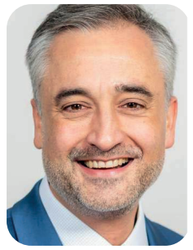
sg post süd regensburg

kurier

Ausgabe 03/ 2024 **Juli-September**

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



es ist Sommer – und die Sonne lässt uns ihre Energie so richtig spüren. Spüren konnte und kann man in diesen Tagen aber auch die Energie unserer SG Post/Süd im Sportpark Kaulbachweg wieder sehr deutlich. Ein Beispiel war die zweite Kreisschülerrunde der Kinderleichtathletik mit über 160 Teilnehmerinnen und Teilnehmern: Das ganze Leichtathletik-Stadion war lebendig, es gab tolle Leistungen und beste Stimmung. Ich war als Präsident zu Beginn mit dabei und durfte einen Teil dieser positiven Energie mitnehmen. Herzlichen Dank an das starke Team unserer Leichtathletik-Abteilung um Josef Zweck, der mich auch als Vizepräsident in allen Bereichen tatkräftig unterstützt! Aber auch ein großes Dankeschön aus ganzem Herzen an alle aus unserer gelb-grünen Sportfamilie, die unsere SG Post/Süd so unglaublich lebendig gestalten! Sport verbindet, Sport macht Spaß, Sport hält fit. Und vor dem Hintergrund dieser vielfältigen Aktivitäten ist auch unser gemeinsamer Sportverein fit für die Zukunft. Wer viel leistet, sollte aber auch gelegentlich ausspannen. Deshalb wünsche ich Euch alle noch einen wunderbaren Sommer, entspannende Urlaubstage und viele schöne Erlebnisse. Und ich freue mich auf ein Wiedersehen mit Euch bei einer der nächsten Gelegenheiten in unserem Verein: Denn wir alle sind Post/Süd!

Dr. Thomas Burger
Euer Präsident

INHALT

Das Präsidium berichtet 2
Mitglieder 4
Badminton 5
Fitness 6
Floorball 8
Kindersport 9
Leichtathletik 13
Rock´n´Roll 21
Schach 22
Schützen 23
Seniorensport 26
Ski 27
Tennis 28
Tischtennis 29
Wandern 30
Nichts Unwichtiges 31
Unsere Sportabteilungen 32

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/

Delegiertenversammlung am 15. Mai 2024

Satzungsgemäß lud das Präsidium zur jährlichen Delegiertenversammlung in die Vereinshalle ein. Präsident Dr. Thomas Burger begrüßte herzlich die Delegierten und gab zu Beginn einen Bericht über das vergangene Jahr. „Die Zusammenarbeit im Präsidium ist harmonisch und konstruktiv“, betonte er und fuhr fort: „wie auch mit den neuen Wirten der 1889Sportsbar“. Burger ermutigte die Abteilungen, die 1889Sportsbar nach Möglichkeit kräftig zu unterstützen, da eine funktionierende Gastronomie ein wertvoller Bestandteil des Sportparks sei. Weiter informierte Thomas Burger, dass sich die Zusammenarbeit mit dem SSV Jahn positiv gestalte. Gespräche mit dem SSV Jahn und mit der Stadt Regensburg über die zukünftige Gestaltung der Nutzungsrechte des Areals am Kaulbachweg seien bereits aufgenommen worden. Dann stellte er die neue Abteilung Karate/Kobudo vor. „Unsere neue Abteilung Karate/Kobudo erweitert die Vielfalt unseres Vereins und bietet den Mitgliedern neue Möglichkeiten“, freute sich Burger. Das Präsidium betreffend wies Burger daraufhin, dass es stets ansprechbar sei, aber er betonte auch: „Das Präsidium ist angewiesen auf das Engagement seitens der Vereinsmitglieder. Wichtig ist, dass sich auch in Zukunft Mitglieder dazu bereit erklären, im Präsidium mitzuarbeiten“. Anschließend präsentierte Schatzmeister Robert Wingerter

ausführlich den Finanzbericht des Vereins. Robert Wingerter informierte darüber, dass die Stadt einen Zuschuss von 34.000 € für das Jahr 2023 gewährt habe, was sich positiv auf die finanzielle Lage des Vereins auswirke. Unterm Strich stehe der Verein auf festen finanziellen Füßen. Abschließend bedankt sich der Schatzmeister für das entgegengebrachte Vertrauen und bot an: „Für Fragen stehe ich gerne zur Verfügung“. Sehr zufriedenstellend waren auch die Ergebnisse der Kassenprüfung. Kassenprüferin Edeltraud Islinger erläuterte, dass die Führung aller Kassen einwandfrei und ohne Beanstandung sei. Präsident Dr. Thomas Burger dankte den Kassenprüfern und dem Schatzmeister für die aufwändige und sorgfältige Prüfung der Finanzunterlagen und würdigte ihr Engagement.

Nach der einstimmigen Entlastung des Präsidiums gab es einen weiteren sehr erfreulichen Tagesordnungspunkt: Astrid Schönhüttl, Abteilungsleiterin Rock’n’Roll und Leiterin der Redaktion des „Kurier“, wurde einstimmig als Beisitzerin ins erweiterte Präsidium gewählt. „Eine junge und tatkräftige Bereicherung des Präsidiums“, freute sich Thomas Burger.
Zwei eingebrachte Anregungen – eine auf Senkung des Wahlalters auf 16 Jahre und eine auf Einführung der Möglichkeit einer Doppelspitze als Abteilungsleitung – hat das Präsidium positiv aufgenommen. Bei der bereits geplanten Überarbeitung und Modernisierung der Satzung würden diese Punkte laut Thomas Burger berücksichtigt. Unter dem Tagesordnungspunkt „Wünsche und Sonstiges“ kam Verschiedenes zur Sprache:
- Präsident Thomas Burger wies erneut auf die Vereinskleidung hin und betonte die gute Außenwirkung eines gemeinsamen Auftretens als Verein. Weiter ermutigte er, Meldungen über Aktivitäten oder Events aus den Abteilungen für die Homepage zu melden an: administrator@postsued-regensburg.de.
- Die Abteilungsleiterinnen der Kindersportabteilung brachten den Wunsch nach einem Kinderschutzkonzept vor und erläuterten wichtige Inhalte, z.B. das Vorliegen eines Führungszeugnisses der Trainer und Trainerinnen. Es bestand Konsens darüber, die Überlegungen für Erstellung und Einführung eines Kinderschutzkonzepts weiter zu verfolgen.
- Präsidiumsmitglied Peter Bornschlegl bewertete die Rückmeldungen der schriftlichen Abteilungsabfrage zum Bedarf an Sportstätten („Abfrage Zukunft Verein“), die am 17.4.2024 mit der Bitte um Beantwortung an alle Abteilungen geschickt wurde, als vielfältig. Wie geht es nun weiter? Peter Bornschlegl wird die Listen auswerten und dann erneut auf die Abteilungen zukommen.
Am Ende der Delegiertenversammlung dankte der Präsident Dr. Thomas Burger allen Delegierten und dem Präsidium für ihr zahlreiches Erscheinen und ihr Engagement.

Herzlich Willkommen
bei der SG Post/Süd Regensburg

Lara Akkas
Luisa Rosa Augustin
Jeremia Auras
Julia Bauer
Raphael Bauer
Nour Bazouz
Yassir Bazouz
Andreas Beckmann
Corinna Bernauer
Karoline Beutlhauser
Ursula Brebaum
Lukas Brunnbauer
Ferdinand Brunner
Yaroslava Chekanova
Ron Daubenspeck
Aditya Dherani
Vincent Dinauer
Katharina Dobler
Uxue Echeverria
Cosima Aurelia Eckl
Elea Eichenlaub
Helga Eichenseer
Josefine Engels
Katharina Eßbaumer
Dominik Feistl
Patrick Fischer
Benedikt Freisleben
Leire Garcia Zabala
Andreas Gehart
Johannes Glas
Johanna Glasder
Anni Glötzner
Frank Grubbert
Selina Gubisch
Philipp Guppenberger
Gabriel Hauke
Tobias Häusler
Kai Hirtreiter
Florian Hoibl
Hans Hopp
Felix Horeth
Benedikt Huber
Arthur Illchmann
Parth Kava
Johannes Kellner
Silvan Kemper
Philipp Körner
Evelyn Krivoseev
Anna Linhuber
Leonie Mahlstedt
Isabella Maier
Simon Matioc
Ksenia Matveev
Emil Mayerhofer
Valeria Miller
Ramezani Mohammadamin
Thomas Mosler
Vanessa Mücke
Johanna Mücke
Wolfgang Mühlhofer
Lars Munser
Theresia Nadler
Fabian Nafz
Dominik Nehir
Marco Peter
Marianne Rehmund
Julia Ringlstetter
Vanessa Rohde
Andreas Runge
René Schmid
Natalie Schmirl
Christian Schmirl
Samuel Schmirl
Max Schreglmann
Jan Schulte
Magdalena Siegl
Korbinian Siegl
Stefan Siegl
Alexander Stadler
Florian Stegerer
Michael Steibl
Victoria Stelbrink
Ronja Stunder
Alexander Tarsia
Mickael Tasak
Adelina Tilinca
Jakob Treml
Amaia Urtzelai
Anna Van
Leire Vila
Felicitas Watzl
Hannes Weigert
Tobias Weinberger
Maria Whitten
Ludwig Wittl
Veronika Zölck

60 Jahre
Karin Pawlitschko

65 Jahre
Renaute Pillhatsch

70 Jahre
Reiner Freitag
Elisabeth Schroll
Elfie Frotscher
Reinhard Wetzel
Rudolf Graf

75 Jahre
Sigmund Spreitzer
Helene Büschel
Max Griesbeck

80-84 Jahre
Heide Motschmann
Heinrich Brömmel
Marianne Klughardt
Franz Janka
Adelheid Miersch
Günter Meister
Inge Geier
Fritz Poschenrieder
Hedwig Adacker
Josef Guggenberger
Alex Knopp
Stefanie Brem
Helga Jobst
Elfriede Hart
Ingrid Stammel
Erika Herold
Anna Decker
Werner Friedrich
Dr. Theodor Denzel

85-89 Jahre
Diethard Czech
Pauline Löffler
Elisabeth Fischer
Martha Scharf
Johanna Rohrmüller
Gerdie Mönius
Marianne Schindler
Helmut Huber
Sigrid Richter
Olga Kronschnabel

90-94 Jahre
Katharina Hendlmeier
Hedwig Mederer
Melita Kronthaler
Judith Bachleitner

95 Jahre
Professor Ingo Westerboer

sg post süd regensburg kurier

Austräger gesucht!

