlich!





Herzlich Willkommen

in unserer kieferorthopädischen Fachpraxis im REZ.

Wir vereinen eine individuelle, sanfte und ganzheitliche Behandlung mit einem modernen Behandlungsspektrum, welches herausnehmbare und festsitzende Zahnspangen sowie nahezu unsichtbare Alternativen umfasst.

Wir freuen uns, Sie auf diesem Weg begleiten zu dürfen! Ihr Praxisteam





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



Osterfeier der Schützen

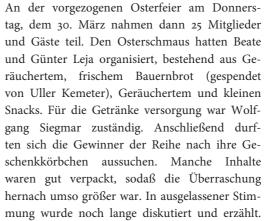
Am 30. Märzfand die traditionelle Osterfeier der Schützen in ihren Räumen statt. Wieder ein mal hatte Wolfgang Siegmar den Osterbaum aufgestellt und mit bunten Plastikeiern geschmückt.



Schon eine Woche vorher wurde das Osterpreisschießen eröffnet, bei dem alle Schützinnen und Schützen auf jeweils ein Ei schießen durften, wobei die verdeckte Zahl auf dem Ei darüber entschied, in welcher Reihenfolge bei der folgenden Feier dann ein Geschenkkörbehen ausgesucht werden durfte. Die Geschenkkörbehen in einem Wert um etwa 10 Euro waren vorher von den Teilnehmern liebevoll zusammengestellt, um sie an andere weiter zu geben, ein Brauch, der auch unter dem Namen "Wichteln" oder "Julklapp" (schwedisch) bekannt ist.







Die am Baum hängenden Eier waren heuer fast zu schön, um sie zu zerschießen, aber letztlich hatte dann jeder getroffen und seine Zahl wurde von Wolfgang Siegmar in der Wertungsliste vermerkt. Die ersten drei Gewinner waren Uller Kemeter, Günter Leja und Horst Köhlik.











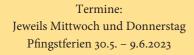




Seniorenbericht 2. Quartal 2023

Die Tanzgruppe startete am 11. Januar in das neue Jahr mit 27 Teilnehmer/-innen. An diesem Tag konnten wir unserem Tanzlehrer Reiner zum 10-jährigen Jubiläum gratulieren. Danke für die schöne Zeit. Mittlerweile verfügen wir über ein weitgefächertes Repertoire und lernen immer wieder neue Tänze hinzu. Wir freuen uns auf viele weitere Jahre mit dir. Die Seniorengymnastik begann am 12. Januar fröhlich und bunt. In der Faschingszeit wurden uns die Übungsstunden mit Krapfen und Likörchen versüßt. Wir freuen uns über die beiden Neuzugänge Elisabeth und Maria und heißen euch herzlich willkommen. Viel Freude in unserer Gemeinschaft.

B. van Loon-Behr











Skiabteilung Veranstaltungen konnten trotz schwieriger Wetterverhältnisse noch durchgeführt werden

Nach den schwierigen Schneebedingungen im Januar konnte dann der geplante Skikurs im Bayerischen Wald noch durchgeführt werden. Der Termine für den Anfängerkurs mussten jedoch auf das gleiche Wochenende mit den fortgeschrittenen Skifahrern zusammengelegt werden. Ende Januar ging es dann endlich los. In Zusammenarbeit mit dem Skiclub SC Sinzing wurde der Anfängerkurse wie bereits im Jahr 2022 in Grün abgehalten. Hier konnten unsere "Zergerl" zuerst noch auf dem Zauberteppich im flachen Gelände und dann am "Grüner Hang" ihre ersten Kurven drehen. Der Kurs für die Fortgeschrittenen wurde durch Severin Häusler und Peter Bornschlegl am Geisskopf durchgeführt. Am ersten Wochenende war leider nur der neue Sessellift in Betrieb. Wir hatten aber Glück und es waren kaum Skifahrer auf der Piste. Es gab keine Wartezeiten an der Liftanlage. Am zweiten Wochenende kam endlich der erhoffte Schneefall. Alle Lifte und Pisten wurden in Betrieb genommen werden. Bei bestem Wetter hatten wir hier einen erfolgreichen Abschluss.





