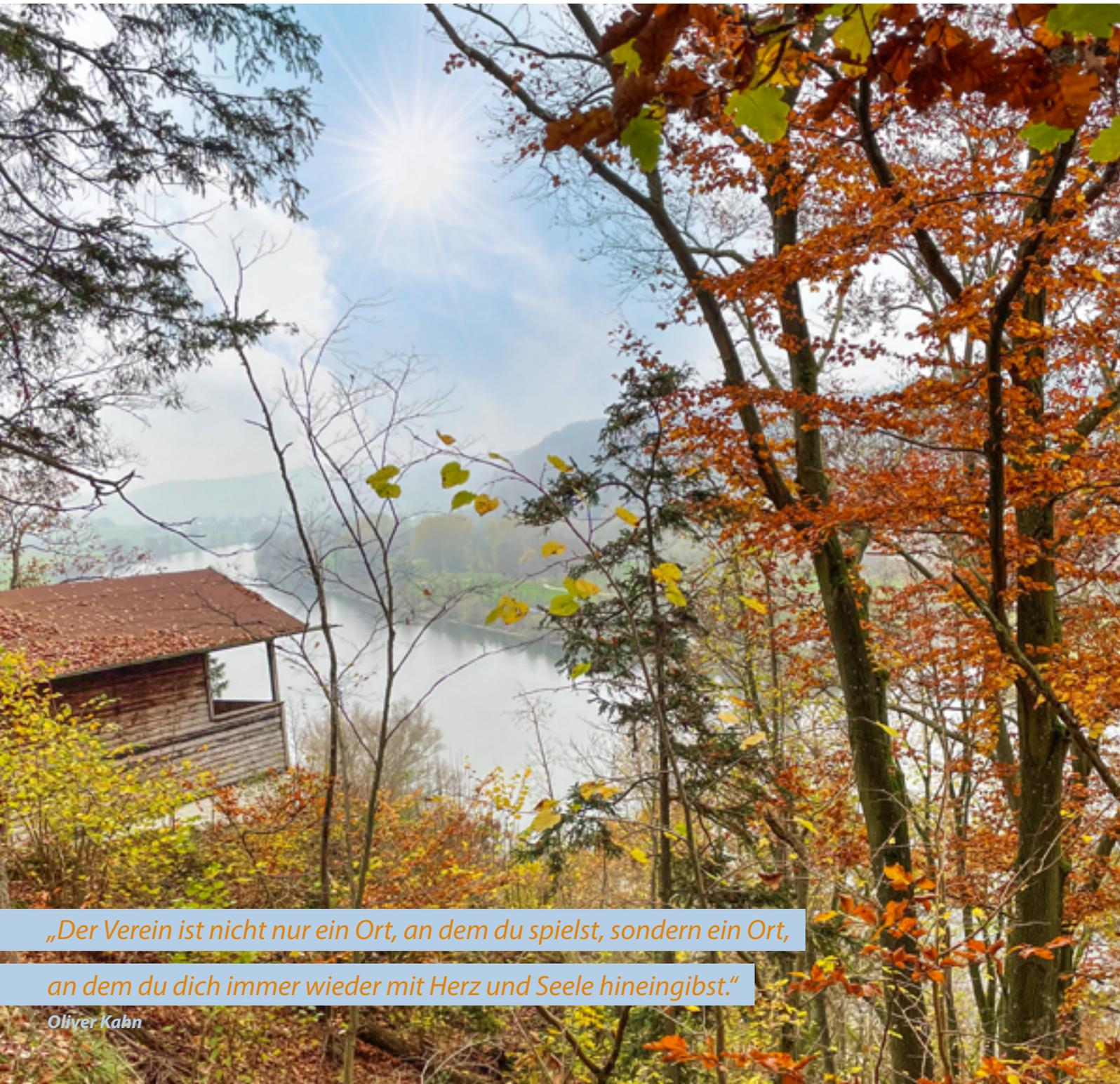


sg
post
süd
regensburg

kurier

Ausgabe 1 / 2025 Januar-Juni



*„Der Verein ist nicht nur ein Ort, an dem du spielst, sondern ein Ort,
an dem du dich immer wieder mit Herz und Seele hingibst.“*

Oliver Kahn

Für alle, die mit **Leidenschaft Teil der Mannschaft sind.**

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

rewag.de

der Versorger.
REWAG



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

schon wieder ist ein Jahr vorbei. Die Zeit scheint zu rennen. Kaum hat das neue Jahr begonnen, schon ist wieder Sommer. Aber seit der letzten Ausgabe unseres Kuriers ist viel passiert. Es lohnt sich, trotz der täglichen Hektik gelegentlich innezuhalten und einen Rückblick auf die vergangenen Monate zu wagen – nicht nur auf Krisen und Geschehnisse, auf die man gerne verzichtet hätte. Nein, es lohnt sich, den Blick auf all die positiven Erlebnisse zu lenken. Auf das Schöne, die lieben Menschen im näheren Umfeld. Und auf die Gemeinschaft, die wir erleben durften, auch als Teil unserer Sportgemeinschaft Post/Süd. Wir haben miteinander wieder viel erlebt und erreicht: sportlich und persönlich.



Und wir haben zusammen ein neues Präsidium gewählt, einen ausführlichen Bericht findet Ihr in der vorliegenden Ausgabe. Von meiner Seite aber dennoch schon an dieser Stelle: Ein herzliches Dankeschön an alle Mitglieder des „alten“ sowie des neugewählten Präsidiums, die sich nicht nur unter anderem um die ständig anfallenden Arbeiten im Verein zuverlässig kümmern, Besprechungen abhalten, die Ausarbeitung von notwendigen Richtlinien und Satzungsänderungen sowie Entscheidungen vorbereiten, unseren Post/Süd-Kurier ermöglichen, Beiträge auf Social Media schreiben und sich mit dem Jahn und der Stadt Regensburg in vielen Gesprächen auseinandersetzen; sie präsentieren darüber hinaus unseren Verein nach außen, knüpfen Kontakte, kümmern sich um Informationen und nehmen an regionalen und überregionalen Veranstaltungen teil. Und ein ebenso herzliches Dankeschön an Maika Peper, unserer unbezahlbaren Stütze in der Geschäftsstelle. Natürlich ebenfalls an alle ein großes Dankeschön, die mit ihrem Herzblut in ihren Abteilungen unseren Verein so richtig lebendig gestaltet und auch in den vergangenen Monaten wieder so viel auf die Beine gestellt haben.

Kurzum: Ein herzliches Dankeschön für all die positive Energie und Unterstützung, die ich in unserer SG Post/Süd erleben durfte und darf. In diesem Sinne wünsche ich Euch noch wunderbare, sonnige und energiereiche Sommertage mit vielen weiteren schönen gemeinsamen Erlebnissen: Wir alle zusammen sind Post/Süd!

Dr. Thomas Burger
Euer Präsident

INHALT

- Das Präsidium berichtet 3
- Herzlich willkommen 4
- Wir gratulieren 6
- Neues im Verein 6
- Damengymnastik 9
- Badminton & Tennis 10
- Tischtennis 11
- Fitness 12
- Leichtathletik 14
- HEMA 20
- Karate & Kobudo 21
- Handball 22
- Ski & Snowboard 24
- Senioren sport 26
- Volleyball 27
- Wandern 28
- Nichts Unwichtiges 31
- Unsere Sportangebot 32

kurier
ONLINE



www.postsued-regensburg.de



www.facebook.com/postsuedrgb



www.instagram.com/sgpostsuedregensburg/



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 Vereinzeltung 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 2x 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.

Herzlich Willkommen bei der SG Post/Süd Regensburg

Paula Becka	Rainer Reuß
Anna Benedikt	Joshua Rieger
Jana Benks	Astrid Rintye
Kian Bozkurz	Roman Romanenko
Johannes Brantl	Sarah Rosinski
Simon Edelmann	Karola Schäfer
Philipp Eggeling	Josef Scheid
Valentin Eichinger	Julian Scherer
Korbinian Eller	Paul Schirrmacher
Malak Elsaidy	Martina Schmid
Kilian Gläser	Ruby Schmid
Lara Götz	Stefan Schneidewind-Burgemeister
Rosalie Haslberger	Adrian Schober
Julian Höfer	Martina Schulz
Marion Höhl	Karola Schupp
Hanna Kalmykova	Joana Simjanoska
Fabian Kiefer	Matej Simjanoska
Andrea Kornprobst	Ronya Tohumcu
Florian Leitzgen	Benedikt Unger
Aura Löh	Lennard von Manteuffel
Emilia Nikolajewski	Hanna Walther
Marcel Nikolajewski	Simon Zoepfl
Maxim Novikov	Afi Naomi Eklou
Anna Oblinger	Alona Bashtova
Carsten Ohlhoff	Anna Heckwolf
Nicki Olya	Anna Sonst
Angelina Pöcheim	Annie Bolderson
Madita Pritschet	Barbara Mager
Hannah Rädle	Brigitte Weiß
Julia Rädle	Caroline Kemper
Gabriele Reuß	Catalya Hundegger



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.

sg post süd regensburg kurier Austräger gesucht!

Wir suchen dringend Austräger für unser halbjährlich erscheinendes Vereinsmagazin „Kurier“.

Interessierte melden sich bitte in der Geschäftsstelle.

Wir trauern um unser Mitglied

Elfriede Ilseher † 25.12.2024

Wir trauern um unser Mitglied

Renate Schönfeld † 16.12.2024

Wir trauern um unser Mitglied

Dr. Hans Brockard † 11.10.2024

Christina Weigert	Magdalena Weber
Corinne Neely	Maria Buckel
Edeltraud Elbel	Martina Wrobel
Edith Getrost	Mathilda Franz
Edith Halbhuber	Monika Eckert
Elisabeth Pitzenbauer	Nikol Dimitrova
Eva Cervenkova	Nora Jahnen
Eva Lang	Olena Syrotova
Fabienne Tecl	Priya Marappan
Finja Pollinger	Rena Ivanova
Gerda Maria Schröter	Renate Blanz
Greta Erös	Sarah Eßberger
Greta Pazmandi	Silvia Schmidt-Leupold
Halyna Bilchenko	Sophia Bachmeier
Hannah Höhl	Sophia Marie Reindl
Hannah Kühnel	Stefanie Kupfer
Hannah Wolf	Stefanie Uhrmann
Isla Sara Flannery	Susanne Kroll
Johanna Maget	Theresa Kiendl
Judith Brunner-Schebrich	Ursula Maria Gresser
Katharina Seidl	Wanda Wranik
Kira Hryshakina	Xenia Schönknecht
Kuma Tarsia	Dr. Anja Schödl
Lara Spielmann	Akio Fuchs
Lena Hild	Ali Asgharzade
Leni Liebl	Andreas Schäffel
Leni Trayer	Andreas Schemm
Liliana Horeth	Ansgar Strack
Lina Mager	Ansgar von Manteuffel
Lisa Wensauer	Aurel Kemper
Lou Tunc	Benjamin Girg
Luise Barst	Benjamin Wolf
Magdalena Röhr	Boris Lasbin

Can Bozdemir	Matthias Hautmann
Christoph Röska	Min Naoki Tarsia
Christoph Straßer	Miro Goepfert
Demian Tarasenko	Miron Schmidt
Dionis Pitkänen	Moritz Schödl
Erik Schier	Nicolas Dörmann
Felix Galler	Niklas Fangauer
Felix Herms	Nikolay Belyaev
Felix Schödl	Nivin Anil
Felix Wasöhr	Noah Henry
Gunther Altmann	Paul Klein
Jakob Alz	Paul Schilling
Jakob Eichinger	Peter Bartkowski
Jakob Otzen	Rafael Pich
Jakob Weiss	Rizwan Sadik
Johann Kerbs	Robert Kemper
John Paul	Rudolf Lang
Jonas Aldehni	Samuel Stöcklein
Jonas Zwirglmaier	Saumitra Shaligram
Julian Korb	Sebastian Baumann
Justus Leinemann	Sebastian Dextl
Kilian Ohlschmid	Sebastian Frey
Killian Bolderson	Sebastian Hoffacker
Leon Bertleff	Sen Shi
Lorenz Schmid	Simon Dietl
Lorenz Straßer	Simon Hofmeister
Ludwig Ingerl	Theodor Riedel
Luis Gaiser	Thomas Febin
Lukas Nagl	Thomas Zeilhofer
Marc Berger	Tobias Niebler
Marco Obletshauer	Vincent Galler
Martin Nafz	Yousef Marzena
Mate Pazmandi	Dr. Norbert Mittermaier