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

Sommerfest

An einem heißen Sommertag am 06.07 machten sich 7 motivierte Badmintonspieler auf, um den Max-Schultze-Steig zu bezwingen. Von Pentling aus startete die Tour und endete beim Prüfeninger Schlossgarten. Nach anstrengenden 5 Kilometern Wanderung, die steile Anstiege und teilweise auch gefährlich abschüssige Strecken, allerdings auch schöne Aussichten enthielt, erreichten die top ausgestatteten Wanderer das Ziel.

Leider mussten sie feststellen, dass das lang ersehnte alkoholfreie Weizen noch nicht in Sichtweite war, da man vor verschlossener Türe stand. Gott Sei Dank fanden die fast ausgehungerten und durstigen Badmintonfreunde doch noch einen Biergarten in der Nähe, wo das „Sommerfest“ seinen Ausklang fand. Alles in allem ein schöner Ausflug.

Saisonvorbereitung

Natürlich kommt das Badmintontraining in der Saisonpause nicht zu kurz und es wird weiterhin fleißig trainiert, um im September einen erfolgreichen Saisonstart hinlegen zu können. Wir treten nach wie vor mit 4 Mannschaften an:
1. MA Bayernliga-Süd
2. und 3. MA Bezirksliga-Nord
4. MA Bezirksklasse -Nord

Kindertraining

Zum Erwachsenentraining wird außerdem mittwochs von 18:00 bis 19:30 Uhr wieder ein Kindertraining unter der Leitung von Christina Weigert stattfinden. Kinder im Grundschulalter der 2. Klasse dürfen gerne zum Probetraining am 18.09.25 in die Königswiesener Dreifachturnhalle kommen.
Wichtige Infos zum Saisonstart und den Spieltagen findet ihr auf unserem Instagramkanal.

@BADMINTON_SGPOSTSUEDREGENSBURG

HIIT – Training

Was ist das genau und was erreichst Du damit !?!?

HIIT ist eine sehr effektive Methode, um gleichzeitig Fett zu verbrennen, Muskeln aufzubauen und die Ausdauer zu verbessern. Ausgesprochen heißt es High Intensiv Intervall Training.
HIIT ist eine moderne Trainingsmethode, bei der sich kurze, hohe Belastungsphasen mit kurzen Erholungsphasen mehrmals abwechseln. Ein HIIT-Intervall besteht in der Regel aus Cardio- und/oder Kraftübungen (ca. 20-60 Sekunden) und einer Pause (ca. 10-30 Sekunden).
Hinweis: Wegen Sperrung der VMG-Hallen bis Weihnachten finden Fitness am Montag, Yoga und HIIT derzeit in der Vereinshalle statt. Bitte informiert Euch beim ÜL-Team oder über die Webseite.
Vorab gibt es eine kurze Aufwärmeinheit und zum Schluss wird nochmal gedehnt und entspannt.
Wie andere Sportarten auch trägt hochintensives Intervalltraining zur Gesundheit, insbesondere zur Herzgesundheit bei. Stoffwechsel, Blutdruck, Blutfette und die maximale Sauerstoffaufnahme verbessern sich.

Kann man mit HIIT abnehmen?

HIIT ist die beste Möglichkeit, um in kürzester Zeit extrem viele Kalorien zu verbrennen. Falls Du also vielbeschäftigt bist (oder dich als Sportmuffel bezeichnen würdest), ist es die ideale Lösung für ich. Es bringt Dich nicht nur schnell ins Schwitzen, sondern steigert auch noch effektiv Deine Fettverbrennung und fördert Deine Ausdauer!
Vergleich Kalorienverbrauch / Stunde / Sportart:
H.I.I.T: 900 Kalorien. Schwimmen (je nach Stil): 250-600 Kalorien. Joggen: 600-700 Kalorien
Neueinsteiger sind grundsätzlich immer herzlich willkommen, allerdings sollte man kein kompletter Sportanfänger sein, sondern bereits ein wenig Kraft und Ausdauer in anderen Sportarten trainiert haben. Unverbindliches „Schnuppern" ist jederzeit möglich!

Trainingszeit

Mittwoch von 18:30-19:30 Uhr

Trainingsort

Turnhalle 1 des Von-Müller-Gymnasiums bzw. im Sommer auch draußen

Trainerinnen:

Martina Kronner (0171/3560991) und Alex Marfeld (0176/97398689)

Oh happy day!

Yoga- und Pilates-Tag der Fitness-Abteilung

Schon seit längerem bietet die Fitness-Abteilung die beiden Trainingsmethoden Yoga und Pilates erfolgreich an. So kam die Idee auf, zu diesen beiden Sportarten als „special event" einen Yoga- und Pilates-Tag durchzuführen. Wir wollten außerhalb der gewohnten Zeiten eine längere Trainingsroutine anbieten, und darüber hinaus allen Interessierten die Möglichkeit geben, unverbindlich in beide Sportarten „reinzuschnuppern". So durfte jede/r Teilnehmer/in Freunde, Bekannte oder Nachbarn mitbringen, auch wenn diese keine Vereinsmitglieder waren.

Am Sonntag, den 7. Juni 2024 war es soweit: In der Vereinshalle stieg der „Yoga- und Pilates-Tag" der Fitness-Abteilung. Andrea Nicus, Simone Straßer und Martina Kronner stellten in jeweils einer Trainingseinheit das ganzheitliche Übungssystem Yoga in seinen verschiedenen Facetten vor. Leonie Girg leitete zwei Stunden des intensiven, aber sanften Krafttrainings Pilates an und erklärte die Grundprinzipien und Ziele des Ganzkörpertrainings. Besonders gelungen war der Abschluss der Veranstaltung mit Martinas Klangschalenmeditation. Natürlich gab es auch eine Mittagspause (dank des guten Wetters im Freien) und die Möglichkeit zum Austausch. Da es den Teilnehmerinnen und Teilnehmern freistand, an welchen Stunden sie mitmachen wollten, gab es zwischen den Trainingseinheiten immer einen gewissen Wechsel, d.h. ein paar gingen, ein paar kamen. In der Spitze waren aber 37 Sportlerinnen und Sportler in der Halle. Das war ein sehr schöner Erfolg, der uns ermutigt, einen solchen „special event" irgendwann mal wieder anzubieten.

Unabhängig davon kann jeder, der sich mit dem Gedanken trägt, mal Yoga und/oder Pilates auszuprobieren, gern zum „Schnuppern" in die regulären Stunden kommen:

Yoga: dienstags von 17:30 bis in der Halle 2 des VMG
Pilates: donnerstags von 16 bis 17 Uhr in der Vereinshalle

Spannendes Jugend-Floorballturnier in der Dreifachturnhalle Königswiesen

Am ersten Juni fand in der Regensburger Dreifachturnhalle in Königswiesen ein aufregendes Jugendturnier statt, organisiert vom Floorball-Team Panther Regensburg. Unter dem Motto „Internationaler Austausch und Freude an Floorball“ brachte das Turnier Teams

aus verschiedenen Regionen zusammen, um den Sport zu feiern und neue Kontakte zu knüpfen.

Ziele des Turniers

Das Turnier verfolgte mehrere wichtige Ziele. Zum einen sollte der internationale Austausch gefördert werden, indem unser Partnerteam Gorillas Pilsen aus Tschechien teilnahm. Diese Begegnung ermöglichte es den Kindern, sportliche und kulturelle Erfahrungen auszutauschen und voneinander zu lernen. Ein weiteres zentrales Ziel war es, die Freude an der Sportart Floorball zu teilen und zu erleben. Der Spaß am Spiel stand im Vordergrund und sollte die Begeisterung für Floorball stärken. Darüber hinaus bot das Turnier die Chance, neue Freundschaften zu knüpfen und Kontakte zu anderen Teams und Spielern zu etablieren. Schließlich wollten wir durch die Veranstaltung das Interesse an Floorball in Regensburg wecken und neue Talente für unseren Sport gewinnen.

Teilnehmer

An dem Turnier nahmen insgesamt vier Mannschaften teil:

1. Gorillas Pilsen aus Tschechien
2. TSV Bernhardswald
3. ASV Ortenburg
4. Mad Dogs Hunderdorf

Ein Tag voller Spaß und Sport

Rund 60 Kinder im Alter von 11 bis 15 Jahren zeigten ihr Können auf dem Spielfeld und genossen einen Tag voller Spannung und Freude. Die Spiele waren geprägt von Fairness und sportlichem Ehrgeiz, wobei der Spaß am gemeinsamen Spiel stets im Vordergrund stand. Um das Spielniveau anzugleichen und den Austausch zwischen den Spielern zu fördern, wurden die Mannschaften gemischt. Dies ermöglichte es den Kindern, in neuen Konstellationen zu spielen und voneinander zu lernen. Das Turnier war nicht nur eine sportliche Herausforderung, sondern auch ein Fest der Gemeinschaft und des internationalen Austauschs. Die jungen Spieler hatten die Gelegenheit, neue Freunde zu finden und ihre Leidenschaft für Floorball zu teilen.

Ein voller Erfolg und Blick in die Zukunft

Das erste gemeinsame Jugendturnier war ein voller Erfolg und ein wichtiger Schritt für die Panthers Regensburg, um die Ziele des internationalen Austauschs und der Förderung des Floorballsports zu erreichen.
In Zukunft planen wir weitere Aktionen, um die Zusammenarbeit mit Gorillas Pilsen zu stärken. Geplant sind gemeinsame Trainingslager, Freundschaftsspiele und kulturelle Austauschprogramme, die die Bindung zwischen unseren Teams weiter vertiefen sollen. Dank der hervorragenden Organisation und der Begeisterung aller Beteiligten wird dieses Turnier sicherlich nicht das letzte seiner Art sein.
Wir freuen uns auf viele weitere spannende Events und darauf, noch mehr Kinder und Jugendliche fürFloorball zu begeistern!

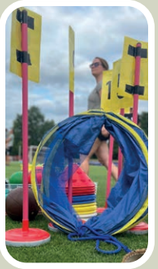
Altstadtlauf

Am 21.07.2024 fand der 40. Altstadtlauf des Bayrischen Landessportverbands(BLSV) in Regensburg statt.