Für die Abschlussfahrt war noch eine Fahrt auf die Plose in Südtirol geplant. Vom 17-19 März ging es mit dem Bus zum Törglerhof nach Brixen. Bei herrlichem Wetter und noch guten Schneebedingungen fand die Abschlussfahrt mit ca. 40 Teilnehmer statt. Die Mitfahrer waren eine bunte Truppe vom SC Sinzing – Bayerwald Skischule und SG Post-Süd Skiabteilung. Leider war die Teilnahme für die Abschlussfahrt aus dem Verein sehr gering.

Termin für Herbst 2023: Achtung für alle die auf unsere Auftaktfahrt im Herbst ins Stubaital wieder dabei sein möchten. Wir habe das Wochenende vom 24.11 bis 26.11.2023 reserviert. Bitte finalen Termin dann auf der Homepage nachschauen. Wir freuen uns schon wieder auf die nächste Saison. Bis bald eure Skiabteilung.

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

www.sgpostsued-regensburg.de







Tischtennis-Abteilung

Saison 2022/2023:

Erstmals nach 3 Jahren mit Abbrüchen (bedingt durch Corona) konnten alle Spiele vollständig ausgetragen werden. Unsere erste Mannschaft belegte in der Landesliga Ostsüdost den 8. Platz und musste in die Relegation gegen den Abstieg. Gegner bei den Wettkämpfen, die in der Vereinshalle des SG Post/Süd ausgetragen wurden, waren SV Burgweinting und FC Teisbach II. Es waren sehr spannende Spiele auf höchstem Niveau. Die Relegationsspiele begannen um 10 Uhr morgens, erst um 23 Uhr war klar, dass unsere Mannschaft die Relegation gewinnt und in der Landesliga verbleibt. Gratulation!

Leider muss unsere 2. Mannschaft aus der Bezirksoberliga absteigen. Sie belegte in einer starken Liga mit 13 Mannschaften den 10 Platz, es müssen jedoch 6 Mannschaften absteigen. Gratulieren können wir der 3. Mannschaft, die unangefochten Meister der Bezirksklasse A wurde und in die Bezirksliga aufsteigt. Besonders zu vermerken ist, dass die Mannschaft die ganze Saison über in stabiler Besetzung spielte. So bestritten Karl Bachmeier, Christian Griesche, Michael Kölbl und Günter Beck 17 der 18 Spieltage gemeinsam. Vermutlich wird der Mannschaftsgeist auch dadurch beeinflusst, dass die Mannschaft das Training und Spiel regelmäßig mit Schafkopfen ausklingen lässt.

Auch die künstliche Intelligenz (KI), die nach jedem Punktspiel automatisch einen Spielbericht veröffentlicht, kam bei der 3. Mannschaft an eine Grenze. Die KI hatte die ganze Saison nicht verinnerlicht, dass die vier Spieler die gewünschte Standardaufstellung darstellen. So stand in jedem automatisiertem Spielbericht sinngemäß der Satz: "Regensburg III hatte in diesem Spiel mit ihrer Personalsituation zu kämpfen. Somit traten für die SG Post/Süd Regensburg III viele Ersatzspieler an."

Die vierte Mannschaft wurde in der Bezirksklasse B Gruppe 2 R/Keh mit 8 Punkten Vorsprung vor Beratzhausen II Meister und steigt in die Bezirksklasse A auf. Dieser Erfolg ist einmal den Neuzugängen zu verdanken, die der Mannschaft neue Stärke gaben. Zudem zeigt Jochen Scholze seit vielen Jahren überzeugende Leistungen. dritte und vierte Mannschaft feierte die Ergemeinsamen Abendessen. einem

Hervorzuheben sind die hervorragenden Bilanzen von Michael Kölbl in Mannschaft III (29:3) und von Sascha Gabler und David Geray in der IV. (21:1 bzw. 15:1). David Geray half in allen Mannschaften aus und kam auf insgesamt 35 Saison-Einsätze, gefolgt von Sascha Gabler mit 31 Einsätzen. Die Flexibiltät und Bereitschaft zum Aushelfen ist kennzeichnend für die letzte Saison.