**Wir trauern
um unser
Mitglied**

Josef Guggenberger † 04.11.2024

**Wir trauern
um unser
Mitglied**

Michaela Zweck † 06.02.2025

**Wir trauern
um unser
Mitglied**

Oskar Duchardt † 18.02.2025

**Wir trauern
um unser
Mitglied**

Manfred Kunz † 16.01.2025



*Wir gratulieren
unseren Jubilaren
Januar - Juli 2025*

©netify/stock.adobe.com

60 Jahre	70 Jahre
Sigrun Wieand	Heinrich Frohnauer
Peter Konz	Sabine Fuchsgruber
Gabriele Fliegerbauer	Marga Graf
Dr. Annette Pross	Hildegard Stieber
Hubert Eichinger	Cornelia Hanshans-Eichenseer
Dr. Dietmar Heil	Edeltraud Islinger
Stefan Herold	Dieter Drasch
Dr. Thomas Amann	Klaus Drasch
	Angelika Segerer
	Karola Schupp
	Manfred Schöberl
65 Jahre	75 Jahre
Josef Danneck	Kurt Bläß
Josef Brandl	Anton Arnold
Robert Weigert	Margit Appel
Martina Brunner	Anna Günther
	Edeltraud Elbel

80+ Jahre	Gerhard Bornschlegl
Anneliese Igl	Irmgard Rehnitz
Hans Hopp	Waltraud Schütz
Monika Bartl	Helga Martan
Herbert Epner	Sturmhart Schindler
Margarete Schwarz-Thienst	Elisabeth Crusius
Hannelore Schrötter	Rudolf Dechant
Marlene Schweiger	Erwin Simmel
Edmund Omlor	Ursula Brebaum
Christa Kammermayer	Gertrud Meier
Marianne Rau	Irmgard Wankler
Rolf Schmitz	Peter Kleiner
Monika Hois	Elisabeth Cieplik
Jochen Wahnschaffe	Otto Wolf
Christa Hesl	Maria Reisinger
Helga Hankowetz	Ruth Penning
Christl Löffler	
Elfriede Zenger	90+ Jahre
Gerlinde Neff	Fritz Ratzesberger
Wilhelm Hart	Margarete Schluttenhofer
Gisela Glück	Josef Reitberger
Ingeborg Tausendpfund	Arno Hochmuth
Hans Weikl	Franz Wittkowsky
Heidrun Hochmuth	Josef Plank
Hannelore Semmler	

Neue Richtlinie zur Abrechnung von Auslagen

Das Präsidium hat in der Delegiertenversammlung am 26.11.2024 die neue „Richtlinie zur Erstattung von Auslagen bei Turnieren, Wettkämpfen und Fortbildungen“ vorgestellt. Auf der Grundlage dieser Richtlinie vom 29.10.2024 können alle Mitglieder ihre Auslagen abrechnen, die ab Beginn des Jahres 2025 getätigt werden. Die wichtigsten Bestimmungen werden hier vorgestellt.

Ziel war es, die bisherigen Vorgehensweisen durch eine Regelung zu ersetzen, die im ganzen Verein einheitlich zur Anwendung kommt. Das Präsidium will weiterhin eine großzügige Regelung, damit alle Mitglieder sich sportlich betätigen können, bei Schonung des eigenen Geldbeutels. Andererseits muss die Regelung auch dauerhaft finanzierbar sein. Wichtig war es, die auch bisher schon weit verbreitete Praxis, eine Spendenquittung ausstellen zu lassen, mit dieser Richtlinie auf eine rechtssichere Grundlage zu stellen.

Die Richtlinie unterscheidet danach, ob Auslagen anfallen für

- a. die Teilnahme an offiziellen Turnieren und Wettkämpfen (z.B. Punktspiel in der Bezirksliga, Bayerische Meisterschaft) auf regionaler, bayerischer und deutscher Ebene, die von dem jeweiligen Sportfachverband ausgerichtet oder anerkannt sind, oder

- b. für notwendige oder sinnhafte Fortbildungen, z.B. zum Erwerb oder der Verlängerung von Übungsleiterscheinen.

Bei a) muss das Mitglied erkennbar für den Verein starten, z.B. indem es die Vereinsfarben trägt. Außerdem ist bei Mitgliedern ab dem 50. Geburtstag die Bestätigung durch die Abteilungsleitung erforderlich, dass es sich um ein offizielles Turnier bzw. einen offiziellen Wettkampf handelt.

Bei b) ist die Bestätigung der Notwendigkeit oder Sinnhaftigkeit der Maßnahme durch die Abteilungsleitung und die Unterzeichnung eines Fördervertrages mit Rückzahlungsklausel seitens des Mitglieds erforderlich, die der Geschäftsstelle vor der Anmeldung vorliegt.

Bei b) wird der verauslagte Betrag von der Abteilung oder vom Verein überwiesen, bei a) verzichtet in der Regel das Mitglied freiwillig auf eine Auszahlung und erhält dafür eine Spendenquittung.

Um abrechnen zu können, reicht es, jedenfalls bei den unter a) genannten Fällen, am Ende des Kalenderjahres das bei der Geschäftsstelle erhältliche Formular mit den Belegen einzureichen. Man muss sich aber vorher melden, sobald erkennbar ist, dass die Aufwendungen in einem Kalenderjahr 200 Euro übersteigen

werden. Dann sollte man vorher einen Antrag in der Geschäftsstelle abgeben, der auch mehrere Veranstaltungen oder Fahrten umfassen kann.

Dem Grunde nach erstattungsfähig sind Aufwendungen für Fahrtkosten, Übernachtungskosten, Verpflegungsmehraufwand, Meldegelder, Teilnahmegebühren, Kosten für Schulungsmaterial, Kursgebühren und Prüfungskosten. Grundsätzlich nicht erstattungsfähig sind Aufwendungen zur Teilnahme am Trainings-, Turnier- und Wettkampfbetrieb im Ausland oder in Stadt und Landkreis Regensburg. Durch das Präsidium kann auf Antrag eines Mitglieds die Erstattungsfähigkeit für Fahrtkosten anerkannt werden, soweit die einfache Fahrtstrecke 10 km übersteigt.

Die Höhe der Erstattung richtet sich nach dem Einkommensteuerrecht: Der Verein erstattet die Auslagen, soweit sie bei

analoger Anwendung von § 3 Nr. 50 EStG steuerfrei wären. Bei Fahrtkosten mit Pkw werden die ersten 10 km je Fahrt nicht erstattet. Bei Fahrtkosten mit Pkw können 30 Cent je gefahrenem Kilometer angesetzt werden. Pro Mitglied und Kalenderjahr darf ein Betrag von maximal 1.000 Euro abgerechnet werden.

Abweichende Regelungen der Abteilungen (insbesondere Übergangsregelungen) sind möglich, bedürfen aber der vorherigen Genehmigung durch das Präsidium. Verbindlich ist nicht dieser Artikel sondern die Richtlinie vom 29.10.2024, die in der Geschäftsstelle oder auf der Homepage einsehbar ist. Die Geschäftsstelle hält auch die Formulare bereit und steht für Fragen zur Verfügung.

Für das Präsidium: Dr. Christoph Häusler

Spieglein, Spieglein...



Bruchsicheres Glas oder Spiegelfolie, welche Länge, welche Höhe, auf der langen Seite des Raums oder doch auf der kurzen, in Schienen oder nicht... viele technische und organisatorische

Fragen galt es im Vorfeld zu klären, bevor die neue Spiegelwand in unserer Mattenhalle angebracht werden konnte. Ende April 2025 war es dann so weit, und an einem Vormittag hat die Firma Glas Elstner GmbH aus Regensburg zügig und in professioneller Weise sieben einzelne Spiegelemente zu einer 7m breiten Spiegelwand zusammengefügt und an der Wand befestigt.

In erster Linie trainieren die Mitglieder der Abteilungen Karate/Kobudo, Ninjutsu, Rock'n'Roll und HEMA in der Mattenhalle. Nun können die Sportlerinnen und Sportler sich und die Trainer im Spiegel beobachten und Bewegungsabläufe, Körperhaltungen und die Durchführung von Choreografien selber überprüfen und korrigieren. Initiiert hat diese Maßnahme die

Abteilung Karate/Kobudo mit dem Abteilungsleiter Andreas Beckmann. Die Finanzierung übernahmen die Abteilung Karate/Kobudo und der Hauptverein, außerdem haben wir einen Zuschuss der Stadt Regensburg beantragt. Wir freuen uns, dass unsere Mattenhalle diese tolle neue Möglichkeit, das Training zu professionalisieren und zu verbessern, erhalten hat.

Aber damit nicht genug: Dieser Aufwertung ging eine gemeinsame Putz- und Streichaktion voraus, die vor allem von der Abteilung Ninjutsu mit dem Abteilungsleiter Rudolf Forster gemeinsam mit Mitgliedern der Abteilung Karate/Kobudo gestemmt wurde. Der Hauptverein stellte die Farbe und die Putzmaterialien zur Verfügung, die Sportlerinnen und Sportler packten an, putzten den Raum, strichen die Wände und brachten eine magnetische Pinnwand und an der Stirnseite des Dojos einen kleinen Schrein an. Nun ist unsere Mattenhalle ein kleines Schmuckstück, in dem man noch lieber Sport treibt! Ein herzliches Dankeschön an die Abteilungen Karate/Kobudo und Ninjutsu! Diese Aktion ist ein Beispiel für Engagement und dafür, dass wir im Verein gemeinsam viel stemmen können. Ein besonderes Dankeschön auch an Maike und Jens Peper, die viele Stunden für die Planung und Organisation investiert haben!

Post/Süd beim Welcome-Center der Universität Regensburg

Sport überwindet bekanntlich Grenzen und verbindet Menschen. Das dachten sich auch die Mitarbeiter des Welcome Center der Universität Regensburg. Das Welcome Center ist Teil des International Office der Universität und die zentrale Anlaufstelle für internationale Forscherinnen und Forscher, die einen längeren oder auch kürzeren Zeitraum an der Uni arbeiten und sich deswegen in Regensburg aufhalten. Das Welcome Center möchte bei allen nicht-akademischen Angelegenheiten unterstützen. Und hier kommt der Sport ins Spiel, der den Einstieg in ein neues Umfeld erleichtern kann. Und so kam vom Welcome Center die Anfrage an unseren Verein, ob internationale Gäste, die gern Sport treiben und auf diesem Weg Kontakte knüpfen wollen, unter Umständen für einen begrenzten Zeitraum in un-

sere Abteilungen eingebunden werden könnten. Auf eine dementsprechende Umfrage des Präsidiums unter den Abteilungen meldeten sich sofort: Beachvolleyball, Tennis, Ninjutsu, Kindersport, High Intensive Intervall Training (HIIT), Pilates und Functional Fitness. Danke für diese Bereitschaft! Das Präsidium hat diese Sportarten ans Welcome Center gemeldet. Nun sind wir gespannt, ob das Welcome Center den einen oder anderen internationalen Gast an uns vermittelt. Die räumliche Nähe zur Uni ist zumindest schon mal gegeben. Sollten sich noch weitere Abteilungen die Möglichkeit haben, zeitlich begrenzt internationale Mitglieder aufzunehmen, kann man diese noch „nominieren“. Bei Interesse bitte beim Präsidium melden.