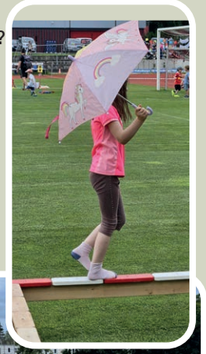
Die Abteilung Kindersport der SGPost-Süd gingen mit 10 motivierten Kindern an den Start, die sich auf den 800 Meter Wettlauf auf dem RT Gelände freuten. Ein gemeinsames Aufwärmen durch die Trainerin Anna Prühl sorgte für die notwendige Vorbereitung und einen starken Teamgeist. Der Startschuss fiel für alle gemeinsam um 10:20 Uhr. Die Zuschauer am Rand feuerten lautstark unsere SportlerInnen an, das trug sehr zur positiven Stimmung bei. Die Kinder zeigten großen Einsatz und hielten alle die Strecke in einem ordentlichen Tempo durch. Im Ziel angelangt bekamen die Kinder eine Medaille überreicht (und das, zur Freude der Kinder, von Ihrer ehemaligen Abteilungsleitung Maria Ludwig). Für die nötige Erfrischung sorgten einige Eltern, die aufgeschnittene Wassermelone mitgebracht haben und reichlich Wasserflaschen verteilten. Ein rundum gelungenes Ereignis zum Abschluss - wir freuen uns jetzt schon auf das kommende Sportjahr mit den Kindern!

KINDERSPORTFEST

Am 17.07. lud die Kindersportabteilung der SG PostSüd zu einem Kindersportfest ins Stadion am Kaulbachweg ein. Über 120 Kinder kamen mit ihren Eltern, um gemeinsam einen Nachmittag voll Spiel, Spaß, Unterhaltung und Bewegung zu verbringen und das bei tollem Wetter!



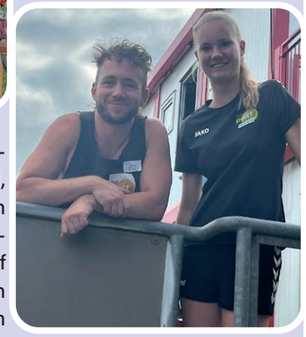
Es gab verschiedene Stationen, an denen die Kinder jeweils altersangepasst ihr sportliches Können und Geschick beweisen konnten und sich mit ihren Freunden messen konnten. Wer kann am besten balancieren? Wer am weitesten springen? Und wer kommt am schnellsten durch den Sackhüpf-Parkour?



Bei allem Ehrgeiz stand aber natürlich der Spaß im Vordergrund – und die Möglichkeit, auch den begleitenden Eltern zu zeigen, was man in den Kursen schon alles gelernt hat. Für eine reichhaltige Verpflegung der BesucherInnen sorgten die Eltern mit einem Kaffee&Kuchen, Snacks, Obst und Getränke-Buffet.

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

Im Vorfeld war reichlich was zu tun, für die tolle Kooperation in der Abteilung bedanken wir uns sehr bei unseren Trainern und Helfern! Bedanken möchten wir uns aber auch im Namen der Kinder für die unkomplizierte Zusammenarbeit im Vorfeld und im Ablauf bei: Maike Pepper, Josef Zweck, Gabi Reindl, Ines Häusler, Norbert Lieske und dem Jahnwirt. Unterstützt wurden die Verantwortlichen der Abteilung außerdem an diesem Nachmittag durch viele helfende Eltern und auch durch Vertreter anderer Abteilungen (Handball, Karate, Rock'n'Roll) – so gestalteten zum Beispiel die Handballer eine eigene Station, der Karatetrainer half einer Gruppe durch die Stationen und die Rock'n'Roller unterstützten beim Ablauf und boten dem Publikum zum Abschluss der Veranstaltung eine super Tanzshow.



Am Ende des Tages durfte jedes Kind stolz eine Urkunde und Medaille für die erbrachte Leistung mit nach Hause nehmen. Das Fest als Abschluss des Sportjahres war ein voller Erfolg und unser herzlicher Dank gilt allen, die zum Gelingen dieses schönen Nachmittags beigetragen haben.

Turnwettkampf

Am Samstag, den 29.06., fand in der Regensburger Sporthalle Nord der „Turn10"-Gau-Cup statt. Von der SG Post-Süd gingen sechs Turnerinnen an den Start. Franzi, Lisa, Julia, Elinja, Luisa sowie Ava turnten dabei ihren ersten Wettkampf.

Turnerinnen schwitzen und glänzen

Siege im Gau-Cup im Turn10 gut verteilt an Post/Süd, Fortuna, Donaustauf und Hemau

Regensburg. Beiheißem Sommerwetter schwitzten 84 Turnerinnen beim 6. Gau-Cup im Turn10 in der Nordhalle.

Zehn Punkte für Technik, Dynamik und Ausführung, sowie zwischen einem und zehn Punkten pro gezeigtem Element brachten bis zu 20 Punkte je Gerät. Dieses vereinfachte Wertungssystem bietet besonders Einsteigern und breitensportorientierten Turnerinnen die ideale Möglichkeit, sich mit individuellen Übungen im Wettkampf zu messen. Grundgedanke ist, dass die Kinder Elemente zeigen, die sie bereits beherrschen. Die Newcomer der SG Post/Süd sicherten sich den Sieg bei den Siebenjährigen und überzeugten auch bei den weiteren Konkurrenzen der Sechs- und Achtjährigen mit vorderen Platzierungen überzeugt. Diese Altersklassen entschieden jeweils die Hausherrinnen des SV Fortuna für sich. Die Konkurrenz der Neunjährigen bestimmte der SV Donaustauf mit einem Doppelsieg. Bei den 10/11-, 12/13- und 14/15-jährigen gaben die Hemauer Turnerinnen den Ton an, wobei die 14-jährige Romy Hartl mit 69,5 von möglichen 80 Punkten (vier Geräte a 20 Punkte) eine außerordentliche Leistung zeigte. Getoppt wurde dieser Tagesbestwert nur von den „Seniorinnen" der Ü 18, bei denen sich die Lappersdorferin Sandrina Pfiller knapp der Starterin aus Weiden geschlagen geben musste.

Auf der Homepage des Bayerischen Turnverbands (www.btv-turnen.de) stehen auf der Unterseite des Turngau Oberpfalz Süd die ausführlichen Siegerlisten zum Abruf bereit. Die Turner hatten hingegen mangels Masse keinen Einsatz.

Bis zu 20 Punkte konnten die Turnerinnen holen. Foto: Brüssel

Die Aufregung war groß- auch bei den Trainerinnen Clara und Anne. Zu Beginn wurden wir von Stefan Niebler, Vorsitzendem des Turn-Gaus Oberpfalz Süd, persönlich begrüßt, da die SG Post Süd seit 30 Jahren zum ersten Mal wieder an einem Turnwettkampf teilnahm - eine echte Premiere!

Eine ungewohnt große Halle, viele andere Vereine und Turnerinnen - bereits beim Aufwärmen stieg die Spannung.

Der Wettkampf, aus drei von fünf Geräten bestehend, fing am Boden an und endete nach dem Schwebebalken am Minitrampolin. Dabei turnten alle Mädchen konzentriert und zeigten starke Übungen. So landeten Elinja und Luise bei den Allerjüngsten auf dem Treppchen.

Bei den Siebenjährigen stellten Franzi, Lisa und Julia unter Beweis, was sie in den letzten Monaten im Training alles gelernt hatten . Ava turnte bei den Achtjährigen eine sehr gute Leistung. Eine tolle neue erste Erfahrung für die Mädchen und alle zeigten vollen Einsatz! Die Kinder können stolz auf sich sein, so tolle Leistungen zeigen und Ergebnisse erreichen zu können. Auch die Trainerinnen finden: „Das habt ihr alle superduper gemacht!" Die Kinder konnten sich bei der Siegerehrung auf eine Medaille und einen Schokohasen freuen.

Bedanken möchten wir uns an dieser Stelle für die nette Gastfreundschaft des SV Fortuna Regensburg, bei der Wettkampfleitung sowie allen Organisator:innen und Kampfrichter:innen. Vielen Dank für den tollen Wettkampf! Es war für uns ein tolles Erlebnis und wir freuen uns auf ein nächstes Mal – und versprochen, nicht erst in 30 Jahren!

1. Kreisschülerrunde in der Kinderleichtathletik mit 3 Podestplätzen

Am Mittwoch, den 26.6. war es endlich soweit. Der erste Wettkampf der Sommersaison 2024 für unsere jüngsten SG Post/Süd-Leichtathleten. Bei der 1. Kreisschülerrunde beim SWC Regensburg gingen die Jungs und Mädels der U8 bis U12 im Stadion

am Weinweg mit insgesamt 4 hochmotivierten Teams an den Start. Absolviert wurden die Disziplinen Drehwurf, Hindernissprint und Biathlon-Staffel. Was unsere Jüngsten im Training fleißig geübt hatten, konnten sie nun endlich zeigen.

Die „Turbo-Schuhe" der U8 mit Carina Dirschka, Nour Bazouz, Leo Friedrich, Lotte Szlezák, Luis Weimar, Konrad Hautmann, Tim Albert, Yannis Schubert, Benno Aicher, Isabella Maier und Lara Akkas gewannen mit richtig tollen Leistungen den 1. Platz und freuten sich über die Goldmedaille und eine Urkunde.

Die U10 starteten mit zwei Mannschaften: die „Gipfelstürmer" mit Laura Högl, Lilli Sobczyk, Lia Peter, Magdalena Hautmann, Linus Borgmann, Arwa Bazouz, Christian Schleicher und Ferdinand Köstlbacher schafften es ebenfalls aufs Siegertreppchen und belegten den 3. Platz. Auch unsere „Rennsemmeln" mit Ciranda Sitoe, Lukas Bachl, Lena Stubenhofer, David Onkelbach, Tim Onkelbach, Jakob Engler, Benedikt Dobler und Justus Mack zeigten Teamgeist und super Leistungen und wurden mit dem 5. Platz belohnt.

Die „Wellenreiter" der U12 mit Ines Bachl, Marlene Kölbl, Marlene Friedrich, Annabell Lohr, Cornelius Fröhler, Kilian Hilgart, Fatima Issifu, Annemarie Kühnlein und Julian Moritz waren kaum zu bremsen und liefen den anderen Teams im wahrsten Sinne des Wortes davon. Auch für sie bedeutete das den 1. Platz.

Kinderleichtathletik bei der SG Post/ Süd Regensburg vs. EM-Viertelfinale

Am Freitag, den 5. Juli standen bei einigen Familien zeitgleich zwei Highlights auf dem Programm: die 2. Kreisschülerrunde der SG Post/Süd Regensburg und das EM-Viertelfinale der Deutschen Fußballmannschaft bei der EM. Riesig gefreut hat sich das Organisationsteam, dass wieder über 160 Kinder der Einladung der Leichtathletik-Abteilung in das Stadion am Kaulbachweg folgten.