Vielen Dank an alle Spieler!! Die SG Post/Süd ist mit ihren 4 Mannschaften der erfolgreichste Tischtennisverein in Regenburg. Für die nächste Saison planen wir sogar mit 5 Mannschaften. Wir profitieren auch davon, dass uns die Vereinshalle an vielen Tagen zur Verfügung steht.

Abteilungsversammlung

Am 17.04.2023 fand die Abteilungsversammlung statt. Dazu hatten sich 15 Mitglieder eingefunden. Themen waren:

- Abschluss der Saison (Tabellenstand, Bilanzen der Spieler)
- Finanzielle Situation (hohe Vereinsabgaben an TT-Verband)
- Termine für Vereinsmeisterschaft
- Vorbereitung für nächste Saison (Anzahl Mannschaften, Rangliste)

Traurige Nachricht

Leider hat die Tischtennisabteilung auch heuer wieder eine

traurige Nachricht zu vermelden. Hermann Ulbricht ist am 02.03.2023 im Alter von 81 Jahren verstorben. Herrmann war seit vielen Jahren Mitglied bei der SG Post Süd und lange Zeit auch in Punktspielen im Einsatz. Wir erinnern uns gerne an seinen hintergründigen Humor, seine Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft. Wir alle trauern um unse-



ren Hermann, werden oft an ihn denken, ihn in guter Erinnerung behalten und ihm ein ehrendes Andenken bewahren.

Ulrich Jacob

Volleyball Jugend weiblich SV Burgweinting/SG Post Süd

Und wieder geht eine tolle Saison zu Ende! Wir konnten viele spannende Erfahrungen sammeln. Zum einen konnten wir viele neue Spielerinnen gewinnen, die - wie wir finden - alle gut aufgenommen und rasch in unser Team integriert wurden. So konnten wir gegen Ende der Saison alle zusammen als U20 Team an der Nordbayerischen Meisterschaft teilnehmen. Dort haben wir leider unsere Spiele verloren, aber wir hatten dort tolle Momente und letztlich konnten wir auch "volleyballtechnisch" wichtige, neue Erfahrungen sammeln.

Außerdem konnte unsere U16 den ersten Tabellenplatz belegen und wurde ungeschlagen Meister! Dankbar sind wir für das Sponsoring unserer neuen Trikots, und natürlich auch für die großartige Unterstützung unserer Eltern und unserer (wenn nicht gerade selbstspielenden) Mannschaftskolleginnen an unseren Heim- und Auswärtsspieltagen.

Wir möchten herzlich bei unseren Trainern Vivi, Nina und Marcus bedanken, die ihr Übriges dazu beigetragen dass wir stolz sager können, dass es uns gelungen ist, immer mehr zu einem echten Team zusammen gewachsen zu sein. Schon jetzt freuen wir uns auf die kommende Saison 2023/24!



Autorin: Jule Neudecker

(Kapitänin),



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages







Beachsaison 2023

Schon am 18. März starteten wir in die neue Beachsaison. Unter der Beteiligung zahlreicher Helferinnen und Helfer wurden Blätter entfernt, Unkraut gejätet, die Wege gesäubert und Sand geschaufelt. Nicht zuletzt bauten wir Netze und Linien auf. Dem sofortigen Start stand nichts im Wege und einige schnappten sich sofort den Beachvolleyball. Unsere Anlage ist in einem sehr guten Zustand und einige der Härtesten nutzen sie auch trotz des kühlen Wetters bereits täglich für Beach-Sessions.