Dr. Thomas Burger bleibt Präsident der SG Post/Süd

Einstimmige Voten bei der Neuwahl des Präsidiums und Rückblick aufs vergangene Jahr bei der Mitgliederversammlung

„Bei der SG Post/Süd, einem der größten Breitensportvereine Regensburgs, ziehen alle tatkräftig an einem Strang“, so kommentierte der einstimmig wiedergewählte Präsident Dr. Thomas Burger die Neuwahl des Präsidiums sowie den harmonischen Verlauf der Mitgliederversammlung: „Ein starkes Team geht mit wenigen Veränderungen in die neue Amtsperiode.“ Bei fast tropischen Temperaturen wählten die Delegierten der SG Post/Süd Regensburg in der gut gefüllten Vereinshalle beim Sportpark am Kaulbachweg im regulären Turnus ihr neues Präsidium und ließen gemeinsam das vergangene Jahr Revue passieren.



Auch bei allen anderen Wahlen gab es einstimmige Ergebnisse. Unterstützt wird Burger durch die vier Vizepräsidentinnen und -präsidenten Josef Zweck, Sabine Wiesnet, Peter Bornschlegl und Dr. Ines Häusler, Schatzmeister ist Robert Wingerter, Schriftführerin ist Mareike Onkelbach. Mitglieder im erweiterten Präsidium sind Dr. Christoph Häusler, Astrid Schönhütl und Oliver Weidinger, Vereinsjugendwartin wurde Anna Pühl. Kassenprüfer wurden Helmut Ludwig, Wolfgang Unterholzinger und Thomas Zeilhofer; in den Ehrenrat gewählt wurden Maria Ludwig, Sabine Gnahn und Günter Leja. Einige Mitglieder schieden aus dem Präsidium aus. Burger verabschiedete Gabi Reindl, Roswitha Lehner, Edeltraud Islinger und Gerhard Bornschlegl mit je einem Blumenstrauß und einem Gutschein und dankte für viele Jahre engagierte ehrenamtliche Tätigkeit im Präsidium und Treue zum Verein. Der Wahlleiter Ulrich Jakob dankte besonders Burger für die erneute Übernahme des Präsidentenamts.

In seinem Bericht über die Aktivitäten des vergangenen Jahres griff Thomas Burger einige besondere Schlaglichter auf. Vor allem das Thema Zukunft des Sportparks am Kaulbachweg beschäftigt das Präsidium schon seit längerem, da der Erbpachtvertrag für das Gelände im Jahr 2030 auslaufen wird, und eine neue Gestaltung der Nutzungsrechte für das Areal am Kaulbachweg gefunden werden muss. „Wir sind mit dem SSV Jahn Regensburg und der Stadt Regensburg, der Eigentümerin des Geländes, in guten Gesprächen“, fasst Burger zusammen. Die Lebendigkeit der SG Post/Süd zeigt sich laut Burger in den einzelnen Abteilungen, denn „hier passiert die eigentliche Arbeit, hier findet das sportliche Miteinander statt, hier werden ganz viele Dinge organisiert und sportliche Erfolge gefeiert“. Neben dem täglichen Trainings- und Wettkampfbetrieb führt Burger besondere Projekte an, die von einzelnen Abteilungen ausgingen. Als Beispiel nannte er die Ertüchtigung der Flutlichtanlage der drei Beachvolleyballfelder auf dem Gelände am Kaulbachweg. „Ab Juli kann man bis weit in die Abendstunden hinein Beachvolleyball spielen“. Andere Beispiele seien ein für alle Vereinsmitglieder von der Kindersportabteilung initiiertes Erste-

hilfe-Kurs und eine von der Schützenabteilung in einer Discounter-Filiale durchgeführte Werbeaktion. Burger berichtet weiter, dass mit Christof Blaß ein neuer Redakteur für den „Kurrier“ und eine neue Teamlinie für die Vereinskleidung gefunden sei. Er dankte Christof Blaß für sein großes Engagement in diesen beiden Bereichen. „Eine gemeinsame Vereinskleidung stärkt unsere Verbundenheit untereinander und zu unserem Verein. Darüber hinaus hat sie natürlich auch Außenwirkung, und sollte idealerweise von allen Abteilungen angeschafft werden“, betonte Burger. Dann hob er die hervorragenden Leistungen einiger Sportler und Sportlerinnen der Badminton-Abteilung heraus: Bei der Sportehrung der Stadt Regensburg im letzten Jahr wurden Arthur Schacht und Bernd Schwarz für ihren ersten Platz im Herrendoppel bei der deutschen Seniorenmeisterschaft 2023 geehrt, im Jahr 2025 erhielten Joachim Kick, Bernd Schwarz, Edeltraud Vonmetz, Andreas Hirschmann und Dieter Frick Urkunden und Medaillen für großartige Leistungen beim Badminton. Viele Aktivitäten gab es auch über das Vereinsleben hinaus, so Burger weiter. So waren Mitglieder der Abteilungen Tischtennis, Leichtathletik und Fitness die Partner vor Ort, die zusammen mit dem Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband Bayern (BVS Bayern) im November 2024 einen „ParaSport-Tag“ durchführten. „Das war ein tolles Angebot für Kinder und Jugendliche mit verschiedenen Beeinträchtigungen, die einen ganzen Tag lang unterschiedliche Sportarten ausprobieren und kennenlernen konnten“, fasste Burger zusammen.

Auf den Bericht des Präsidenten folgte der Kassenbericht des Schatzmeisters Robert Wingerter, in dem gestiegene Kosten vor allem bei Strom, Wasser, Gas und Heizung zu vermelden waren. Dennoch stehe laut Schatzmeister der Verein auf soliden finanziellen Füßen. Sehr zufriedenstellend waren auch die Ergebnisse der Kassenprüfung, die, wie die Kassenprüferin Edeltraud Islinger berichtete, einwandfrei und ohne Beanstandung gewesen sei. Thomas Burger dankte dem Schatzmeister und den drei Kassenprüfern für die aufwändige und sorgfältige Prüfung der Finanzunterlagen. Um besser gerüstet zu sein für die finanziellen Herausforderungen der Zukunft, nahmen die Delegierten als letzten Tagesordnungspunkt einen Antrag auf moderate Erhöhung der Mitgliedsbeiträge an. Am Ende der Delegiertenversammlung zeigte sich Präsident Thomas Burger überzeugt, dass es auch im neu gewählten Präsidium ein sehr gutes Zusammenarbeiten geben werde, und dankte allen Delegierten für ihr zahlreiches Erscheinen.

Ein herzliches Dankeschön an Benedikt Bockisch für die Fotos!



Ausscheiden von Roswitha Lehner aus dem Präsidium



„Nein, ich möchte nichts mehr machen!“ Fast schon hilflos klang es, als Roswitha wieder für den Vorsitz zum Ehrenrat vorgeschlagen wurde.

Es wäre auch fast gelungen, sie ein weiteres Mal für ein Amt zu gewinnen. Aber sie blieb hart.

Schließlich hatte sie nahezu ein ganzes Leben für den Verein gearbeitet, sich für ihn und andere eingesetzt wo immer sie gebraucht wurde.

Bereits mit 7 Jahren trat sie damals beim Post SV ein. Das sind – man glaubt es nicht – 71 Jahre. Wie lange regierte die Queen?

Ab 1986 ist sie als Übungsleiterin tätig, von 1990 – 1993 als Schatzmeisterin und Hauptsportwartin in der damaligen Vordstandschaft. Die meiste Zeit ihrer aktiven Mitgliedschaft, nämlich von 1997-2011 wirkte sie als Geschäftsstellenleiterin es Vereins. Auch sehr lange, von 2014 – 2025 bekleidete sie das Amt der Vizepräsidentin und seit 2021 ist sie verdientes Ehrenmitglied.

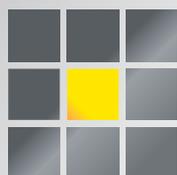
Ihre wichtigste Aufgabe allerdings kommt uns Teilnehmerinnen der Damen-Gymnastik zu gute. Seit mittlerweile 2013 leitet Roswitha diese Abteilung. In dieser Funktion bleibt sie uns hoffentlich noch sehr lange erhalten.

Deshalb wünschen wir Dir, liebe Roswitha, alles erdenklich Gute, vor allem Gesundheit und dass Du uns noch lange betreuen kannst. Du machst Deine Sache mehr als perfekt!

Wir brauchen Dich!

Sportangebot der Damengymnastik

Wann	Wo	Leiterin
Montag: 10.00 Uhr – 11.00 Uhr	Vereinshalle Kaulbachweg 31	Steffi Gruber
Dienstag: 09.30 Uhr – 10.30 Uhr	Vereinshalle Kaulbachweg 31	Christine Halilovic
Donnerstag: 18.00 Uhr – 19.30 Uhr	VMG Halle 2 Erzbischof-Buchberger-Allee 21	Roswitha Lehner
Donnerstag: 19.00 Uhr – 20.30 Uhr	Vereinshalle Kaulbachweg 31	Steffi Gruber



LAMBERT

UNTERNEHMENSGRUPPE

Kapitalanlage in Studenten-Apartments

www.lambertimmobilien.de

Bischof-von-Henle-Str. 2b • 93051 Regensburg

Tel.: 0941 94265-0

Die neue Badmintonssaison steht an

Die Vorbereitungen für die kommende Spielzeit laufen auf Hochtouren. Auch wenn noch nicht alle Details feststehen, sind wir zuversichtlich, wieder mit einem schlagkräftigen Team an den Start zu gehen. Aktuell halten wir noch Ausschau nach engagierten Spielerinnen und Spielern, die insbesondere unsere 1. Mannschaft in der Bayernliga verstärken möchten.

Auch in der Saison 2025/26, die Anfang Oktober beginnt, treten wir wieder mit vier Mannschaften an:

1. Mannschaft – Bayernliga
2. Mannschaft – Bezirksoberliga
3. Mannschaft – Bezirksliga Nord
4. Mannschaft – Bezirksklasse Nord

Besonders freuen wir uns über den Aufstieg unserer 2. Mannschaft – ein toller Erfolg, der den positiven Trend im Verein widerspiegelt. Ebenso begeistert sind wir darüber, erneut mit vier Teams antreten zu können.

Ein besonderes Merkmal unseres Vereins ist die kulturelle Vielfalt innerhalb der Mannschaften. Diese spiegelt sich nicht nur

im Spielbetrieb, sondern auch im Training wider und trägt zu einer offenen und dynamischen Atmosphäre bei. Die Trainingsbeteiligung ist konstant hoch – unsere KöWi-Halle ist regelmäßig sehr gut besucht, was uns natürlich besonders freut.

Bevor es ernst wird, steht noch ein Trainingswochenende an – der genaue Termin wird zeitnah bekannt gegeben. Auch unser Sommerfest ist bereits in Planung und wird sicherlich wieder ein Highlight abseits des Spielfelds.



Ein herzliches Dankeschön geht an unsere neuen und bewährten Mannschaftsführer, die sich bereit erklärt haben, die Organisation rund um die Spieltage zu übernehmen. Ohne euer Engagement wäre vieles nicht möglich!

Die Tennisabteilung berichtet

Saisonstart & Events

Seit Ende April sind unsere Tennisplätze wieder geöffnet – und das mit voller Energie! Ob frühmorgens oder abends zum Sundowner-Match – unsere Mitglieder und zahlreiche Gastspieler nutzen die Plätze bei fast jedem Wetter mit großer Begeisterung.

Uns ist bewusst, dass der Saisonstart in Bezug auf die Platzqualität nicht ganz reibungslos verlaufen ist. Die Kritik nehmen wir sehr ernst – und wir versprechen, alles daran zu setzen, die Sandplätze im kommenden Jahr schon zu Saisonbeginn in bestmöglichem Zustand bereitzustellen!