Nach Begrüßungsworten vom SG Post/ Süd Präsidenten Thomas Burger, dem LG-Präsidenten Norbert Lieske sowie der ehemaligen Hindernis- und 1500m-Läuferin Julia Deinhart (geb. Kick) gingen insgesamt 21 Teams der Altersklassen U8 bis U12 von sechs oberpfälzer und niederbayerischen Vereinen an den Start. Jedes Team mit 6 bis 11 Kindern absolvierte insgesamt vier Disziplinen: die Hindernis-Sprint-Staffel, dem Schlagwurf mit dem Flatterball, Hoch-Weitsprung in der U8/U10 bzw. Hochsprung in der U12. Als spannenden Abschluss gab es in der U8/U10 die Biathlon-Staffel und für die U12 den Stadioncross über 1,5 km mit Hindernissen querfeldein durch das Stadion. Voll motiviert, mit viel Eifer und Spaß, gaben die Kinder alles und feuerten sich gegenseitig zu tollen Leistungen an.

In der U8 traten gleich 2 Mannschaften der SG Post/Süd an. Die „Rennmäuse“ (Luis Weimar, Christoph Lang, Tim Albert, Leo Friedrich, Yannis Schubert, Isabella Maier) spurteten den anderen Teams im wahrsten Sinne des Wortes davon und gewannen mit überragendem Punktevorsprung Platz 1. Die „Turboschuhe“ (Benno Aicher, Carina Dirschka, Nour Bazouz, Konrad Hautmann, Mohamed Elsaidy, Lara Akkas) belegte mit ebenso tollen Leistungen punktgleich mit zwei weiteren Mannschaften den 2. Platz.

In der U10 hatten unsere „Rennsemmeln (Benedikt Dobler, Johannes Lang, Laura Högl, Linus Borgmann, Christian Schleicher, Magdalena Hautmann, Silvan Pfnür, Lilli Sobczyk, Lia Peter) in allen Disziplinen die Nase vorn

und belegten Platz 1. Der Power-Mix (Milena Haslbeck, Arwa Bazouz, Philipp Schlegel, Fabian Wäger, Lukas Bachl, Johanna Allkofer)

- eine Mix-Mannschaft aus Kindern der SG Post/Süd und der LG Telis-Finanz erreichten den 7. Platz mit sehr guten Leistungen in den einzelnen Disziplinen.

Auch die U12-Mannschaft „Wellenreiter“ (Ines Bachl, Marlene Kölbl, Carolin Großmüller, Julian Moritz, Fatima Issufu, Annemarie Kühnlein, Nina Mosch, Linus Frye, Lilli Gundermann) gaben alles und erkämpften sich einen sehr guten 2. Platz. Alle Kinder durften sich über die traditionellen Gummibärchenmedaillen und Urkunden freuen.

Nicht nur die Kinder im Stadion am Kaulbachweg wurden kräftig im Wettkampf beklatscht und angefeuert. Der eine oder andere Athlet und Zuschauer hatte natürlich einen Blick auf das zeitgleich laufende EM-Spiel in Stuttgart. Damit auch jeder mit der deutschen Nationalelf mitfiebern konnte, hielt unser Stadionsprecher Niko

Endemann zudem alle Gäste über den Spielverlauf auf den Laufenden.

4. Platz für Moritz Schulz bei den Bayerische Blockmehrkampf-Meisterschaften

Pfaffenhofen, 6. Juli 2024. Moritz Schulz konnten sich heuer mit erfüllter Norm für die Bayerischen Blockmehrkampf-Meisterschaften in Pfaffenhofen in der Altersklasse M14 qualifizieren. Im Gegensatz zu den vergangenen Jahren war der Block Lauf mit 14 Teilnehmern äußerst stark besetzt.

Mit 2368 Punkten stellte Moritz eine neue Bestleistung auf und landete auf dem hervorragenden vierten Platz. Vor allem in den Sprintdisziplinen, 100 m (12,71 sec) und im 80m-Hürdenlauf (12,52 sec.) zeigte er sich deutlich verbessert. Eine neue PB erzielte er im Weitsprung mit 5,19 m und auch mit seiner Weite im Ballwurf von 45 m und 7:44,39 min. im ungeliebten 2000 -Lauf konnte er mehr als zufrieden sein.

4x400m Nachwuchsstaffel der SG Post/Süd holt Silber

Mit 3:32,40min DM Normerfüllung für die Regensburger

Unterschleißheim, 27. April 2024. - Bei den Bayerischen Langstaffelmeisterschaften in Unterschleißheim holt die 4x400m U20-Staffel der SG Post/Süd in der Besetzung Vinzenz Reindl, Valentin Köppelle, Niko Endemann, und Philipp Krieg mit 3:32,40min hinter der LG Stadtwerke München Silber und schafft damit die DM-Norm für Braunschweig.

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.kieferorthopäde-am-rennplatz.de

Gelungene Premiere & zahlreiche Medaillen für die SG Post/Süd Nachwuchsathleten

Kreismeisterschaft Oberpfalz Süd U12/U14 am Kaulbachweg

Regensburg, 5. Mai 2024 – Zum ersten Mal war die SG Post/Süd Regensburg im Stadion am Kaulbachweg Ausrichter der Leichtathletik Kreismeisterschaften Oberpfalz Süd U12/U14.
36 SG Post/Süd-Athleten:innen gingen am Sonntag bei zeitweise sehr wechselhaftem Wetter an den Start. Weitere 52 Sportler:innen vom TV Bad Kötzting, TV Burglengenfeld, SWC Regensburg, TSV 1880 Schwandorf sowie vom TV Geisenfeld folgten der Einladung des Gastgebers. Die weiteste Anreise hatten unsere Gäste vom LC Jena.
Für viele Kinder der U12 war es der

erste „richtige“ Leichtathletik-Wettbewerb. Hochmotiviert und entsprechend aufgeregt absolvierten sie ihre Disziplinen 50m/75m Sprint, Hürdenlauf, 800m-Lauf, Hochsprung, Weitsprung, Ballwurf sowie den

Staffellauf und konnten folgende Medaillen gewinnen:
In der U12 (W11) gab es gleich drei Medaillen für Issifu Fatima: jeweils Platz 1 im 50m-Sprint (7,86sec.) und 800m (3:26min) sowie den 2. Platz im Hochsprung (1,00m). Ihre Trainingskolleginnen Großmüller Carolin und Kölbl Marlene (W12) waren ebenso erfolgreich. Carolin belegte den 1. Platz im Hochsprung (1,10m) sowie Platz 2 im Ballwurf (23m). Marlene erkämpfte sich die Bronzemedaille im Hochsprung (1,05m)
In der männlichen U12 gewann Grening Konstantin drei Medaillen: 2. Platz im 50m (9,42sec), 2. Platz im Weitsprung (3,08m) sowie 3. Platz im Ballwurf (26m)
In der weiblichen U14 kam Borgmann Franka (W12) im Weitsprung aufs Siegertreppchen: Platz 3 im Weitsprung mit 3,55m. Müller Charlotte räumte in der W13 ab: 2. Platz im 800m-Lauf (2:57,20min), 3. Platz bei den 60m Hürden (11,37sec) und 2. Platz im Weitsprung (4,10 m)
Jeweils drei Medaillen gab es auch bei den U14-Jungs: Hermann Matthias (M12) belegte den 1. Platz 75m in 11,59sec, den 3. Platz bei 800m 3:03,91min sowie den 2. Platz im Weitsprung (3,77m). In der M13 erreichte Pohl Paul Platz 2 im 75m-Sprint (11,01sec), Platz 2 bei den 800m (2:53,82min) sowie Platz 3 im Weitsprung (4,02m)
Höhepunkt des Wettkampfes sind natürlich immer wieder die Staffelläufe. Auch hier waren die Post/Süd-

ler erfolgreich. Platz 2 ersprinteten sich die Mädels der U12 (Issifu Fatima, Großmüller Carolin, Kölbl Marlene und Friedrich Marlene) in der 4x50m-Staffel in 33,56sec. Die Bronzemedaille erkämpfte sich die 4x75m-Staffel der weiblichen U14 (Müller Charlotte, Wolfsteiner Hanna, Maier, Clara, Borgmann Franka) in 45,69 sec.
Neben den Kreismeisterschaften der U12/U14 fanden weitere Wettbewerbe der U16/U18 sowie Frauen und Männer statt. Hervorzuheben sind hier die Leistungen von Moritz Schulz (U16). In der M14 gewann er die 100m in 13,29 sec. und die 80m Hürden in 13,12sec.

Weitere Ergebnisse unter: https://ergebnisse.leichtathletik.de/Competitions/Resultoverview/12569
Einen großen Dank an die Organisatoren Andreas Krebs und Gabi Rei.ndl, die sich akribisch um die Wettkampfvorbereitungen und den Ablauf gekümmert haben und unserem Stadionsprecher Norbert Lieske. Ebenso ein herzliches Dankeschön an die vielen fleißigen Helfer an den Wettkampfstätten sowie die Kuchenbäcker und Snack-Zubereiter, die für das leibliche Wohl der Athleten, Betreuer und Eltern sorgten. Mit euch allen zusammen war es ein gelungener Wettkampf.

Werfer bestätigen ihre guten Leistungen im Rahmen der Mittel- und Oberfränkischen Meisterschaften

Forchheim, 22.6.2024

Zum ersten Mal besuchten drei Telis-Finanz-Athleten die Mittel- und Oberfränkischen Meisterschaften in Forchheim. Außer der Meisterschaftswertung startend, nutzten sie die Chance, noch die eine oder andere Norm für die im Juli stattfindenden bayerischen Meis-

terschaften zu holen. Die guten Wetter- und Wettkampfbedingungen vor Ort waren dafür bestens.
Leonard Gehrmann (mU20) konnte seine Bestmarken sowohl im Kugelstoßen als auch im Diskuswerfen noch einmal steigern. Das bedeuteten sehr gute 10,35m mit der 6-kg-Kugel und 35,89m mit der 1,75kg Scheibe.
Sophie Walser und Hannah Melczer startetenin der wU18 in drei Wurfdisziplinen und zeigten beide ebenfalls sehr gute Leistungen.
Sophie bestätigte ihre bereits erreichte Weite für die Bayerischen Meisterschaften im Kugelstoßen mit einer erzielten Weite von 11,32m und konnte sich auch im Diskus über die erreichte Norm und gleichzeitig Bestleistung von

28,12m freuen. Im Speerwerfen erreichte sie 22,91m.
Auch Hannah konnte ihre Bestleistung mit geworfenen 25,55m im Diskuswerfen steigern. Im Speerwerfen (21,45m) und Kugelstoßen (8,28m) zeigte sie ebenfalls solide Leistungen. Erst in der Wintersaison wechselte sie zu den Wurfdisziplinen und kann so mit ihren Leistungen sehr zufrieden sein.