Unser Stamm blieb uns weitestgehend erhalten und schon jetzt haben wir einige neue Interessenten für eine Beachvolleyball-Saisonmitgliedschaft. Außerdem ist geplant, in dieser Saison auch Techniktraining für Anfänger und Fortgeschrittene anzubieten. Andere Events wie z.B. ein Spaßturnier und Grillabende sollen die ohnehin sehr gute Stimmung in unserer Beach-Truppe weiter steigern.

Herzlichen Dank an all diejenigen, die uns immer so tatkräftig unterstützen, insbesondere an Felix Schamburger, der sich bereit erklärt hat, Sabine und Sergej zu entlasten, indem er die





Funktion des Beachwarts übernommen hat und somit auch für die Vergabe der Beachausweise zuständig ist. Interessierte zukünftige Beacher können sich an eine(n) der Drei für ein Schnuppertraining wenden, um bei ausreichender Qualifikation einen Beachausweis bei Felix im Anschluss zu erwerben.

Wir freuen wir uns auf eine sonnige, motivierte und hoffentlich verletzungsfreie





Wanderung im Otterbachtal

Samstag, 4. Februar

Wandern

Um 10:00 trafen sich 25 Wanderer auf dem Parkplatz beim Landgasthof Hammermühle. Das Wetter hätte nicht schöner sein können. Es schien die Sonne und es hatte Plusgrade

knapp über dem Gefrierpunkt. Alle waren gut gelaunt und freuten sich aufs Wandern. Der Wanderweg zum ersten Ziel Unterlichtenwald begann abenteuerlich, denn der Sturm der vorherigen Tage hatte mehrere Bäume entwurzelt und über den Weg gelegt. Für uns war das ein "natürlicher Hindernis Parcour", eine lustige Abwechslung unter den Bäumen in gebückter Haltung hindurch zu kriechen oder über sie hinweg zu steigen. Es bestand aber keine Gefahr. Ab dem Waldparkplatz Unterlichtenwald kamen noch 11 Wanderer dazu. Von dort wanderten wir weiter auf dem Forstweg entlang des Otterbachs, der sich dort träge fließend und idyllisch durch ein weites Wiesental mit Ufergehölz schlängelt. Durch den Regen



der vorherigen Tage waren die Wiesen eine Seeenlandschaft. Bald änderte sich der Charakter des Baches: Er stürzt sich mit steilen Abschnitten durch die Felsen des Forstmühler Forst, was

> ihm im Volksmund den Namen "Kleines Höllbachtal" verlieh. Beeindruckend war an diesem Tag die Wassergewalt des Baches (Hochwasser) bedingt durch den vielen Regen die Tage zuvor. Auch die strahlende Sonne und der Schnee im Wald und teilweise auf dem Weg machten die Wanderung zu etwas Besonderem. Planmäßig erreichten wir gegen 12:00 die idyllisch am Waldrand gelegene Waldgaststätte König (Korea Wirt). Wir wurden gut und flott (Gruppe mit 36 Personen!) bedient. Das Essen schmeckte allen. Gegen 14:15 ging 's auf dem gleichen Weg wieder zurück. Ein Teil der Gruppe beendete in Unterlichtenwald die Wanderung. Der Rest kam gegen 16:00 wohlbehalten beim Startpunkt an. Es war wieder eine gelungene Wanderung mit guten Gesprächen.