Leider fiel unser erster Termin, der „Tag der offenen Tür“, dem Regen zum Opfer. Doch keine Sorge: der Kalender ist prall gefüllt mit weiteren spannenden Events in den kommenden Monaten. Die Saison ist noch jung – und wir freuen uns riesig darauf, möglichst viele von euch bei unseren Veranstaltungen zu sehen. Ob Tennis-Neuling oder Vereinsurgestein – hier lernt man sich kennen, findet Spielpartner oder neue Freunde. Natürlich kommt neben dem Sport auch der gesellige Teil nicht zu kurz – Vereinsleben lebt vom Miteinander!

Den „Jahresplan 2025“ findet ihr wie gewohnt auf unserer Website: <https://www.postsued-regensburg.de/sportarten/tennis/jahresprogramm-2025> – ein Blick lohnt sich!

Wettpielsaison 2025

Mit vier Mannschaften sind wir in die aktuelle Wettspielrunde gestartet – und wir könnten kaum stolzer sein! Unsere Damen 40, Herren 40 und Herren sind alle ungeschlagen in die Pfingstpause gegangen – mit starken Leistungen und toller Teamenergie. Besonders erfreulich: Die Damen 40 stehen aktuell an der Tabellenspitze!

Unsere U18-Mannschaft musste in dieser Saison einen kleinen Umbruch verkraften. Das Team findet sich aktuell zwar am Tabellenende wieder – doch es gab viele hart umkämpfte und spannende Spiele. Wir sind sicher: Nach der Pfingstpause wird mit neuer Motivation wieder angegriffen!

Zuschauer sind bei allen Heimspielen herzlich willkommen – kommt vorbei und feuert unsere Teams an!

Und falls jemand Lust hat, in der nächsten Saison selbst bei der Wettspielrunde mitzumischen: Meldet euch gern bei den Mannschaftsführern oder bei der Abteilungsleitung – **wir freuen uns auf euch!**

Nachruf



Mit Bestürzung hat die Tennisgemeinde erfahren, dass am 15.02. 2025 der ehemalige Abteilungsleiter der Tennisabteilung der SG Post Süd verstorben ist.

Herr Oskar Duchardt war ein leidenschaftlicher Tennisspieler und spielte lange in unseren Herrenmannschaften. So gelang neben vielen anderen Erfolgen 1993 zusammen mit ihm der Aufstieg der Herren I in die Gruppenliga. Als

besonderes Ereignis ist im Jahr 2000 der nochmalige Aufstieg in die Gruppenliga Nord zu verzeichnen, 2002 war Oskar Teil der Mannschaft, die die Meisterschaft der Landesliga erringen konnte.

Nach Ende seiner aktiven Karriere als Mannschaftsspieler engagierte sich Herr Duchardt als Organisator einer Senioren-Freizeitgruppe, die jeden Freitag mit größtem Ehrgeiz und uneingeschränktem Spaß sowohl im Winter als auch im Sommer ihrem geliebten Tennissport nachging.

Die Sportgemeinschaft Post-Süd und insbesondere die Tennisabteilung wird Herrn Oskar Duchardt stets in ehrendem Gedenken halten.

Die Abteilungsleitung

Die SG Post-Süd trauert um

Herrn Oskar Duchardt

07.06.1936 – 15.02.2025

Rückblick auf die vergangene Saison 2024/2025

Unsere Abteilung hatte die letzte Saison zum ersten Mal mit 6 Mannschaften an dem Liga-Spielbetrieb teilgenommen. Dabei haben sich alle 6 Mannschaften sehr gut geschlagen. Die Mannschaften 1 bis 4 landeten im Mittelfeld, die 5. und 6. Mannschaft belegte jeweils den 2. Platz in ihrer Liga.

Bei 6 Mannschaften ist der zur Verfügung stehende Spielerkreis begrenzt, deshalb musste einige Spieler häufig in anderen Mannschaften aushelfen. So waren K. Bachmayer, P. Findling und S. Gabler bei mehr als 25 Spielen im Einsatz. Vielen Dank für das Engagement!

Leider verließen uns zum Saisonende David Geray und Rene Phan, da sie aus beruflichen und privaten Gründen Regensburg verlassen haben. Sie waren viele Jahre sowohl sportlich als auch menschlich Stützen unserer Mannschaften. Wir wünschen ihnen alles Gute für die Zukunft.

Zur neuen Saison begrüßen wir Simon Hofmeister und Hyang-Mok Baik, die schon länger bei uns trainieren und nun unsere Mannschaften verstärken. Herzlich willkommen!

Hans Starzinger Turnier der DJK SB Regensburg in Königswiesen

Zum 62. Mal in Folge richtete die Tischtennisabteilung des DJK Sportbund Regensburg am 24. und 25. Mai das Hans-Starzinger-Gedächtnisturnier aus. Das deutschlandweit ausgeschriebene Tischtennis-Turnier, eines der größten und renommiertesten in ganz Bayern, fand auch heuer wieder in der städtischen Sporthalle Regensburg-Königswiesen statt. Mehrere Spieler un-

TT-Senioren-Bezirkseinzelsmeisterschaften

Am Start waren TT-Spieler*innen aus den Landkreisen Cham, Neumarkt, Kelheim und Regensburg. Das Turnier wurde in der TT-Halle des ESV 1927 Regensburg ausgetragen. Dabei wurde Sascha Gabler von der SG Post / Süd Regensburg Sieger bei den Senioren 40 Leistungsgruppe B.

Bezirkspokalmeisterschaft auf Verbandsebene

Am Sonntag, 23. Februar 2025 trafen sich in der Sporthalle des ESV 1927 Regensburg die besten Pokalmannschaften aus den Regionen unseres Bezirkes Oberpfalz-Süd, um die Bezirkspokalmeisterschaften der Bezirksligen und der Bezirksklassen auszuspielen. Das Final Four Turnier wurde im Jeder-gegen-Jeden Modus ausgetragen. Am Ende holte sich die SG Post / Süd Regensburg II mit Stefan Müller, Arne Koch und Vinzent Kunz den Bezirkspokal der Herren-Bezirksligen.

serer Abteilung waren unter den 260 Spielern, die am Turnier teilnahmen.

Im Herren - Doppel wurde Dmitrijs Zuks von der SG Post / Süd Regensburg zusammen mit seinem Doppel-Partner Miguel Schick vom PSV München Sieger in der B-Klasse.

Jugendarbeit

Unsere Abteilung bietet ein Training für Kinder im Alter von 8 bis 13 Jahren an. Dankenswerter Weise leitet Stefan Dünzbier das Training. Die Nachfrage nach dem Training ist sehr groß, aufgrund der Kapazitäten in der Halle können wir kaum jemanden mehr aufnehmen. Leider ist die Situation in ganz Regensburg schwierig, da von den 7 Vereinen in Regensburg nur 3 Kinder- bzw. Jugendtraining anbieten.

Kommende Saison 2025/2026

Nach langen Diskussionen haben wir uns entschlossen, auch dieses Jahr sechs Mannschaften für den Spielbetrieb anzumelden. Daraus ergab sich folgende Eingruppierung der Mannschaften.

- Mannschaft I: Landesliga
- Mannschaft II: Bezirksoberliga
- Mannschaft III: Bezirksliga
- Mannschaft IV: Bezirksliga
- Mannschaft V: Bezirksklasse B
- Mannschaft VI: Bezirksklasse C

Aktuell werden die Spielpläne für die jeweiligen Mannschaften erstellt. Ich wünsche allen Mannschaften eine erfolgreiche Saison 2025/2026.

Ulrich Jacob



Unsere Erfahrung für Ihre Gesundheit

Dr. med. Jochen Manz

Internist
Angiologe
Diabetologe DDG
Adiposologe DDG

Adolf-Schmetzer-Straße 11-13 | 93055 Regensburg
0941 640978-0 | www.dr-jochen-manz.de

Die SG Post/Süd unterstützt tatkräftig beim „ParaSport-Tag“ in Regensburg



Der Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband Bayern (BVS Bayern), der größte Sportverband für Menschen mit Behinderung und einer der führenden Inklusionssportverbände in Bayern, und der Deutsche Behindertensportverband (DBS) hatten am 16. November 2024 zu einem besonderen Event nach Regensburg eingeladen: zum „ParaSport-Tag“. Angesprochen fühlen durften sich Kinder und

Jugendliche mit verschiedenen Beeinträchtigungen wie Sehbehinderungen, Spastiken, Semiparesen, Amputationen oder mit Rollstuhl. Partner vor Ort und bei der gesamten Organisation dabei war das Präsidium der SG Post/Süd, vor allem Josef Zweck und Ines Häusler. Neben Post/Süd waren die RoadRollers Regensburg und die Inklusionssport-Abteilung des FC Inter 09 Regensburg engagiert.



Mit Hilfe der drei Vereine war es möglich, dass die über 20 Kinder und Jugendlichen den ganzen Tag lang verschiedene Sportarten ausprobieren konnten: Para Leichtathletik, Para Tischtennis, Blindenfussball, Rollstuhl-Basketball und Gymnastik/Fitness. Und so war jede Menge los in den Turnhallen der Kreuzschule im alten Stadion. Ob beim Ballhandling im Rollstuhl-Basketball, der Orientierung im Blindenfußball (hier darf nur der Torhüter über eine uneingeschränkte Sehfähigkeit verfügen. Der Ball ist im Inneren mit Rasseln versehen und kann so von den Spielern gehört werden), beim Guiderunning, Rollstuhl-Hindernisparcour oder bei schnellen Reaktionen im Para Tischtennis – die Freude und der Stolz, etwas Neues auszupro-

bieren, stand den Kindern ins Gesicht geschrieben. Bürgermeisterin Dr. Astrid Freudenstein und Stadtrat Dr. Thomas Burger, Präsident der SG Post/Süd, freuten sich über den ParaSport-Tag und zeigten sich begeistert davon, mit wieviel Spaß und Engagement die Kinder und Jugendlichen bei der Sache waren. „Sport trotz Beeinträchtigung, ja, das geht!“, betonte Präsident Thomas Burger.



Mit großem Engagement haben sich die Übungsleiterinnen und Übungsleiter der SG Post/Süd in die Vorbereitungen und in die Durchführung des ParaSport-Tags gestürzt. Ulrich, Uli und David von der Tischtennisabteilung gaben den Kindern nicht nur erste Einblicke in ihren Sport, sondern brachten sogar gleich das gesamte Equipment mit - Tischtennisplatten, Schläger und Bälle. Ziel dieses ParaSport-Tags war es nicht nur, Kinder für den Para-Sport zu begeistern und zu ermutigen, sondern auch, neue Talente zu entdecken. So übernahm Carlos Ávila de Borba, Landestrainer und Abteilungsleiter des Landesstützpunkts Para Leichtathletik in München (hier werden der paralympische Spitzensport und die qualifizierte Nachwuchsarbeit in Bayern gefördert), das Training in Para Leichtathletik. Sophia und Josef von der Leichtathletikabteilung standen ihm und den Sportlerinnen und Sportlern zur Seite. Für einen schönen gemeinsamen Abschluss des ParaSport-Tags sorgen Simone und Andrea von der Fitnessabteilung, indem sie für die Teilnehmer und für die Eltern und Geschwister Übungen aus dem Bodyweight-Bereich anboten und besondere Gymnastikstationen mit Bällen, Seilen, Luftballons usw. aufbauten. Dieses gemeinsame Training machte deutlich, wie Sport Menschen mit und ohne Behinderung zusammenbringen kann. Herzlichen Dank an alle Helferinnen und Helfer unserer SG Post/Süd, die dafür sorgten, dass aus dem ParaSport-Tag ein ganz besonderer Tag wurde!

Nachruf

Wir trauern um unsere Sportkameradin Renate Schönfeld, die am 16.12.2024 völlig unterwartet verstarb.

Renate war viele Jahre lang aktives Mitglied der Fitness-Abteilung.

Leb' wohl, liebe Renate, wir werden dich immer in Erinnerung behalten!