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

50 Jahre KANZLEI KÜSTER 50 Jahre
STEUER & RECHT
1973 bis 2023 1973 bis 2023

Seit über 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

Oberpfalzmeisterschaften Blockmehrkampf Burglengenfeld

Bei herrlichen äußeren Bedingungen gingen am Samstag, den 11.05. drei unserer jungen Sportler bei den diesjährigen Oberpfalzmeisterschaften im Blockmehrkampf in Burglengenfeld an den Start - wie immer gut organisiert und verpflegt von der „Mannschaft“ des TV Burglengenfeld.

Mit tatkräftigem Anfeuern durch die anwesenden Eltern, kamen dann auch wirklich tolle Leistungen bei den Athleten heraus. Alle drei konnten sich gegenüber dem Vorjahr in den meisten Disziplinen deutlich steigern und das, obwohl Moritz Schulz heuer im ersten U16-Jahr 100m und 80mHürden statt wie im letzten Jahr 75m bzw. 60mHürden absolvierte. Das alles war für ihn kein Problem und die Trainingsfortschritte über den Winter konnte er in top Leistungen umsetzen. Belohnt wurde er mit dem ersten Platz und dem Titel des Oberpfalzmeisters im Block Lauf mit 2332 Punkten. Zusätzlich konnte Moritz durch seine Ergebnisse sowohl die A-Quali für die Bayerischen Meisterschaften im Block Lauf, als auch die Quali-Normen im Einzel im Hürdenlauf und über 100m erringen.

Die Ergebnisse im Einzelnen; 100m (13,18sec), 80mH (12,88sec), Weit (5,10m), Ballwurf (53m) und 2000m (7:52,34).

Bei den Mädels waren Charlotte Müller und Clara Maier in ihrem letzten U14 Jahr am Start. Auch sie zeigten wirklich tolle Leistungen; kämpften sich am Ende des Wettkampfs mit guten Zeiten durch den gefürchteten 800m-Lauf und wurden dafür am Ende mit top Platzierungen belohnt.

Charlotte erkämpfte sich einen super 3. Platz in der OM Block Lauf mit 2011 Punkten (75m

(11,44sec), 60mH (11,86sec), Weit (4,00m), Ballwurf (27m) und 800m (2:54,92)) und Clara im selben Wettbewerb einen hervorragenden 6. Platz mit 1666 Punkten. Die Ergebnisse für Clara; 75m (12,44sec), 60mH (13,60sec), Weit (3,12m), Ballwurf (24m) und 800m (3:02,30)

Vielen Dank an die Eltern für den Support am Wettkampftag den wir gemeinsam mit Kaffee, Kuchen und „Grillgut“ am Nachmittag noch gemütlich ausklingen ließen.

Werfertag 2024 mit Oberpfalzmeisterschaften Wurf in Wiesau

Auch heuer fanden die Oberpfalzmeisterschaften Wurf im Rahmen des Werfertages in Wiesau statt. Drei Werfer unserer SG Post/Süd waren dabei, zeigten sich in guter Form und konnten mit 7 gewonnenen Medaillen glänzen.

In der männlichen U20 gewann Leonard Gehrmann gleich zwei Mal den Oberpfalzmeistertitel. Im Kugelstoßen steigerte er sich um 60cm auf 9,18m und im Diskuswerfen übertraf er seine Bestleistung um knapp 3m. Im Speerwerfen belegte er den 2. Platz mit 32,42m.

Sophie Walser und Hannah Melczer starteten wieder zusammen in der weiblichen U18. Mit zwei persönlichen Bestleistungen (Kugel und Speer) und drei Medaillen beendete Sophie ihren Wettkampf. Oberpfalzmeisterin wurde sie im Kugelstoßen mit tollen 11,48m sowie im Diskuswerfen mit 23,47m. Die Silbermedaille holte sie sich im Speerwerfen mit 27,48m

Hannah durfte sich über die Silbermedaille im Diskus freuen. Hier steigerte sie ihre Weite um einen Meter auf 23,33m. Auch das Kugelstoßen (8,28m, Platz 5) und Speerwerfen (20,69m, Platz 6) beendete sie mit pers. Bestleistungen.

Titel-Hattrick für Philipp Krieg bei den Oberpfalzmeisterschaften

Regensburg – 17. Mai 2024. Regnerisches Wetter und ein ungünstiger Termin zu Beginn der Pfingstferien drückten die Teilnehmerzahlen bei den diesjährigen Oberpfalzmeisterschaften am Regensburger Weinweg stark nach unten.

Philipp Krieg nutzte in der AK U18 die Gunst der Stunde und holte sich bei drei Starts dreimal die Goldmedaille. Besonders erfreulich seine Zeit (22,81 sec.) über die 200m, was zugleich die DM-Norm bedeutet. Ebenfalls Bestleistung erzielte er über die 100m (11,41 sec.) und die 110 m-Hürden (15,51 sec). Tobias Lohneisen landete über 100 m (12,63 sec.) und 200 m (25,54 sec.) jeweils auf Platz vier

Viele persönliche Bestleistungen für unsere Werfer in Deggendorf

Am 4. Mai ging es früh morgens für die drei Athleten Leonard Gehrmann, Sophie Walser und Hannah Melczer nach Deggendorf zu den Kreismeisterschaften, in denen sie außerhalb der Wertung antraten. Alle drei starteten in den drei Wurfdisziplinen Kugelstoßen, Speerwerfen und Diskuswurf. Leonard Gehrmann steigerte sich direkt zu Beginn im Speerwurf mit einer persönlichen Bestleistung auf 36,29 Metern. Ebenso neue Bestleistung hieß es im Kugelstoßen (10,15 Metern). Für die Mädels, die zusammen in der weiblichen U18 antraten, ging es los mit Kugelstoßen. Hier konnte sich Sophie Walser über eine persönliche Bestleistung von 11,50 Meter und damit die Bayrische Norm freuen. Auch Hannah Melczer glänzte mit neuer Bestleistung von 8,78 Meter. Im Speerwurf erzielten beide eine gute Leistung: Sophie Walser (22,98 Meter) und Hannah Melczer (21,36 Meter). Das abschießende gemeinsame Diskuswerfen krönte Hannah nochmals mit einer neuen persönlichen Bestleistung von 24,07 Meter. Sophie Walser (24,71 Meter) und Leonard Gehrmann (34,43 Meter) konnten beide ebenso sehr zufrieden sein mit ihren Leistungen.

Ein erfolgreiches Wochenende für die SG Post/Süd-Leichtathleten in Germering

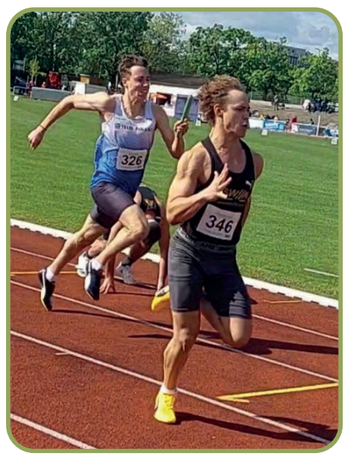
Germering – 4. Mai 2024:

Beim traditionellen Leichtathletik-Meeting in Germering mit über 500 Teilnehmern, purzelten die Bestleistungen unserer jungen Post/Süd-Leichtathleten.

In der AK U18 sprintete Philipp Krieg im 100 m-Finale zum Sieg in 11,49 sec. Dies bedeutet für ihn ebenso Bestleistung, wie die 12,24 m (Platz 4) im Kugelstoßen. Im Speerwurf reichte es für ihn mit 29,94 m (ebenfalls BL) zu Platz acht. Valentin Köppelle finishte in der gleichen Altersklasse mit Bestleistung über 800 m als vierter in guten 2:11,04 min.

Eine Altersklasse höher schrammte Vinzenz Reindl im 400-m-Lauf äußerst knapp an seiner ersten 51-er Zeit vorbei. 52,02 sec. bedeuten für ihn dennoch Bestleistung und Platz vier in einem stark besetzten Rennen.

Ebenso mit Bestleistung auf Platz eins, landete die 4x100 m- Staffel der Jungs mit der Zeit von 44,30 sec (Christoph Paulus, TV Schierling, Vinzenz Reindl, Anton Wiedemann, FV, Philipp Krieg). Trotz verpatzter Wechsel fehlt hier nicht mehr viel zur DM-Norm.



3 Medaillen bei den Oberpfalzmeisterschaften der U14 und U16 in Amberg

Am Samstag, den 15.06.24 machte sich eine kleine Gruppe Sportler:innen mit Trainer:innen und Eltern auf den Weg nach Amberg zu den Oberpfalzmeisterschaften der Altersklassen U14 und U16. Leider war uns das Wetter nicht wohlgesonnen und so regnete es von Beginn an.
Dies hinderte unsere Sportler nicht daran, sehr gute Leistungen abzuliefern.

Moritz Schulz kam über die 100m in 12,99sec ins Ziel und wurde damit Vizemeister in der AK mJU16. Über 80mH wurde er überlegen Oberpfalzmeister mit einer Zeit von 12,81sec und auch im Weitsprung wurde er mit deutlichem Vorsprung Erster in der Oberpfalzwertung mit 4,99m - auch wenn diesmal die 5m-Marke nicht fallen wollte. In beiden Laufdisziplinen konnte Moritz sowohl die A-Norm über die Hürden, wie auch die B-Norm über 100m für die Bayerischen Meisterschaften Mitte Juli in Erding abhaken. Bei den Mädchen gingen in der wJU14 Franka Borgmann und Annemarie Kühnlein (eigentlich noch der U12 angehörend) über 60mH und 75m an den Start. Beide konnten mit guten Leistungen überzeugen und wurden über 60mH mit Platz 6 in 12,28sec für Annemarie und Platz 7 in 12,89sec für Franka belohnt. Über 75m konnte Annemarie den 14. Platz in 11,69sec und Franka Platz 16 in 12,15sec ersprinten. Franka kam auch noch in der 4x75m Staffel der U14 mit ihren Kolleginnen der LG Telis Finanz zum Einsatz und konnte hier zu Platz 6 in einer Zeit von 44,05sec beitragen. Gerne hätten unsere Mädels auch am Weitsprung teilgenommen; dies war aber wegen einer Beschränkung des Teilnehmerfeldes leider nicht möglich.