Wanderung von Prüfening nach Eilsbrunn

Samstag, 4. März

Am Samstag trafen sich um 10.15 Uhr 23 Wanderer, an der Bushaltestelle in Prüfening. Das Wetter war nicht berauschend, kalt und windig war es, aber alle waren guter Laune und freuten sich auf die Wanderung, nur der Wanderführer wurde darauf hingewiesen, dass er zwei verschiedenen Schuhe anhatte. Schadenfreude war groß und das Gelächter auch. Malheur wurde umgehend behoben. Wir gingen über die Mariaorterbrücke durch eine Eisenbahntunnel hindurch einen steilen Treppenanstieg Richtung Mariaorterhöhe, von dort führte uns der Weg mit Markierung Richtung Eilsbrunn, ein stück des Weges hieß Pfarresteig, den der Pfarrer von Eilsbrunnn Gehen musste um in der Kirche in Mariaort die Messe zu lesen oder Andachten abzuhalten, an einer Kreuzung bogen wir links ab Richtung Waldkindergarten, von dort aus unter einem Autobahntunnel hindurch Richtung Eilsbrunn, am Tennisplatz machten wir eine kurze Rast, meine Ankündigung hier unser Reiseziel für die Wanderwoche bekanntzugeben. Es war das Gasteinertal mit der Unterkunft im Pace Hotel in Bad Hofgastein, die Nachricht wurde mit freuden aufgenommen, weil schon viele das Gasteinertal kannten. Nach kurzer Zeit erreichten wir unser Ziel das

Gasthaus Erber in Eilsbrunn, wo uns der Wirt begrüßte uns und unsere reservierten Plätze zuwies. Wir konnten aus einer reichhaltigen Speisekarte auswählen und wurden freundlich und sofort bedient, um 13.45 Uhr traten wir den Heimweg über Waldhäusel nach Prüfening an. Eine gelungene Wanderung mit vielen Gesprächen und Eindrücken war vorbei und alle freuen sich schon auf die nächste Wanderung.







Die Wanderung von Grasslfing nach Matting

Samstag, 1. April

Die Wettervorhersage war nicht besonders einladend: Regen und starker Wind. Dazu waren rutschige Wege durch den Regen an den Tagen zuvor zu befürchten. Dennoch ließen sich 18 Teilnehmerinnen und Teilnehmer nicht von der Wanderung abhalten. Sie vertrauten auf Regenschirm, ihre festen Wanderschuhe und auf angepasste Kleidung. Ihr Mut wurde belohnt: Das Wetter blieb bis Mittag regenfrei, ja kurzzeitig kam sogar etwas Sonnenschein durch. Etwas Regen setzte erst nach der Mittagspause ein.

Treffpunkt war um 10 Uhr bei der Kirche in Grasslfing. Der Weg führte zunächst nach Westen durch den Ort, folgte ein Stück weit dem Mattinger Weg nach Norden und bog dann nach Osten in ein kleines Wäldchen ab. Dort entdeckten wir beiderseits des Wegs die in einem Denkmalkataster beschriebenen, rund 3500 Jahre alten, bronzezeitlichen Hügelgräber. Ab dem Ziegelbuckel führten Wege und teilweise idyllische Pfade zur Nordseite des Bergrückens, zum Donau-Panorama-Weg mit schönen Ausblicken auf die tiefer unten fließende Donau und auf ihre schroffen Jurakalkwände auf der Nordseite. Nur stückweise war der Weg, der nun nach Weste entlang des Mühlgrabenbergs ging, etwas matschig. Nach knapp 2 Stunden erreichten wir zur Einkehr das Zunftstüberl in Matting, wo wir bereits freundlich erwartet wurden. Zuvor fielen aber noch die 2 rätselhafte Bezeichnungen "Mühlgrabenberg" und "Am Mühlgraben" für eine Straße in Matting auf. Sie legen die Existenz einer früheren Mühle nahe. Die Herkunft der Namen ist aber unklar, weil historische Dokumente zu einer Mühle fehlen und selbst ältere Einheimische nichts davon wissen. Im Zunftstüberl wurden wir in einer warmen Stube gut bewirtet. Bevor wir zum Rückweg antraten, schauten sich die Teilnehmer noch die Fresken aus dem frühen 17. Jahrhundert im Saal im Obergeschoss an. Der Weg von etwas mehr als 1 Stunde folgte teilweise dem Mattinger Weg über den Mühlgrabenberg, teilweise wiederum idyllischen Pfaden und zuletzt einem Hohlweg nach Grasslfing.