Deine Sportfreunde der Fitness-Abteilung



Jede Menge los beim Aktionstag „Fit in den Sommer“

Am Sonntag, den 1.6.2025 war jede Menge los in unserer Vereinshalle am Kaulbachweg, denn die Fitness-Abteilung hatte alle Vereinsmitglieder und auch interessierte Nicht-Mitglieder herzlich zum Aktionstag „Fit in den Sommer“ eingeladen. In sechs Einheiten à 45 Minuten stellten die Übungsleiterinnen der Fitness-Abteilung ihr Angebot an verschiedenen Trainingsmethoden im Fitnessbereich vor: Yoga, Functional Fitness, High Intensive Intervall Training (HIIT) und Pilates. Und die Erwartungen beider Seiten wurden erfüllt: Derjenigen, die bereits Mitglieder sind und sich auspowern wollten, und derjenigen, die unseren Verein kennenlernen oder in eine bestimmte Trainingsmethode „hineinschnuppern“ wollten.



Bereits um 9 Uhr war die Halle mit fast 30 Sportlerinnen und Sportlern gut gefüllt. Die erste Einheit hieß „Morgen-Yoga“ und war ein idealer Einstieg in den Tag. Übungsleiterin Andrea Nicus erklärte der Gruppe ausgewählte Asanas und führte sie Schritt für Schritt vor. Asanas sind bestimmte Körperhaltungen und Dehnübungen, die im Yoga Verwendung finden. „Körperknoten oder komplizierte Verrenkungen sind nicht Bestandteil unseres Trainings“, beruhigt die Übungsleiterin. „Wir praktizieren hauptsächlich einsteigergerechte sanfte Asanas“. Derartig aufgewärmt ging es mit zwei Power-Einheiten weiter: Functional Fitness und HIIT. Im Functional Fitness oder Funktionellen Training wird Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft und Stabilität trainiert. Dabei geht es um mehrgelenkige Bewegungsmuster und um das Trainieren ganzer Muskelgruppen, im Gegensatz

zum klassischen Krafttraining. „Hanteln beziehen wir fast immer ins Training ein, aber auch immer wieder andere Geräte, zum Beispiel Schwungstäbe, Bänder, Bälle oder Balancepads“, erläutert Ines Häusler, Übungsleiterin und zugleich Abteilungsleiterin der Fitness-Abteilung. Im Bodyweight-Bereich ist auch das Intervalltraining HIIT anzusiedeln. Das Training folgt einem bestimmten Prinzip: hochintensive Aktiv-Slots wechseln sich mit kurzen moderaten Phasen oder aktiven Pausen ab. „Neben einer idealen Fettverbrennung ist das auch perfekt für die Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems“, so die Übungsleiterin Alex Marfeld. Zirkeltraining oder Tabatas sind natürlich auch immer wieder Bestandteil von HIIT. Die nächste Einheit hieß „Finde deine Mitte mit Pilates“, angeleitet von der Übungsleiterin Leonie Girg. Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining, das die Kräftigung und Dehnung primär der Bauch- und Rückenmuskulatur zum Ziel hat. Darüber hinaus werden durch die Übungen Beweglichkeit und Balance verbessert, was für den Alltag wichtig ist, etwa bei der Sturzprävention. Dann folgte eine zweite Yoga-Einheit, in der die Übungsleiterin Simone Straßer weitere Asanas und Yogaflows anleitete. Warum sie Yogatraining anbietet? „Yoga macht mich einfach immer glücklich!“, erklärt Simone mit einem breiten Lächeln. Ein toller Abschluss des Aktionstags war eine Klangschalen-Meditation, bei der Übungsleiterin Martina Kronner die Teilnehmer auf eine Reise durch ihren Körper mitnahm. Schon allein der Anblick der verschiedenen Klangschalen war etwas Besonderes.

In den Pausen zwischen den Sporteinheiten veränderte sich immer die Teilnehmerzahl, da nicht jeder den ganzen Tag Zeit hatte oder sich nur für eine bestimmte Sporteinheit interessierte. Dennoch war die Halle immer gut belegt und viele Sportlerinnen und Sportler nahmen das Angebot des Aktionstags an. Das werten wir Übungsleiterinnen als tollen Erfolg! Über viele positive Rückmeldungen haben wir uns sehr gefreut! Falls jemand an diesem Tag keine Zeit hatte: natürlich kann man auch in den regulären Stunden „schnuppern“. Fast an jedem Wochentag bietet die Fitness-Abteilung einen Programmpunkt an, so dass Vereinsmitglieder eine große Auswahl haben. Jede und jeder kann das passende Sportangebot für sich finden.





WASCHSTRASSE & INNENREINIGUNGSSTRASSE

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

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

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

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



Gute Ergebnisse für Leichtathletiknachwuchs



Fürth, 11.1.2025 Bei den Nordbay. Hallenmeisterschaften feierten die jungen Leichtathleten der SG Post/Süd einen gelungenen Saisonanfang. Insgesamt drei Medaillen und weitere gute Ergebnisse waren die erfolgreiche Ausbeute an diesem Wochenende.

Vinzenz Reindl zeigte sich in der AK U20 über 400 m stark verbessert und sicherte sich den Titel in 51,40 sec. mit knappem Vorsprung vor dem Fürther Mika Gutsche. In der 4x200 m Staffel reichte es für ihn - im Verbund mit seinen Trainingspartnern des Fördervereins - mit der Zeit von 1:35,50 min ebenfalls zu Platz eins. Platz fünf sicherte sich Valentin Köppelle (U20) über 1500 m in ordentlichen 4:36,91 min.

Am nächsten Tag erkämpfte sich Moritz Schulz in der AK 15 den vierten Platz über die 60 m-Hürden in sehr guten 9,06 sec. Im 60 m -Sprint schaffte er es in 8,00 sec. sogar aufs Treppchen. Charlotte Müller verbesserte sich in der AK 14 im 60 m-Sprint auf 9,13 sec.



Zwei neue C-Trainerinnen für die SG Post Süd!

„Das Ehrenamt stirbt aus?“ – Nicht bei uns!

Bei der SG Post Süd engagieren sich unsere Übungsleiterinnen Hannah Melzer und Sophie Walser mit viel Herzblut: Beide haben sich für die Ausbildung zur C-Trainerin in der Leichtathletik entschieden – und diese erfolgreich abgeschlossen!

Die Grundausbildung fand an drei Wochenenden im November statt und begann mit einer dreitägigen Online-Schulung. Hier lernten Hannah und Sophie die wichtigsten Grundlagen des Trainerdaseins kennen – darunter Themen wie Sportmedizin, Kampfrichterwesen und rechtliche Rahmenbedingungen.

Der erste Präsenztage in Wallersdorf bot dann die Gelegenheit, sich mit den anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern auszutauschen und das erste Mal selbst sportlich aktiv zu werden – mit dem Schwerpunkt „Laufen“. Am letzten Ausbildungswochenende wurde es sehr praktisch: Von kleinen Spielen über Kugelstoßen bis hin zu Turnübungen – alles wurde ausprobiert.

Aufgrund eines Missverständnisses absolvierten die beiden ihre C-Trainer-Prüfung bereits Ende Februar in Regensburg – eigentlich hätte diese erst nach dem Aufbaulehrgang in Würzburg stattfinden sollen. Aber kein Problem für Hannah und Sophie: Beide meisterten die Prüfung mit Bravour!

Trotz der bereits bestandenen Prüfung ging es Anfang März, in den Faschingsferien, für eine Woche zum Aufbaulehrgang nach Würzburg. Fünf intensive Tage voller Theorie und Praxis standen auf dem Programm. Jede Leichtathletikdisziplin wurde unter Anleitung erfahrener BLV-Trainer durchlaufen – echte Highlights waren dabei der Stabhochsprung und der Hammerwurf!

Mit vielen neuen Kontakten und einer Fülle an kreativen Trainingsideen kehrten unsere beiden frischgebackenen C-Trainerinnen am Donnerstag zurück.



Wir als Leichtathletikabteilung der SG Post Süd sind stolz, zwei so engagierte Trainerinnen in unseren Reihen zu haben.

Liebe Hannah, liebe Sophie – herzlichen Glückwunsch zur bestandenen C-Trainer-Ausbildung!



Gelungener Start in die Freiluftsaison:

9 Medaillen beim Werfertag 2025 und einen Oberpfalzmeistertitel auf der Langstrecke



Sonnenschein und herrliches Frühlingswetter begleiteten die Athletinnen und Athleten beim diesjährigen Werfertag am 12.4.2025 in Regensburg.

Ihre Premiere beim Werfertag hatten Julian und Johanna Moritz. Beide starteten im Speerwurf und holten sich auch die Goldmedaille in ihrer jeweiligen Altersklasse – Julian mit 17,41m im der M12 und Johanna mit 15,78m in der W13.

Für Hannah Melczer war es in weiblichen U18 ein gelungener Auftakt in die Saison mit gleich drei Bestleistungen. Im Diskuswurf gelang ihr sogar ein Wurf über die 27m-Marke, was nicht nur Platz 1 bedeutete, sondern auch die Norm für die bayerischen Meisterschaften. Im Kugelstoßen erreichte sie eine Weite von 9,08m und im Speer 23,63m.

Sophie startete das erste Mal in der U20 und gewann den Kreismeister-Titel in allen drei Disziplinen. Premiere für sie war das Kugelstoßen mit der 4-kg-Kugel, die sie auf gute 9,58m stieß. Mit dem Diskus erreichte sie eine Weite von 24,64m und auch der Speer flog auf eine gute Weite von 26,41m

Stolz auf seine Leistungen kann auch Leonard Gehrman sein, der sich ebenfalls in allen drei Disziplinen den Kreismeister-Titel sicherte und dabei seine Weiten gegenüber dem Vorjahr ordentlich steigern konnte: Diskus 37,78m, Speer 41,44m und im Kugelstoßen 11,91m.

Gute Leistungen zeigte Philip Krieg in der gleichen Altersklasse mit 11,03m im Kugelstoßen, was mit der Silbermedaille belohnt wurde. Weiterhin erreichte er 26,24 im Diskuswurf und 33,24m im Speerwurf.

Parallel fanden die Oberpfalzmeisterschaften Langstrecke statt. Eine Glanzleistung gelang Annemarie Kühnlein. Sie dominierte in der W13 das Feld der 2000m Läuferinnen und wurde mit klarem Vorsprung Oberpfalzmeisterin in 7:46,25 min.



Bayrische Hallenmeisterschaften 2025 in München

München, 25.1.2025 Bei den bay. Hallenmeisterschaften in München erkämpfte sich Moritz Schulz über 60m Hürden in der M15 Platz sechs mit 8,93 sec., nachdem er bereits im Vorlauf seine PB auf 8,97 sec. geschraubt hatte.



Bezirkstitel für Charlotte Müller und Anna-Lina Endemann bei der Cross-OM in Regensburg

Regensburg, 09.02.2025 Zwei Oberpfalztitel gab es für die Crossläufer der SG Post/Süd bei den vom SWC Regensburg liebevoll und mustergültig ausgerichteten Oberpfälzer Meisterschaften. Einen selektiven Rundkurs auf den Wiesen oberhalb des Regensburger Baggersees galt es bei sonnigem Winterwetter zu durchlaufen.



Ein mutiges Rennen zeigten gleich zu Beginn unsere U14 und U16-Mädels auf der ca. 1,6 km langen Runde, was für Charlotte Müller mit Platz 1 in der AK 14 in 7:02 min

und ebenfalls Platz 1 für Anna-Lina Endemann in der AK 15 in 7:12 min. belohnt wurde. Schnellstes Post/Süd-Mädel auf dieser Strecke war allerdings die erst 11-jährige Annemarie Kühnlein, die in 7:01 min. finishte und damit Platz zwei in der AK 12 belegte. In der gleichen AK lief Marlene Kölbl auf den guten 4. Platz in 7:30 min.

Ein starkes Rennen zeigten unsere Senioren in der AK55: Bettina-Staiger Platz 2 (25:45 min) für 5,5 km und in der AK 50: Andreas Krebs, Platz 2 (33:59 min.) für die 8 km-Strecke.