Josef-Gerhardinger-Gedächtnis-Werfertag in Pocking

Kurz vor den Pfingstferien machten sich Hannah Melczer und Sophie Walser, trotz schlechter Wettervorhersagen, auf den Weg nach Pocking zum Josef-Gerhardinger-Gedächtnis-Werfertag.
Die beiden starteten wieder gemeinsam in der Altersklasse der weiblichen U18 und begannen den Wettkampf mit Diskuswerfen. Sophie Walser belegte den ersten Platz mit guten 25,37 Meter. Knapp dahinter wurde Hannah Melczer Zweite, mit einer persönlichen Bestleistung von 25,29 Meter.

Weiter ging es mit Kugelstoßen: Hannah Melczer brachte die Kugel auf 8,21 Meter und Sophie konnte ihre Erwartungen mit 10,71 Meter leider nicht ganz erfüllen. Wir wünschen den beiden viel Erfolg im nächsten Wettkampf.
Abschließend wurde noch Speer geworfen in Pocking. Auch hier konnte sich Hannah Melczer über eine persönliche Bestleistung von 21,89 Metern freuen. Ihre Mitstreiterin, Sophie, warf den Speer auf 23,45 Meter.

Rolf-Watter-Sportfest 2024

Regensburg, 23. Juni 2024. Großes Glück mit dem Wetter hatten heuer die Leichtathleten am dritten Juniwochenende. In einer ansonsten verregneten Woche blieb der Himmel trocken und es war angenehm warm. Die Nachwuchsathleten der SG Post/Süd dankten es mit guten Leistungen.
Vinzenz Reindl belegte in der AK U20 Rang 2 im 200-Sprint in 23,60 sec. Leonard Gehrmann kam im 100m Sprint derselben AK auf Rang 4 (12,44 sec).
In dem sehr stark besetzten 800m Lauf der U 18 nähert sich Niko Endemann der magischen 2 Minuten Marke. In 2:02,65 min. belegte er Rang vier und hofft nun bei den Bay. Meisterschaften Ende Juli in München auf eine erneute Steigerung.
Im Hochsprung der Frauen belegte Therese Reindl zwar Platz 1, mit übersprungenen 1,50 m, musste danach aber verletzungsbedingt den Wettkampf beenden. Philipp Krieg landete im Weitsprung mit übersprungenen 5,79 m auf Platz vier, deutlich hinter dem Sieger David Kleinschrodt aus Ansbach (6,44 m). Über 200 m erzielte er 22,86 sec.

Auftritt auf dem Fest der Sozialen Initiative Regensburg

Am 23. Juni stand für alle drei Formationen ein Auftritt auf dem Gassenfest der Sozialen Initiative Regensburg in der Ostengasse statt. Das Wetter war schön und die Stimmung der Mädels hätte nicht besser sein können. Die gemütliche Atmosphäre auf der Wiese war perfekt als Einstieg in unsere Auftrittssaison. Alle drei Gruppen zeigten ihr Können und konnten danach das weitere Angebot auf dem Fest glücklich in Anspruch nehmen.

Auftritt beim Kinderbürgerfest

Ein weiterer Auftritt stand für uns am 04. August auf dem Kinderbürgerfest an. Dort hatten unsere beiden Gruppen „Shiny Girls“ und „Lollipops“ zweimal die Chance sich vor einem großen Publikum zu beweisen. Seit dem letzten Auftritt wurde nochmal viel an Choreografie und Synchronität gearbeitet. Dadurch konnten alle Mädels diesmal noch souveräner ihr Können zeigen. Durch den Auftritt konnten wir erfreulicherweise auch einige neue Mitglieder gewinnen.
Mit dem Afutritt starteten die Mädels dann in ihre wohlverdienten Sommerferien.

Eis essen in den letzten Trainings vor den Sommerferien

In den letzten Trainings vor den Ferien meinten es die Temperaturen nicht immer gut mit uns. Um die Mädels trotz hoher Temperaturen für das Tanzen zu begeistern, mussten wir schwere Geschütze auffahren. Somit hieß es in den letzten Trainings vor den Ferien motivierte Mädels im Austausch gegen Eiscreme.

Beste Amateurmannschaft Bayerns – Sehr gute Platzierung in der Oberliga

Die erste Schachmannschaft der SG Post/Süd spielt auch im nächsten Jahr in der Oberliga, der höchsten bayerischen Spielklasse. In einer starken Saison 2023/2024 gab es 3 verdiente und deutliche Niederlagen gegen die Mannschaften (Augsburg, Nürnberg, Trostberg), die professionelle Spieler einsetzen und bezahlen. Gegen die anderen reinen Amateurmannschaften wurde gelegentlich knapp, aber verdient gewonnen. Als Ergebnis gab es einen sicheren 4. Platz in der Tabelle und neues Selbstvertrauen für die nächste Saison.

ergebnisdienst.schachbund.de/saison2023-24/bedh.php

Die besten Spieler des Teams waren Philipp Hitzler, der seit 10 Jahren extra zu jedem Match aus Berlin anreist und seinem Verein und seiner Mannschaft die Treue hält, mit 4,5 Punkten in 6 Partien, Claus Werner mit 5 Punkten aus 8 Partien und Michael Quast mit 5,5 Punkten aus 9 Partien. In der Stammbesetzung dieser Saison spielt das Team seit 8 Jahren, seitdem der Wechsel zur SG Post/Süd vollzogen wurde, und der Spaß und der Teamgeist sind unverändert. Die nächste Saison 2024/2025 wird noch anspruchsvoller. Durch eine Neustrukturierung der 2. Bundesliga wird die bayerische Oberliga noch stärker und die SG hat noch mehr Profiteams als Gegner.

Bayerischer Pokal: Halbfinale erreicht

Während in der Oberliga 8 Spieler der jeweiligen Vereine gegeneinander antreten, sind es im Mannschaftspokal nur vier und es wird – wie üblich in Pokalturnieren – im K.O-Modus gespielt. Nachdem sich die Regensburger Oberligamannschaft im Oberpfälzer Pokal durchsetzen konnte, ging es auf bayerischer Ebene weiter. Mit Siegen über das unterklassige Röhrnbach und das etwa gleichstarke Team von Gröbenzell ist die SG nun unter den vier besten Pokalmannschaften von Bayern. Bemerkenswert ist, dass beide Siege jeweils denkbar knapp ausfielen und dass jeweils eine Einzelniederlage kompensiert werden konnte. Das Halbfinale wird im September gespielt, die Möglichkeit zur Teilnahme am deutschen Pokalwettbewerb ist denkbar.

INTEGRATION DURCH SPORT
DOSB
Anerkannter Stützpunktverein
Gefördert durch:
Bundesministerium des Innern und für Heimat
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

DEUTSCHER OLYMPISCHER SPORTBUND ©
IN ZUSAMMENARBEIT
SPORT PRO GESUNDHEIT
MIT DER BUNDESÄRZTEKAMMER
GEPRÜFT&EMPFOHLEN

Abschied von Marko Djuric

Wir haben Abschied genommen von Marko Djuric, früheres langjähriges Mitglied der Schützenabteilung der SG Post/Süd

Marko wurde am 1. Mai 1949 in Gornia Bebrina, Kroatien geboren und starb am 20. Mai 2024 in Langquaid.

Marko glänzte nicht nur durch hervorragende Ergebnisse in allen zur Verfügung stehenden Pistolendisziplinen, sondern war auch ein begnadeter Handwerker, der mit viel Elan und Geschick am Bau unserer Schießanlage maßgeblich mitarbeitete. Mit 550 Arbeitsstunden war er an allen wichtigen Arbeiten beteiligt, insbesondere an der aufwendigen Konstruktion der Hubtische und des Kugelfangs aus Stahllamellen.

In seiner sportlichen Laufbahn wurde Marko 1995 Schützenkönig der Abteilung und 2006 Schützenkönig der Sektion Regensburg Süd. Mit seinen Sportwaffen Luftpistole, Kleinkaliberpistole, Großkaliberpistole und Revolver errang er in mehreren Jahren die Titel Sektionsmeister, Gaumeister und Bezirksmeister. Außerdem nahm er an der Bayerischen Meisterschaft teil.

Wir werden Marko als engagierten, zuverlässigen und hilfsbereiten Schützenkameraden in Erinnerung behalten und ihm immer ein ehrendes Andenken bewahren.

10 Fakten über den Schießsport, die Ihr so wahrscheinlich nicht kennt

1. Schießen ist eine uralte Tradition: Die Ursprünge des Schießsports lassen sich bis in die Antike zurückverfolgen. Bogenschießen und Armbrustschießen wurden sowohl für die Jagd als auch für den Krieg eingesetzt.
2. Schießsport ist olympisch: Seit 1896 ist der Schießsport Teil der Olympischen Spiele. Es gibt verschiedene Disziplinen, darunter Luftgewehr, Luftpistole, Kleinkaliber Gewehr und Wurftaubenschießen.
3. Schießen ist mehr als nur ein Hobby: Der Schießsport kann eine hervorragende Möglichkeit sein, Konzentration, Disziplin und Selbstvertrauen zu verbessern. Es kann auch eine sehr soziales Hobby sein, bei dem man neue Leute kennenlernen und Freundschaften schließen kann.
4. Schießen ist für jeden geeignet: Es gibt Disziplinen im Schießsport, die für Menschen jeden Alters und jeder Könnensstufe geeignet sind.

5. Schießen ist sicher: In einem seriösen Schießstand mit einem qualifizierten Ausbilder ist das Schießen sehr sicher. Es ist wichtig, alle Sicherheitsregeln zu beachten und die richtige Ausrüstung zu verwenden.
6. Schießen ist in Deutschland beliebt: In Deutschland gibt es über 1,5 Millionen aktive Sportschützen.
7. Schießen kann eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung sein: Es kann eine tolle Möglichkeit sein, Stress abzubauen und sich zu entspannen.
8. Schießen kann eine Herausforderung sein: Es erfordert ständige Übung und Konzentration, um ein guter Schütze zu werden.
9. Schießen kann teuer sein: Die Kosten für die Ausrüstung und die Munition können je nach Disziplin schnell in die Höhe gehen. Aus diesem Grund verfügen die meisten Vereine über vereinseigene Waffen, mit denen Anfänger erste Erfahrungen sammeln können
10. Schießen ist in Deutschland streng reglementiert: Die Reglementierung für Sportwaffen und deren Benutzung in Deutschland ist durch verschiedene Gesetze und Vorschriften geregelt, insbesondere durch das Waffengesetz (WaffG) und die Sportordnungen der verschiedenen Schützenverbände

Ist der Schießsport etwas für Euch? Wenn Ihr neugierig auf den Schießsport seid, solltet Ihr Euch bei uns vorstellen. Unser Schießtraining für Luftdruckwaffen findet jeden Donnerstag ab 19.00 Uhr statt. Nähere Informationen gibt es auf der Homepage unter Abteilung Schützen

Neues von der Scheibenwelt

Unser Schießstand verzeichnete in diesem Halbjahr insgesamt 47 Trainingseinheiten. Sportleiter Wolfgang Gans betreute donnerstags 24 Mal die Luftgewehr- und Luftpistolenschützen, während Sportleiter Hans Rester montags und dienstags 23 Mal für die Sportpistolenschützen zur Verfügung stand.