Sportgemeinschaft Post/Süd Regensburg

Die Wanderabteilung lädt freundlich ein zur



Wanderwoche Gasteiner-Tal 17. bis 24. September 2023

Unterkunft: Palace Hotel Bad Hofgastein

Alexander-Moser-Allee 13 A-6530 Bad Hofgastein Tel: +43 6432 6715-0

Reservierung: F

EZ mit Dusche/WC und Balkon € 86.00
DZ mit Dusche/WC und Balkon € 86.00
DZ zur Alleinnutzung € 131.00
Preis pro Person und Nacht mit HP
Nächtigungsabgabe pro Nacht € 2.40

Leistungen: Frühstücksbuffet von 07.00 bis 10.00 Uhr

Abendbuffet inkl. Tischgetränke wie Wein, Bier oder nicht alkoholfreie

Getränke zum Abendesse

Gastein Karte
Thermalbad-Innenpool, Whirlpool,
Außenblocksauna, Dampfbad, Solegrotte
Fitnessraum, Aquafitness,
Live Musik an der Hotelbar, WLAN,
Kneipp Rondell, Kräutersauna,

Almorama Card: 6 Tageskarte € 81.0

nzahlung: pro Person € 301.00

bis spätesten 30. Juni 2023 auf das Konto Hubert Pfister Sparkasse Amberg/Sulzbach

DE 21 7525 0000 0021 5011 35 Zweck: Wanderwoche Gastein2023

rnieren: 8 bis 4 Wochen vor Anreise werden 28 und 7 Tage vor Anreise werden 5

6 Tage vor Arreise werden 75

nmeldung: ab sofort bis spätestens 30. Juni 2023 bei Hubert Pfister Tel: 09621 84467

oder 0172 9927365 oder e-Mail an hubert.pfister@web.de

Reiserrücktrittsversicherung wird empfohlen

Hinweise zum An-/Abreisetag, Bustransfer, Buskosten folgen gesondert

Änderungen vorbehalten - Teilnahme auf eigene Gefahr! - Nachfahrer bitte IMMER anmelden

Mit freundlichen Wandergrüßen

Hubert Pfister

IMPRESSUM

Herausgeber:

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

Redaktion:

Astrid Schönhütl Klara Bauer Jochen Dannenberg

Anzeigen / Werbung:

SG Post/Süd-Redaktion "PSK" kurier@postsued-regensburg.de

Bankverbindung:

Sparkasse Regensburg
IBAN DE37 7505 0000 0000 1414 40
BIC BYLADEM1RBG

HINWEISE DER REDAKTION

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

redaktion@postsued-regensburg.de

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

Anzeigen- und Redaktionsschluss für Ausgabe 2/2023: 16. April 2023

GESCHÄFTSSTELLE

Geschäftsstelle allgemein Organisation + Mitgliederbetreuung Öffnungszeiten: Mo - Mi 10-12 Uhr Maike Peper 16-18 Uhr Do peper@postsued-regensburg.de Telefon: 0941 / 92052-10 Telefon: 0941 / 92052-0 0941 / 92052-15 0941 / 92052-15 Alfred Schmidt sg@postsued-regensburg.de geschaeftsstelle-ltg@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, Sponsorenaktive und Vereinsausschusssitzungen, der Schiedsstelle, Sponsorenaktive und Vereinsausschusssitzungen, der Schiedsstelle, Sponsorenaktive und Vereinsausschusssitzungen, der Schiedsstelle, Sponsorenaktive und Vereinsausschussitzungen, der Schiedsstelle, der Schiedsstel

quise und Kontaktpflege zu Sponsoren

Verbindungen zu Stadt und Jahn, Aufbau von Netzwerken zu Wirtschaft und Medien, Sponsorenakquise