Erfolgreiche Oberpfalzmeisterschaften für unsere Werfer in Wiesau

26. April 2025 Werfertag mit OM Wurf und OM Langstaffeln - Für unsere Werfer fanden die Oberpfalzmeisterschaften in diesem Jahr wieder sehr früh in der Saison statt - sie bestätigten aber ihre gute Form mit zahlreichen persönlichen Bestleistungen sowie Titeln!



Leonhard Germann ging in der männlichen Jugend U20 an den Start und zeigte starke Leistungen. Besonders hervorzuheben ist seine neue persönliche Bestleistung im Diskuswurf. Mit 38,47 m erfüllte die Norm für die Bayerischen Meisterschaften und sicherte sich einen hervorragenden zweiten Platz. Auch im Schwerwerfen konnte Leonhard überzeugen und belegte mit 37,96 m den zweiten Rang. Im Kugelstoßen erreichte er mit 10,89 m einen soliden Versuch.

In der gleichen Altersklasse trat auch Philipp Krieg an. Im Kugelstoßen sicherte er sich mit einer starken Weite von 11,25 m Platz zwei. Im Diskuswurf belegte er mit 27,44 m den vierten Rang, und im Speerwurf holte er sich mit 33,56 m einen verdienten dritten Platz.

In der weiblichen Jugend U18 überzeugte Hannah Melzer mit konstant starken Leistungen. Im Kugelstoßen erzielte sie mit 9,14 m eine neue persönliche Bestleistung. Ebenso im Diskuswurf - hier steigerte sie sich im Vergleich zum letzten Wettkampf um fast 1,5 m auf starke 28,26 m – was ihr nicht nur den Oberpfalztitel einbrachte, sondern auch erneut die Qualifikation für die Bayerischen Meisterschaften bedeutete. Mit dem Speer erreichte sie eine Weite von 20,20m.

Ebenfalls am Start war Sophie Walser in der weiblichen Jugend U20. Mit 9,74 m im Kugelstoßen belegte sie einen sehr guten zweiten Platz. Im Diskuswurf sicherte sie sich mit 25,95 m souverän den Oberpfalzmeister-Titel. Im Speerwurf stellte sie mit 27,29 m eine neue persönliche Bestleistung auf und erreichte damit den dritten Platz.

DM-Norm für Moritz Schulz

Regensburg – 06. Juni 2025 Beim landesoffenen Sportfest mit Oberpfalzmeisterschaften am Regensburger Weinweg zeigte Moritz Schulz, M15 ein starkes Rennen über die 300 m-Hürden in 43,92 sec und unterbot damit die Norm für die deutschen Schülermeisterschaften in Ulm deutlich. Patrizia Weiß kam in guten 28,12 sec. auf Platz zwei über die 200 m.

Viele Titel und Podestplätze bei der Kreismeisterschaft der Schüler

Am ersten Sonntag im Mai fand auch heuer die Kreismeisterschaft der Altersklassen U12 und U14 auf unserer Sportanlage am Kaulbachweg statt. Mit über 80 Teilnehmern war die Veranstaltung trotz des regnerischen Wetters wieder sehr gut besucht.

Laura Högl konnte in der W10 im Sprint über 50 m mit einer Zeit von 9,04 sec den dritten Platz und über 800 m in 4:07,06 Platz neun erreichen. Im Weitsprung landete Sie auf Platz zehn mit einer Weite von 2,75 m, im Ballwurf auf Platz elf mit 13 m. In der gleichen Altersklasse ging Magdalena Hautmann an den Start, sie erkämpfte sich Platz vier im Sprint in 9,08 sec., über 800 m Platz sieben in 3:49,30 min., Platz elf im Weitsprung (2,68 m) und im Ballwurf Platz sieben mit 15 m.



Julian Moritz (M11) holte sich den Kreismeistertitel im Ballwurf mit guten 39,00 m. Im Weitsprung kam er auf Platz drei mit 3,40 m und im 50 m-Sprint auf Platz vier in 8,77 sec.. Leo Carrasco (M11) kam über 50 m auf Platz drei in 8,69 sec; im Weitsprung auf Platz vier mit 3,38 m und im Ballwurf Platz vier mit 21 m. Silvan Pfnür wurde Kreismeister im Ballwurf der M10 mit 34,00 m und belegte über 50 m Platz fünf in einer Zeit von 9,08 sec; über 800 m Platz fünf in 3:12,91; Weitsprung Platz vier mit 3,13 m. Christian Schleicher, ebenfalls M10 holte sich die Goldmedaille im Weitsprung mit 3,36 m, Platz drei über 50 m in 8,85 sec; 800 m Platz drei in 3:11,21; und Platz vier im Ballwurf mit 27 m.

Im Staffellauf 4x 50 m sicherten sich die vier Jungs den Kreismeistertitel in 33,17 sec.

Annemarie Kühnlein wurde Kreismeisterin in der W12 über die 60 m H in guten 11,38 sec, im 75 m-Sprint freute sie sich über die sehr gute Zeit von 10,91 sec. und den zweiten Platz; über 800 m erkämpfte sie ebenfalls Platz zwei in 2:45,70 und Platz drei im Weitsprung mit 3,64 m

Johanna Moritz (W13) erzielte im 75 m-Sprint 12,32 sec und im Weitsprung 3,34 m.

Bei den zusätzlich ausgetragenen Rahmenwettbewerben erzielte Charlotte Müller (W14) über 80 mH gute 14,67 sec und über 100 m 14,65 sec. Moritz Schulz (M15) testete über 80 mH und blieb in 12,09 sec nur knapp über seiner PB. Über die 300 mH verfehlte er in 47,20 sec die Norm für die Bayerischen Meisterschaften nur um 2/10 sec



Vier Podestplätze für SG Post/Süd Leichtathleten beim Block-Mehrkampf in Burglengelfeld

10. Mai 2025 Traditionell in bewährter Manier vom TV Burglengelfeld wurden am Samstag 10.5. die Oberpfalzmeisterschaften im Blockmehrkampf ausgerichtet.

Schlag auf Schlag geht es nun mit den Wettkampfterminen für die Nachwuchs-Leichtathleten. Da in zwei Wochen schon die Bay. Block-Meisterschaften anstehen, musste der Quali-Wettkampf im Bezirk jetzt noch vorher untergebracht werden.

Bei angenehmen Temperaturen startete Moritz Schulz im Block Lauf in der AK15 und holte sich mit 2465 Punkten überlegen den Oberpfalztitel. Erwähnenswert seine 100 m-Zeit (12,31 sec.) und seine Hürdenzeit (12,18 sec) die ihm jeweils deutlich über 500 Punkte einbrachten.

Bei den Mädchen in der AK15 hatte Anna-Lina Endemann gleich in der ersten Disziplin Pech, als sie im Hürdenlauf stürzte. Tapfer kämpfte sie sich durch die vier restlichen Disziplinen und wurde mit der Norm für Bay. Meisterschaften belohnt (1846 Punkte). Eine AK tiefer freute sich Charlotte Müller über Platz zwei und 2137 Punkte, im Ballwurf konnte sie sich

auf 37,50 m steigern. Anna-Lina und Charlotte erkämpften sich gemeinsamen mit den Schierlinger Mädels den Oberpfalztitel in der Mannschaft (10233 Punkte)

Franka Borgmann startete in der AK13. Hinter den übermächtigen Gegnerinnen vom TV Bad Kötzing erzielte sie sehr gute 1955 Punkte, was Platz fünf bedeutet. Erwähnenswert ist ihr sehr guter Hürdenlauf (11,10 sec.) Als jüngste Post/Süd-Starterin erreichte Annemarie Kühnlein in der AK 12 hervorragende 2105 Punkte und die Bronzemedaille. Ihre Einzelleistungen im Sprint (10,80 sec.) und im 800 m- Lauf (2:44,13 sec) sind bemerkenswert.



Starke Leistungen beim Germeringer Leichtathletik-Meeting

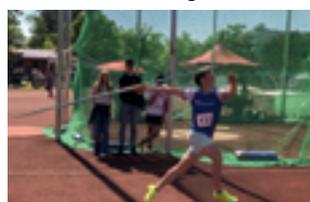
10. Mai 2025 Beim Germeringer Leichtathletik-Meeting überzeugten drei Athleten bei bestem Wetter mit starken Leistungen und mehreren persönlichen Bestleistungen.

Hannah Melczer (WJ18) zeigte vor allem im Diskuswurf eine starke Vorstellung: Mit 29,16 m verbesserte sie ihre persönliche Bestleistung deutlich und belegte einen tollen 7. Platz. Auch im großen Teilnehmerfeld der Kugelstoßerinnen präsentierte sich Hannah solide und stieß die Kugel auf 8,90 m.



Sophie Walser in der weiblichen U20 erwischte ebenfalls einen hervorragenden Tag. Mit 29,39 m im Diskuswurf knackte sie nicht nur ihre persönliche Bestweite, sondern erfüllte damit auch die Qualifikationsnorm für die Bayerischen Meisterschaften. Im Kugelstoßen erzielte sie mit 9,50 m ebenfalls eine gute Leistung. In beiden Disziplinen konnte Sophie sich hervorragend gegenüber ihren Konkurrentinnen behaupten und belegte jeweils Platz 1.

In der männlichen U20 war Leonard Gehrmann in allen drei Wurfdisziplinen am Start und zeigte eine beeindruckende Gesamtleistung. Im Kugelstoßen gewann er mit starken 11,76 m, im Diskuswurf warf er die Scheibe auf 37,40 m und belegte er Platz zwei. Den Speer schleuderte er auf solide 37,81 m und sicherte sich mit dieser Leistung den dritten Platz.



Insgesamt war es ein erfolgreicher Wettkampftag mit vielen Bestleistungen und spannenden Wettkämpfen.

Kila Sportfest in Essing

Vielen Dank an die Sportfreunde Essing e.V. für die Einladung zum Kinderleichtathletik Sportfest am Freitag, den 9. Mai. Über 80 Kinder waren bei dem toll organisierten Event am Start. Natürlich durften da auch die Teams der SG Post/Süd Regensburg nicht fehlen.

In der U8 gingen unsere „Turboschuhe“ mit Isabella Maier, Lara Akka, Aurelia Maier, Benno Aicher, Leni Trayer und Theresa Lohmeier an den Start. Sie hatten in den vier zu absolvierenden Disziplinen Schlagwurf mit dem Heuler, Hindernis-Sprintstafel, Hoch-Weitsprung und Team-Biathlon die Nase vorn und gewannen somit den Wettbewerb in ihrer Altersklasse.

In der U10 starteten gleich zwei Mannschaften: die „Rennsemeln“ und die „Gipfelstürmer“. Alle Kinder zeigten auch hier ganz tolle Leistungen und wurden mit Podestplätzen belohnt. Platz zwei erkämpften sich die „Gipfelstürmer“ mit Marlena Ströhl, Konrad Hautmann, Luis Weimar, Carina Dirschka und Leo Friedrich; Platz drei ging an die „Rennsemeln“ mit Nicolas Schießl, Isabella Stricker, Ciranda Siteo und Paul Schirmmacher.

Auch in der U12 war ein Post/Süd-Team mit den „Wellenreitern“ vertreten. Laura Högl, Julian Moritz, Lia Peter, Leo Cascasco, Lilli Sobczyk und Magdalena Hautmann waren sehr gut in Form und ließen sich den Sieg nicht nehmen.

Alle Kinder wurden für ihre Leistungen mit einer Medaille und Urkunde belohnt.



Erfolgreiche Werferinnen beim 38. Internationalen Ludwig-Jall-Sportfest in München

Am vergangenen Samstag, den 24. Mai, ging es für unsere Werferinnen zu einem weiteren Wettkampf nach München. Mit dabei war auch Patricia Weiß, die nach langer Verletzungspause erstmals wieder an den Start ging und im Speerwurf der Frauen antrat.

Der Wettkampf begann mit dem Kugelstoßen für Hannah Melzner – und das gleich mit einem Highlight: Sie erzielte eine neue persönliche Bestleistung von 9,60 Metern! Im anschließenden Diskuswurf erreichte sie gute 28,19 Meter und verpasste als Vierte das Podest nur knapp.