Das Sommerpreisschießen für Luftdruck- und Sportpistolenschützen startete Mitte Juli. Die Siegerehrung findet im Rahmen unseres diesjährigen Sommerfestes am 27. Juli statt.

Die Abwasser-Tauchpumpe am Kellerabgang der Schützen löste wiederholt Kurzschlüsse und damit Stromausfälle aus. In Kooperation mit der Hausverwaltung des SSV Jahn wurde das Problem erfolgreich behoben.

Die Fertigstellung der Innenverkleidung im Eingangsbereich steht noch aus und liegt in der Verantwortung des Hauptvereins.

Über die Sicherheit am Schießstand

Schießen ist ein Sport, der mit großer Verantwortung verbunden ist. Die Einhaltung der Sicherheitsregeln ist nicht nur Pflicht, sondern auch die Grundlage für ein unbeschwertes und sicheres Erlebnis für alle am Schießstand.
Wir verhalten uns stets verantwortungsbewusst und befolgen die Sicherheitsregeln. So tragen wir aktiv zu einem sicheren Umfeld für uns selbst und alle anderen Schützen bei.
Die Sicherheitsregeln am Schießstand sind einfach und klar. Indem wir sie einhalten sorgen wir für ein Höchstmaß an Sicherheit und können den Schießsport in vollen Zügen genießen.
Die nachfolgenden Sicherheitsrichtlinien muß jeder Schütze, der an unserem Stand mit Feuerwaffen schießt, schriftlich anerkennen.

Sicherheitsrichtlinien am Schießstand

1. Aufgaben und Befugnisse der Standaufsicht

Bei jedem Schießen mit meldepflichtigen Sportwaffen muss eine geprüfte Standaufsicht anwesend sein. Die Standaufsicht (verantwortliche Aufsichtsperson gemäß Allgemeiner Waffenverordnung) trägt die Verantwortung auf dem Schießstand. Als Nachweis der Verantwortlichkeit gilt der eingetragene Name auf einem Schild an der Schießstätte. Die Standaufsicht hat damit die uneingeschränkte Weisungsbefugnis und das Hausrecht. Allen Anordnungen der Standaufsicht ist unverzüglich Folge zu leisten.
Bei groben Verstößen droht ein Standverweis.
Bei groben Verstößen gegen die Sicherheitsbestimmungen oder bei Nichtbefolgung einer Anweisung der Aufsicht, insbesondere bei Eintritt einer schwerwiegenden Folge (Personenschaden/ Sachschaden), haftet der Schütze/die Schützin voll und uneingeschränkt. In der Regel wird die waffenrechtliche Unzuverlässigkeit ausgesprochen! Eine Strafverfolgung ist nicht ausgeschlossen. Unstimmigkeiten mit der Standaufsicht werden nicht am Schießstand diskutiert, sondern nach dem Schießen sachlich geklärt. Der Gebrauch von Alkohol und Drogen am Schießstand ist verboten. Personen, die erkennbar unter Rauschmitteleinfluß stehen oder unter Bewußtseinsstörungen leiden, werden sofort vom Stand verwiesen. Die Standaufsicht gibt klare Anweisungen in vorgeschriebener Form, z. B. „Gehörschutz aufsetzen“, „sind die Schützen bereit?“, „Waffe laden“, „Feuer frei“ oder „Sicherheit herstellen“.

2. Die Grundregeln für den Umgang mit Waffen sind stets einzuhalten!

- Eine Waffe ist stets als geladen zu betrachten, solange man sich nicht selbst vom Gegenteil überzeugt hat.
- Waffen dürfen nur ungeladen und mit geöffnetem Verschluss zum und vom Stand transportiert und abgelegt werden .
- Die Waffe ist so abzulegen, dass die Laufmündung in Richtung Kugelfang zeigt und der Verschluss/ Trommel nach oben zeigt und von der Standaufsicht einsehbar ist.
- Die Waffe darf erst geladen werden, wenn dies von der Standaufsicht angewiesen wird.
- Die Waffe darf nur in Richtung Kugelfang ge- und entladen werden.
- Eine geladene Waffe darf nicht aus der Hand gelegt werden.
- Die Waffe darf nie auf Personen oder etwas anderes als dem Kugelfang / die Zielscheibe gerichtet werden.
- Fremde Waffen dürfen nicht ohne die ausdrückliche Genehmigung des Besitzers berührt werden.

3. Verhalten am Schießstand

Es darf nur nach der jeweils gültigen Sportordnung geschossen werden.
Es dürfen nur Waffen und Munition verwendet werden, die für den Schießstand zugelassen sind.
Waffe und Munition werden nur in verschlossenen Behältern in die Sicherheitszone gebracht
Waffenstörungen sind der Standaufsicht durch deutliches Handzeichen anzuzeigen. Der Schütze behält die Waffe in der Hand, bevor er sie der Standaufsicht nach deren Aufforderung übergibt.
Waffen, die zu Boden fallen, dürfen nicht aufgefangen werden.
Beim Befehl "Sicherheit herstellen" werden alle Waffen vollständig entladen und werden IMMER mit geöffnetem Verschluss bzw. mit geöffneter Trommel abgelegt, so dass sich die Aufsicht von der Sicherheit überzeugen kann!
Nach Herstellen der Sicherheit tritt jeder Schütze mindestens einen Schritt vom Stand zurück.

Seniorenbericht 3. Quartal 2024

Am 12. Juni fand für die Seniorengymnastik-und Tanzgruppe eine Kaffeefahrt mit dem Bus nach Ursensollen/ Gasthaus Erlhof mit 39 Teilnehmer-/ innen statt. Auf der Hinfahrt, die über Umwege durch schöne, grüne Landschaften führte, blieb uns genügend Zeit für Gespräche. Wir wurden freundlich im Erlhof empfangen, u.a .mit einem großen Angebot an leckeren Kuchen. Für jeden war das passende dabei.
Nach fröhlichen Stunden, in denen der Zusammenhalt der Gruppen gepflegt wurde, ging es auf direktem Weg zurück zum Kaulbachweg. Wir danken unserer Abteilungsleiterin Christa Sendlbeck für die gute Organisation.
Wir freuen uns über die stets zahlreich besuchten Gymnastik- und Tanzstunden der Seniorengruppe. und wünschen allen Teilnehmern/-innen eine schöne Sommerzeit.

Nach den Sommerferien beginnen die Gymnastik-
stunden/Tanzstunden wie folgt:
Seniorengymnastik: Donnerstag, 12. September
Tanzgruppe: Mittwoch, 18. September

Die Skiabteilung bereitet sich wieder auf die Wintersaison vor!

Auch wenn von Schnee noch nichts zu sehen ist, steckt die Skiabteilung gerade in den letzten Vorbereitungen für die kommende Saison! Folgende Termine könnt ihr euch schon einmal vormerken:

26. Oktober 2024: Skibazar

Ihr habt alte Skibekleidung oder Winter-Sportartikel, die im Keller Platz wegnehmen? Oder ihr sucht ein Schnäppchen für die kommende Saison? Im Oktober laden wir euch wie jedes Jahr zum Skibazar in die Post/Süd-Vereinshalle im Sportpark am Kaulbachweg 31 ein! Kommt vorbei und spart bares Geld mit gebrauchter Ausrüstung!
Annahme: 9:30 - 11:30 Uhr
Verkauf: 12:30 - 14:00 Uhr
Rückgabe: 14:00 - 14:30 Uhr
Wir nehmen nur gut erhaltene Ware an: Carvingski, Snowboards, Langlaufausrüstung, Skistöcke, Skischuhe, Skihelme und Skibekleidung (keine Winterbekleidung).
Für verkaufte Ware behalten wir eine Verkaufsprovision von 10% ein.

22.-24. November 2024: Auftaktfahrt Stubaier Gletscher

Preise und weitere Details geben wir demnächst auf unserer Homepage bekannt. **Abfahrt: 15:00 Uhr Parkplatz Vereinsgelände, Kaulbachweg 31, Regensburg**
Wir hoffen wieder auf rege Teilnahme. Es wäre schön, wenn wir wieder mehr als 30 Personen werden damit wir mit dem Reisebus fahren können.

Januar 2025: Skikurs

Außerdem findet in dieser Wintersaison wieder unser Skikurs in Kooperation mit dem SC Sinzing statt. Infos dazu folgen ebenfalls zeitnah.

Zwergerlkurs am Pröller:

18./19. Januar 2025 (ab 4 Jahre)
Zeit: 9:00 Uhr bis 13:00 Uhr

Kinderskikurs am Pröller oder Geißkopf:

18./19. und 25./26. Januar 2025
(bei schlechter Schneelage 01./02. Februar 2025)
Die Preise sind noch nicht final und werden in Kürze bekannt gegeben.
Anfahrt: Eigene Anfahrt
Bei Interesse meldet euch gerne per E-Mail an
ski@postsued-regensburg.de
oder telefonisch bei Peter Bornschlegl **0160 99230626**.
Auf unserer Abteilungsseite unter **https://www.postsued-regensburg.de/sportarten/ski/snowboard/aktuelles**
findet ihr außerdem mehr Infos zu aktuellen Fahrten und Kursen!

Wir freuen uns auf die kommende Saison mit euch!

Bayerische Meisterschaft für Damen 50

Am letzten Spieltag sicherten sich unsere Damen 50 mit einem 5:1 Sieg gegen den TSV Wendelstein die Meisterschaft in der Bayernliga Nord vor dem TSV Aschaffenburg und dem TC Neutraubling. Gleich nach dem Spiel gratulierte der BTV-Regionsvorstand Robert Engel dem Team um Mannschaftsführerin Irmgard Kramel und überreichte den Siegerpokal. Zu diesem schönen Erfolg beigetragen haben (v.l.) Ute Heitzer, Ursula Langer, Irmgard Kramel, Dorothea Engelhard, Edeltraud Islinger, Marianne Mandl und die auf dem Foto fehlende Sigrun Wieand.