Vizepräsident Joisef Zweck, E-Mail: vizepraesident@postsued-regensburg.de

 $Gabi\ Reindl,\ E\text{-}Mail:\ g.reindl@postsued\text{-}regensburg.de$

 $Roswith a\ Lehner,\ E-Mail:\ r.lehner@postsued-regensburg.de$

 ${\it Jochen \, Dannenberg, E-Mail: jochen. dannenberg@postsued-regensburg. de}$

Allgemeine Betreuung der Geschäftsstelle und des Personals, Ehrungswesen, Geburtstage, Mitglied der

Schiedsstelle, Vertretung des Vereins in kommunalen Gremien (Sportbeirat)

Hallenbelegung, Betreuung der Sportstätten

Aufbau und Betreuung der sozialen Medien; Federführung Kurier

Öffentlichkeitsarbeit in Abstimmung mit Präsident/Präsidium (Medienbeauftragter)

Unterstützung Jugendrat

Sportwart:in (Ansprechpartner:in für Übungsleiter und Abteilungen in allen sportlichen Angelegenheiten)

 $Schatzmeister \color{red} \textit{Alfred Schmidt, E-Mail: schatzmeister@postsued-regensburg.de} \\$

Finanzen aller Art, Zahlungsverkehr, Beantragung v. Zuschüssen (u.a. Stadt und BLSV), Übungsleitervergü-

tung, Großgerätebeschaffung, Finanz-Haushaltsplan, Kontenführung, Budgetierung Abteilungen

 $Schriftf\"{u}hrer in \qquad \textit{Sabine Wiesnet, E-Mail: schriftfuehrer@postsued-regensburg.de}$

 $Schrift f\"{u}hrung, Sitzung sprotokolle$

Leitung Jugendrat, Ansprechpartnerin für alle Jugendwarte der Abteilungen

Mitglied des Doris Brandl-Janker
erweiterten Dr. Ines Häusler
Präsidiums Dr. Christoph Häusler
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 **2** 01525/3688544

HANDBALL Arnold Anton **2** 0170 / 5647154

NINJUTSU Rudolf Forster **2** 0160 / 94928200

SKI Alexander Busch **2** 09493 / 9528452

VOLLEYBALL Sabine Gnahn **2** 0151 / 58860482 **BADMINTON** Matthias Müller **2** 0162/9005166

HEMA Sebastian Girg **2** 0151/50392561

ROCK 'N' ROLL Astrid Schönhütl **23670135**

> **TENNIS** Greil Manfred **2** 0941/701768

WANDERN **Hubert Pfister 2** 0172 / 9927365 DAMENGYMNASTIK Roswitha Lehner

2 09403 / 8349

KINDERSPORT Maria Ludwig **2** 0941/9455889

SCHACH Ralf Smekal **2** 09482 / 959593

TISCHTENNIS Ulrich Jacob **2** 0941/997602

FITNESS FLOORBALL Doris Brandl-Janker

2 0941/31499

KORONARSPORT Karl-Heinz Wöhrle **2** 0171/5437311

> **SCHÜTZEN** Günter Leja **2** 0171 / 9340851

Karlis Bubins **2** 0174/7043146

LEICHTATHLETIK Josef Zweck **26**0941 / 26096424

SENIORENSPORT Christa Sendlbeck **2** 0941 / 6400665

Hier trainieren wir:

Sportpark SG Post/Süd Kaulbachweg 31 93051 Regensburg

- Tennisanlage
- Vereinsheim / Vereinshalle
- Kegelbahn
- Schützenstand
- Beachballanlage
- Leichtathletikanlage





- DFH Köwi, Dreifachhalle Königswiesen, Klenzestraße
- VMG Halle 1 u. 2 (links/rechts), Von-Müller-Gymnasium, Erzbischof-Buchberger-Allee
- Wolfgangsschule alt & neu (Halle 1 u. 2), Brentanostraße / Theodor-Storm-Straße