Patricia Weiß schleuderte den Speer direkt im ersten Versuch auf beachtliche 31,20 Meter. Leider bedeutete Platz 9 nach drei Versuchen das vorzeitige Aus. Trotzdem gratulieren wir herzlich zu einem gelungenen Comeback und freuen uns auf die nächsten Wettkämpfe!

Auch Sophie Walser ging im Diskuswurf und Kugelstoßen an den Start. Im Diskuswurf gelang ihr ein starker erster Versuch mit 29,68 Metern – persönliche Bestleistung! Im Kugelstoßen lief es hingegen nicht ganz wie erhofft: Mit guten 9,90 Metern verfehlte sie die bayerische Norm von 10,00 Metern nur sehr knapp. Wir drücken die Daumen für den nächsten Wettkampf!

Trotz der bereits bestandenen Prüfung ging es Anfang März, in den Faschingsferien, für eine Woche zum Aufbaulehrgang nach Würzburg. Fünf intensive Tage voller Theorie und Praxis standen auf dem Programm. Jede Leichtathletikdisziplin wurde unter Anleitung erfahrener BLV-Trainer durchlaufen – echte Highlights waren dabei der Stabhochsprung und der Hammerwurf!

Mit vielen neuen Kontakten und einer Fülle an kreativen Trainingsideen kehrten unsere beiden frischgebackenen C-Traineeinnen am Donnerstag zurück.

Vizetitel für Moritz Schulz bei den Bayerische Blockmehrkampf-Meisterschaften

Pfaffenhofen, 25. Mai 2025. Bei den Bayerischen Meisterschaften im Blockwettkampf zeigte Moritz Schulz, M 15 einen starken Wettkampf. Mit beeindruckenden Leistungen in den einzelnen Disziplinen erreichte er den zweiten Platz und wurde somit bayrischer Vizemeister.



Gleich in der ersten Disziplin sprintete er Bestzeit über 100 Meter in 12,23 sec. Besonders hervorzuheben ist seine starke Zeit über die 80m-Hürden, die er in 11,67 sec. lief – eine großartige Leistung, die seine Vielseitigkeit unter Be-

weis stellt. Beim Ballwurf erzielte er 54,50 Meter, was ebenfalls ein gutes Ergebnis ist. Nicht zufrieden war er mit den 5,14 m im Weitsprung, der Anlauf wollte an diesem Tag nicht klappen. Im abschließenden 2000-Meter-Lauf lief Moritz eine passable Zeit von 7:38,92 Minuten. Dank dieser starken Einzelleistungen konnte Moritz Schulz insgesamt 2.521 Punkte sammeln und sich somit den zweiten Platz im Gesamtklassement sichern.

Für Charlotte Müller waren es ihre ersten Bay. Meisterschaften und sie schlug sich beachtlich. Im großen Feld der knapp 40 Starterinnen erzielte sie gute 2092 Punkte und belegte Platz vierzehn. Bei ungemütlichen 13°C, Wind und Regen erreichte sie im Weitsprung 3,97m, über 80mH lief sie 14,74sec, knapp über ihrer Bestzeit. Beim Ballwurf erzielte sie 30,50m und lief im 100m Sprint knapp über ihrer Bestzeit mit 14,63sec. Den Abschluss bildete der 2000m-Lauf, den sie in 8:27,67 min beendete.

Drei Podestplätze beim Minimarathon in Regensburg Aurelia Maier, Annemarie Kühnlein und Franka Borgmann ganz vorn dabei

Am 30. Mai startete ein Teil des Leichtathletiknachwuchses der SG Post/Süd bei sommerlichen Temperaturen beim Minimarathon. Die erst siebenjährige Aurelia Maier beendete die knapp 1 km-Runde als schnellste von 242 !! Läuferinnen in 3:46,20



min. und sicherte sich damit den Siegerpokal. Auch Annemarie

Kühnlein (7:23,63 min.) und Franka Borgmann (7:52,60 min) wurden für ihren Trainingsfleiß belohnt und konnten sich im 2,1 km- Lauf jeweils ein Platz auf dem Treppchen sichern. Annemarie verpasst dabei nur um zwei Sekunden Platz eins.



Ein Überblick über die restlichen SG Post/Süd-Finisher über die 2,1 km -Strecke::

AK	2014/2015		
Platz 43	Tim Woll	9:03,42	min.
Platz 66	Robert Gregori	10:02,89	min.
Platz 117	Julian Moritz	12:19,92	min.

AK	2012/2013		
Platz 18	Max Woll	8:29,21	min.

AK	2012/2013		
Platz 10	Carolin Großmüller	9:06,45	min.
Platz 25	Anna-Maria Beiel	10:12,91	min.
Platz 29	Ines Bachl	10:23,77	min.
Platz 31	Johanna Moritz	10:24,31	min.
Platz 40	Elisabeth Appl	10:59,49	min.
Platz 45	Julia Pranjic	11:24,07	min.

1. KILA Kreisschülerrunde 2025 am Weinweg



Am 28. Mai 2025 zeigte unser Post/Süd-Nachwuchs bei der 1. Kreisschülerrunde im Stadion am Weinweg starke Leistungen. Der spannende Teamwettkampf wurde vom SWC Regensburg ausgerichtet und der die SG Post/Süd war mit drei Teams in den Altersklassen U8, U10 und U12 vertreten.

In Disziplinen wie der Biathlonstaffel, dem Hindernissprint, dem Stabweit- sowie dem Zonenweitsprung zeigten die jungen Athletinnen und Athleten der SG Post/Süd, was sie im Training trainiert haben. Mit viel Einsatz und Teamgeist lieferten sie starke Leistungen ab.

Die „schnellen Raketen“ der U8 überzeugten mit Energie und Schnelligkeit und erkämpften sich in ihrer Altersklasse einen hervorragenden 2. Platz.

In der U10 gingen die „Gipfelstürmer“ an den Start, die sich mit einem soliden 5. Platz gegen starke Konkurrenz behaupteten.

Besonders erfolgreich waren die „Wellenreiter“ der U12, die sich den 1. Platz sicherten – ein großartiger Erfolg!

50
KANZLEI KÜSTER
50

1973 bis 2023
STEUER & RECHT
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

BLV ehrt Josef Zweck zum Kampfrichter des Jahres 2024

Am 30. November 2024 fand im Marinaforum Regensburg die feierliche Verleihung der BayernSTAR-Auszeichnung statt, bei der herausragende Leistungen im Bereich der Leichtathletik gewürdigt werden. Zur Ehrung eingeladen waren die diesjährigen Medaillengewinner bei Deutschen Meisterschaften, die bayerischen Olympiastarter, die U20-WM und U18-Starter bei internationalen Wettkämpfen sowie deren Heimtrainer.

BLV-Vizepräsident Finanzen Alois Bücheler, langjähriger Kampfrichterobmann in Bayern, hatte die Ehre einen ganz besonderen Kampfrichterkollegen als Kampfrichter des Jahres 2024 auszuzeichnen – Josef Zweck.

„Ohne den Oberpfälzer mit Leib und Seele würden wahrscheinlich keine Veranstaltungen in Regensburg mehr über die Bühne gehen, ebenso wie mittlerweile auch viele Meetings in Bayern. Zweck, der mit Leib und Seele die Aufgabe des unparteiischen Kampfrichters ausübt und auch zu den tragenden Säulen der LG Telis Finanz Regensburg zählt, ist ein Musterbeispiel für Zuverlässigkeit, Fleiß und Korrektheit. Einst kam Zweck über seine Kinder Lukas und Jonas zur Leichtathletik. Dann ließ er sich Schritt für Schritt ausbilden, ist seit 2014 auch Bezirksobmann in der Oberpfalz und stand 2022 bei den Europameisterschaften in München in seiner Lieblingsdisziplin Weitsprung an der Grube. Wenn er dort steht, dann ist alles eben und perfekt“, hieß es in Alois Büchelers Laudatio.

Wir gratulieren unserem SG Post/Süd Vizepräsidenten und Abteilungsleiter Josef Zweck herzlich zu dieser verdienten Ehrung. Josef, wir sind stolz auf Dich!



Das Foto zeigt Josef Zweck und Dr. Astrid Freudenstein (Sportbürgermeisterin der Stadt Regensburg) und BLV-Vizepräsident Alois Bücheler bei der Übergabe der Ehrung (Foto: BLV)

Textquelle: www.blv-sport.de

Von Schwertern, Ringern und Träumen



Zwei Stahlklingen klirren laut aneinander, eine seltsam disharmonische Note, die durch Knochen und Zähne schwingt und die Luft selbst in Klang zu versetzen scheint.

Und doch eine, die bei uns beim Techniktraining häufiger zu hören ist als jede andere. Denn wenn die Anweisung der Übungsleitung einmal getan ist, heißt es probieren, üben und verbessern. Und dann tönen auch die Schwerter, und das zuhauf.



Ziel ist es den Gegner zu treffen, ohne getroffen zu werden. Und das mit Stich, Hieb oder Schnitt.

Aber das war nicht immer so.

2018, zu Anfang, war es noch eine kleine Gruppe an Freunden, die sich zum Ziel gesetzt hatte anhand historischer deutscher Quellen zum „Langen Schwert“ Techniken zu interpretieren und diese in ein sinnvolles Programm umzusetzen.

Damals gab es lediglich einen einzelnen Trainingstermin am Sonntag, an dem sich alle trafen und miteinander lernten.

Mittlerweile sind es vier wöchentliche Termine, welche nun von nahezu einhundert Trainierenden aus den unterschiedlichsten Hintergründen regelmäßig besucht werden. Zusätzlich zum Langschwert in der Technik gibt es jetzt auch Ringen, Kraft-

training und einen Termin der allein dem Freikampf mit voller Ausrüstung gewidmet ist.



Ringern ist die Basis alles Fechtens.

Statt nur einem Trainer, der alles macht und organisiert, sind wir zu einem großen und sehr diversen Team herangewachsen, die sich alle mit großer Hingabe in die Abteilung einbringen, um Ihren Teil in der Entwicklung beizutragen.

Wir sind gewachsen, wir haben gelernt, beides im Einzelnen und als Ganzes. Aber auch wenn wir uns schon weit entwickelt haben, planen wir noch lange nicht auf unseren Errungenschaften sitzen zu bleiben.



Dazu gehört auch die Organisation von Abteilungs-events wie der alljährliche Workshoptag.

Denn für uns ist die Veränderung der Gegenwart nichts anderes als die Verbesserung der Zukunft. Und all jenes mit einem gesunden und ehrlichen Blick auf die Vergangenheit.



Bei einem neuen Grundkurs kann schon mal die ganze Halle voll sein.

Karateka unternehmen Studienreise nach Okinawa



Am Samstag, den 01.03.2025, nach abenteuerlichen 2 Tagen durch streikbedingte Verzögerungen und Umbuchungen, startete die Studiengruppe vom Münchner Flughafen über Tokio nach Naha auf der Insel Okinawa, idyllisch gelegen im Ostchinesischen Meer. Ein volles und spannendes Programm rund um den 5-tägigen Frühjahrslehrgang der World Oshukai Federation galt es von der insgesamt 10-köpfigen Gruppe aus Cham und Regensburg, trotz der späteren Abreise, zu durchleben.

Während des 5-tägigen Internationalen Lehrgangs mit Teilnehmern aus Polen, Japan, Okinawa, Deutschland und Frankreich wurden im Schwerpunkt Partnertechniken und Anwendungen zur Selbstverteidigung neben Kata und Grundtechniken vermittelt. Besonders für die mitgereisten Karatekas Cosima Eckl und Valentin Helfrich, der erst im April 2024 gegründeten KARATE & KOBUDO Abteilung des SG PostSüd, war dieser internationale Flair und das Anwenden ihrer Sprachkenntnisse in Englisch und Japanisch ein besonderes Erlebnis. Am Kobudo (Waffenkampf) Part des Seminars nahmen Andreas Beckmann (Dojo Leiter SG PostSüd) und sein Ausbilder Andreas Scherpf (Leiter Oshukai Deutschland) drüber hinaus teil.