Die Herren 40 belegen derzeit in der Nordliga 4 mit 5:3 Punkten hinter dem SV Wenzenbach und vor TC Schwarz-Weiß Schwabelweis den hervorragenden 2. Tabellenrang.
Unsere 1. Herrenmannschaft erreichte heuer mit 5:5 Punkten einen guten 3. Platz in der Nordliga 5 hinter SV Zeitlarn und ASV Burglengenfeld.

Momentan sind die U18-Junioren mit 12:2 Punkten Tabellenführer der Nordliga 3 vor dem TSV Oberisling und dem SV Zeitlarn. Diese tolle Leistung erbrachten Danilo Vuceljic, Andreas Schmaußer, Maximilian Reithmeier und Josh Teigelkötter sowie der auf dem Foto fehlende Alexander Schwarz. Da das Team neu in dieser Altersklasse gemeldet wurde, ist seine Leistung umso höher einzuschätzen. Nach Abschluss einer erfolgreichen Saison hoffen wir auf den Verbleib dieser Mannschaft auch in der kommenden Spielzeit.

Informationen zu den Tennisplätzen:

Anhaltende Niederschläge beförderten heuer das starke Wachstum von Pflanzen auf und rund um die Tennisplätze. Bis auf diesen Grünbewuchs sind die Plätze in sehr gutem Zustand. Allerdings scheitert seit Beginn der Sommersaison die Reparatur des Wasserschadens auf Platz 1 an der fehlenden Verfügbarkeit einer entsprechenden Fachfirma.

Vereinsmeisterschaft

Die Teilnehmer der Vereinsmeisterschaft (Bild Jochen Scholze)

Am Freitag, den 21.6.2024 wurde die Vereinsmeisterschaft der Tischtennisabteilung ausgetragen. Für das Turnier hatten sich 13 Spieler angemeldet. Jochen Scholze organisierte die Spielrunden. Die Vorrunde wurde in 2 Gruppen, jeder gegen jeder, ausgetragen. Die ersten 4 der Gruppen bestritten das Viertelfinale.
Nach 43 hart umkämpften Spielen standen die Sieger fest:

Einzelmeisterschaft:
1. Platz: Findling, Paul
2. Platz: Breitkreutz, Carsten
3./4. Platz: Müller, Stefan; Koch, Arne

Da parallel im Konferenzraum von Günther Beck, Karl Bachmayer und Thomas Schuster Würstl mit Kraut und Brezeln/Semmeln vorbereitet wurden und auch das Spiel der Fußball-Europa-Meisterschaft (Frankreich/Niederlande) übertragen wurde, wollten nicht mehr alle am Doppelturnier teilnehmen. Die Gewinner der Doppelentscheidungen waren:

1. Platz: Gabler, Sascha zusammen mit Goldbach, Martin
2. Platz: Findling, Paul zusammen mit Beck, Günther

Kommende Saison 2024/2025

Die Mannschaftsmeldungen für die Saison 2024/2025 wurden eingereicht. Heuer konnten wir sechs Mannschaften anmelden, da neue Spieler zu uns wechselten.
Unsere 1. Mannschaft spielt weiterhin in der Landesliga, die 2. Mannschaft tritt in der Bezirksoberliga an.
Die 3. Mannschaft verbleibt in der Bezirksliga, die 4. Mannschaft ist in die Bezirksliga aufgestiegen. Die 5. Mannschaft startet wieder in der Bezirksklasse B.
Die neu aufgestellte 6. Mannschaft muss nicht in der untersten Liga starten, sondern wurde durch die Bewertung der Spielstärke der Teilnehmer höher eingestuft und startet in der Bezirksklasse C.

Daraus ergibt sich folgende Ligen-Einteilung:
Mannschaft I: Landesliga (4er Teams)
Mannschaft II: Bezirksoberliga (4er)
Mannschaft III: Bezirksliga (4er)
Mannschaft IV: Bezirksliga (4er)
Mannschaft V: Bezirksklasse B (4er)
Mannschaft VI: Bezirksklasse C (4er)

Aktuell werden die Spielpläne für die jeweiligen Mannschaften erstellt. Ich wünsche allen Mannschaften eine erfolgreiche Saison 2024/2025.

Ulrich Jacob

Juniwanderung 2024 (Spargelwanderung)

16 Wanderer fanden sich am Bahnhof Abensberg zur Spargelwanderung ein. Der Weg aus dem Ort heraus (ebenso der Rückweg zum Bahnhof) bietet hier nicht viel Varianz. Auf der freien Pläne haben wir einen neuen Abschnitt versucht, um nicht immer die gleichen Wege zu benutzen. Der erste Waldabschnitt war schon etwas beschwerlich, da der Weg durch Harvester-Einsatz nicht mehr so angenehm wanderbar war. Auch danach haben wir einen neuen Wegabschnitt ausprobiert, den die Wandwer-App vorgeschlagen hat. Da scheint allerdings seit Jahrzehnten niemand mehr gegangen sein, denn der Weg mutierte zu einer Durchschlageübung. Nach ca. 500m Pfadfinder-Betätigung erreichten wir wieder gehbare Wege und konnten

auf gewohntem Untergrund Richtung Waltl-Hof wandern. Da wir gut in der Zeit lagen war auch noch ein Abstecher zur Kapelle Sandharlanden drin. Dem Geruch von Sauce Hollondaise folgend hatten wir von der Kapelle noch ca. 6 min. bis zum Waltl-Hof.Dort genoss jeder das schon im Vorfeld ausgewählte Gericht. Am Nachmittag gingen wir auf bekanntem Weg zurück nach Abensberg, da hier einige Wanderer den Zug erreichen mussten und somit das Interesse an weiteren Wegerkundungen verständlicherweise gegen Null ging. Das Wetter war ideal zum Wandern, erst kurz vor Erreichen des Bahnhofs fielen ein paar Tropfen, die aber niemanden mehr tangierten.

Juliwanderung 2024 (Wanderung Donauinseln, Parks und Alleen in Regensburg)

16 Teilnehmer trafen sich am 6. Juli 2024 am Hauptbahnhof für eine Wanderung bei sommerlicher Temperatur im Schatten der Alleen und Parkanlagen. Die Wegstrecke: Ostenallee, Villapark, Grieser Spitz, Dultplatz, Oberer Wöhrd, Pappelallee, Herzogspark, Stadtpark, Fürst Anselm Park, Bahnhof. Die Wanderung mit vielen kleineren Pausen war aufgelockert durch Beiträge der Teilnehmer zur Geschichte und mit kleinen Anekdoten über Bau- und Baumdenkmäler, an denen wir vorbeikamen. Die Wanderzeit mit Pausen und Einkehr betrug etwa 4 1/2 Stunden. Einkehr war gegen Mittag im Stadtpark im Biergarten der Gaststätte „Unter den Linden“. Einige beeindruckende Stellen der Wanderung seien nachfolgend kurz beschrieben.

Römermauer am Ernst-Reuter-Platz

Wo sonst kann man schon ein kleines Wegstück nicht entlang, sondern hoch auf einer Römermauer spazieren? Auf ihr konnten wir erkennen, dass sie auch rund 1000 Jahre nach ihrer Erbauung für die mittelalterliche Stadt gebraucht wurde. Denn ihr vorgelagert wurde die mittelalterliche Mauer, die in Resten erhalten geblieben ist. Zwischen beiden Mauern ergab sich somit ein von Feinden schwer überwindbaren Zwinger.

Grieser Spitz (Stadtamhof)

Einen der schönsten Blicke auf die Altstadt mit Dom und Steinerne Brücke konnten wir von der Eisernen Brücke, die zum Grieser Steg und Spitz führt, genießen. Am Spitz vereinigen sich alte Donau und Rhein-Main-Donau-Kanal. Unweit davon konnten wir die Mündung des Regens und die Gasse „Am Gries“ mit ihren malerischen Häuschen bewundern. Ein Häuschen mit einer plastisch gestalteten Tafel an der Hauswand fand besonderes Interesse. Sie zeigt einen Töpfer bei seiner Arbeit. Das Haus beherbergte einst eine Töpferei.

Pappelallee (Oberer Wöhrd)

Ein schmaler Pfad schlängelt sich durch die doppelzeilige Allee mit riesigen Pappeln, die mehrere Meter Umfang haben und zum Teil zwei bis drei Jahrhunderte alt sein sollen. Der Pfad war noch wenige Wochen vor der Wanderung durch das Donauhochwasser überschwemmt. Nun überdeckte nur noch angeschwemmten Sand den wieder trockenen Pfad. Aufgefallen sind uns an vielen Stellen ältere Bibernagespuren mit Fällungen von Bäumchen. Frische Nagespuren konnten wir nicht entdecken. Die Baumgiganten tragen Drahthosen zum Schutz vor Benagung.

Impressum

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

Redaktion:
Astrid Schönhütl
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 4/2024:
Sonntag, 03.11.2024

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 3/2024)

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
Mitglieder des erweiterten Präsidiums	**Dr. Christoph Häusler** **Peter Bornschlegl** **Astrid Schönhütl**
Externe	**Karin Gritsch** Vereinschronik
Ehrenrat Vorsitzender	**Gerhard Bornschlegl, Tel. 0941 / 45678**
Beisitzer	**Sabine Gnahn Tel. 0151 / 58860482** **Günter Leja Tel. 0171 / 9340851**

UNSER SPORTANGEBOT

AIKIDO Stefan Weinzierl ☎ 01525/3688544	**BADMINTON** Matthias Müller ☎ 0162/9005166	**DAMEN-GYMNASTIK** Roswitha Lehner ☎ 09403/8349	**FITNESS** Ines Häusler ☎ 0171/6458720	**FLOORBALL** Ondrej Nedela ☎ 0152/51964591
HANDBALL Sebastian Arnold ☎ 0175/3535909	**HEMA** Sebastian Girg ☎ 0151/50392561	**KARATE KUBUDO** Andreas Beckmann ☎ 0174/6877325	**KINDERSPORT** Anne Brauer-Hof & Sarah Soska	**KORONARSPORT** Gaby Gold ☎ 0152/21450607
LEICHTATHLETIK Josef Zweck ☎ 0941/26096424	**NINJUTSU** Rudolf Forster ☎ 0160/94928200	**ROCK'N'ROLL** Astrid Schönhütl ☎ 01522/3670135	**SCHACH** Michael Quast ☎ 0172/5275566	**SCHÜTZEN** Günter Leja ☎ 0171/9340851
SENIORENSPORT Christa Sendlbeck ☎ 0941/6400665	**SKI** Alexander Busch ☎ 09493/9528452	**TENNIS** Manfred Greil ☎ 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

- 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

BAYERISCHER LANDES-SPORTVERBAND e.V.