Durch viele Kontakte mit den Schülern okinawanischer Dojos erschloss sich kulturell, gesellschaftlich und kulinarisch den Teilnehmern eine andere Welt. Disziplin, Sauberkeit, Stil, Formen, Höflichkeit und Respekt, im Dojo in Deutschland gelehrt, konnten gerade von den Jüngeren staunend im Faktencheck vor Ort erlebt werden. Unter vielem anderen hinterließen auch Schuluniformen und die selbstverständliche Hilfsbereitschaft und Höflichkeit aller einen bleibenden Eindruck.

Weitere Höhepunkte war der Besuch des Churaumi Aquariums sowie des Weltkulturerbes Schloss Shuri. Es brannte leider im Oktober 2019 ab und wird seither akribisch und detailtreu wieder aufgebaut. Vor Ort konnte man sich über diesen Aufbau intensiv informieren. Im berühmten Budokan, das nur 10 Fußminuten vom Hotel entfernt war, bereiteten sich die Karatekas unter anderem auf ihre Prüfungen vor, bzw. bildeten sich

unter Leitung Sensei Scherpf auch in Fallschule und karatespezifischen Wurftechniken weiter. Das Budokan ist als Bau einem Samuraihelm angelehnt und verfügt über 3 große Dojo (eines davon ein Judo Dojo mit fast 500 qm Mattenfläche) und eine Veranstaltungshalle. Jeder kann für umgerechnet einen Euro in einem der Dojos trainieren. So sieht man oft Meister mit ihren Schülern aus Okinawa aber auch aus allen Teilen der Welt zu jeder Tageszeit im gemeinsamen Üben vertieft. Im Karate Kaikan (eigens für das Karate gebauten jüngeren Gebäudekomplex) ist auch das Karatemuseum untergebracht. Eine Exkursion durch die Geschichte Okinawas und insbesondere durch die des Karate und Kobudo, bildete einen weiteren Höhepunkt. Das berührungslöse Löschen von 3 Kerzen mit einem Fauststoß war eine Challenge für alle im Museum.

Am vorletzten Tag verlegte die Studiengruppe nach Yomitan und besichtigte Murasaki Mura, eine alte Filmkulisse eines okinawanischen Dorfes, in dessen Mitte in Form eines kleinen Tempelkomplexes ein aus Holz gefertigtes Dojo steht. In diesem Dojo wurde die Gürtelprüfung durchgeführt. Ein besonderes Erlebnis für alle, denn hier hat auch der im September 2024 verstorbene Stilrichtungsgründer Hanshi Kenyu Chinen trainiert. Nach vielen Stunden Lehrgang und Training konnten einige Schüler aus Cham zum Teil sehr aufwändige fortgeschrittene Prüfungen zum Blau- und Braungurt sowie Cosima Eckl vom SG PostSüd zum 7.Kyu (gelb-orange) ablegen. Danach ging es an den Strand des Meeres, wo auch schon am 10.März traumhafte Bedingungen fürs Baden und Strandfotos im Karateanzug herrschten. Am letzten Tag stand noch einmal ein gemeinsames Training mit einem der lokalen Dojos und seinen Jugendlichen auf dem Programm. Erwachsene und Jugendliche der beiden Nationen wurden gemischt und gemeinsam trainiert - im Anschluß gings gemeinsam in ein traditionelles Lokal. Besonders kam hier die Jugend auf Ihre Kosten. Gerade die Zusammenarbeit im Karate, der Austausch und das gegenseitige Kennenlernen waren während der gesamten Reise zentraler Bestandteil. Und für uns alle war klar - In Okinawa waren wir nicht das letzte Mal!!



Aufwind für unsere Teams im aktionsreichen Ballsport

Die vergangene Handballsaison der Sportgemeinschaft Post/Süd stand unter einem guten Stern. Durch das Engagement der Trainer, weiteren Unterstützern, vieler Eltern sowie allen Voran der Kinder und Jugendlichen konnten zunehmend mehr Spieler geworben werden. So wurden die Mannschaften größer, konnten alters- und leistungsgerecht ideal geteilt werden.

Ende der Saison bedeutet immer das Herauswachsen einzelner Jahrgänge in die nächste Jugend. Die Abteilung ist breit aufgestellt und blüht regelrecht auf.

Minis & künftige E-Jugend



Bei den frisch ins Leben gerufen Minis war der Zulauf so groß, dass in der Rückrunde schon zwei Mannschaften zu den Turnieren gemeldet wurden. So gelang

eine bessere Differenzierung der verschiedenen Jahrgänge und Niveaustufen, die sich auch im Training durch tatkräftige Unterstützung einiger Eltern gut umsetzen ließ.

Zwar taten sich die jüngeren Jahrgänge (2019) der MIII anfangs noch etwas schwer, sich ohne die ältere Unterstützung (Jg. 2016/17) durchzusetzen, doch bald fand jeder seinen Platz und sie spielten frei und erfolgreich auf. Auch der MI tat es gut, sich auf sich zu konzentrieren. So sah man im Laufe der Rückrunde eine deutliche Steigerung was Passgenauigkeit, Spielverständnis und Ausdauer betraf. Alle Minis können auf eine erfolgreiche Saison mit jeder Menge Spaß zurückblicken.

Nach den letzten Turnieren im März begann die Vorbereitung auf die kommende Saison. So gingen die Kinder des Jahrgangs 2016 ab diesem Zeitpunkt mit ihrem bisherigen Trainer Bernhard Blaß in das Training der E-Jugend, wo Bogdan Matioc unterstützen wird.

Auch die Kleinsten bereiteten sich mit Richard Faßler und Martin Nafz auf das kommende Jahr vor. Verstärkt durch neuen Nachwuchs können wieder zwei bis drei Mannschaften gemeldet werden. Dies ist sicher auch der guten Werbearbeit der Trainer zu verdanken, die immer wieder Einheiten zum Kennenlernen der Sportart in Kindergärten und Schulen anbieten.



E- & künftige D-Jugend

Die Saison 2024/2025 war für die gemischte E-Jugend ein voller Erfolg – sportlich wie menschlich. Die Truppe entwickelte sich zu einem echten Team, das durch Kampfgeist, Spielfreude und ein beeindruckendes Miteinander überzeugte.



Die Fortschritte jedes einzelnen Kindes waren von Turnier zu Turnier sichtbar: nicht nur technisch und taktisch, sondern vor allem im Zusammenspiel und im gegenseitigen Unterstützen auf dem Feld. Trainer Kurt Blaß gelang es, den Kindern sowohl die Grundlagen des Handballs als auch wichtige Werte wie Teamgeist, Fairness und Durchhaltevermögen nahezubringen.

Anfangs noch durch Krankheitsausfälle stark dezimiert, stellte sich das Team schnell auf die jeweiligen Situationen ein. Besonders bemerkenswert war die Bereitschaft vieler Spieler, auf ungewohnten Positionen auszuhelfen. Auch die Einbindung der neuen jüngeren Spieler gelang mühelos.

Besonders in der Rückrunde beeindruckten die Spieler durch ein verbessertes Umschaltspiel, starke Abwehrarbeit und konsequentere Torabschlüsse. Die Kinder entwickelten ein gutes Spielverständnis, versuchten zunehmend, auch ihre Mitspieler in Szene zu setzen, und wuchsen über sich hinaus – sei es in engen Partien wie gegen die SG Schierling/Languaid oder in hochklassigen Spielen wie gegen Bad Kötzing.

Die gemischte E-Jugend der SG Post/Süd zeigte in dieser Saison, was mit Freude am Spiel, Teamzusammenhalt und Einsatzwille möglich ist. Viele Spiele wurden mitreißend gestaltet, manche souverän gewonnen, andere knapp erkämpft. Auch bei der einzigen Niederlage zeigte sich der faire und sportliche Charakter der Kinder.

Der Großteil der Mannschaft (Jg. 2014) wird kommende Saison in der somit neu entstandenen D-Jugend antreten, einige weitere Spieler (Jg. 2015) werden wichtige Stützen für die zukünftige E-Jugend werden. Damit sollte der Grundstein für eine starke nächste Saison gelegt sein. Zumal der Trainer auf die große Unterstützung der Eltern und des Co-Trainers Michael Galler zurückgreifen kann.



wB-Jugend

Die ebenfalls frisch gegründet weibliche B-Jugend ist eine wild zusammengewürfelte Truppe, die sehr viel Potential zeigt. So lernten alle schnell dazu und können sich nun auf ihre erste Saison in dieser Konstellation freuen - voller Erwartung wie man sich schlägt und natürlich mit der Hoffnung auf Erfolg.

Ihr Trainer Christof Blaß spürt im Training die Begeisterung für den schnellen Sport, das wachsende Teamgefüge sowie die Leistungsbereitschaft. Diese Gruppe ist ideal für Quereinsteiger der Jahrgänge 2009 – 2012 auch aus anderen Sportarten, die vielleicht schon lange eine aktionsreiche und spannende Teamsportart ausprobieren wollten. Neulinge in diesem tollen Ballsport hätten eine Chance in dieser netten Mannschaft einen Platz zu finden.

Jugend wird erwachsen

Die vergangene Handballsaison der weiblichen A-Jugend war eine Reise voller Herausforderungen, Emotionen und beeindruckender Momente.

Trotz kleinem Kader zeigte das Team eine außergewöhnliche Leistung. Sie konnten durch ihre harte Arbeit als einziges Team den Erstplatzierten der übergeordneten Bezirksoberrliga schlagen und dadurch den verdienten zweiten Platz sichern. Was dabei besonders herausstach war der unerschütterliche Zusammenhalt im Team. Jede einzelne Spielerin kämpfte für sich, aber vor allem für die anderen. Dies wurde belohnt mit erfolgreichen Partien, lehrreichen Erfahrungen und erfreulichen Ergebnissen.



Für viele der jungen Damen beginnt nun der Erwachsenen Spielbetrieb. Das bedeutet, sie müssen sich jetzt als 17 – 20jährige gegen erfahrene Spielerinnen in der Bezirksklasse etablieren. Mannschaft und Trainer Christof Blaß blicken gespannt in die Zukunft - inklusive wieder mehr vergnüglichen Events, Handball zum Spaß sowie einem größeren Kader mit noch stärkerer Teamgemeinschaft.



Freude am Fahren lernen

Fahrschulbayer

Fahrschulbayer GmbH
Clara-Schumann-Str. 1 • 93049 Regensburg
Tel. 0941 64089898 • Mobil 0151 24124048
info@fahrschulbayer.de

www.fahrschulbayer.de

Deine Fahrschule in Regensburg - alle Klassen -

Sonnige Skiwochenenden, steile Lernkurven und jede Menge Schneespaß

In der vergangenen Wintersaison haben wir in der Skiabteilung zahlreiche spannende Aktivitäten und Mehrtagesfahrten organisiert, die sowohl Anfängerinnen und Anfänger als auch erfahrene Skifahrerinnen und Skifahrer begeisterten. Von unserem alljährlichen Skibazar über eine genussvolle Auftaktfahrt bis hin zu intensiven Skikursen – jede Veranstaltung hatte ihren eigenen besonderen Charakter. Unser Bericht fasst die Höhepunkte zusammen.

Lernerfolge für Groß und Klein beim Skikurs im Bayerischen Wald



Im Januar sorgten unsere Skikurse im Bayerischen Wald für steile Lernkurven und jede Menge Spaß: Der Kurs für

Fortgeschrittene fand mit 14 Kindern am Geißkopf statt, während wir den Anfängerkurs auch in diesem Jahr gemeinsam mit dem SC Sinzing in Grün organisierten. Hier lernten insgesamt 41 Kinder ab 5 Jahren die Grundlagen des Skifahrens. Am letzten Kurstag durften sogar die „Zwergel“ mit dem Schlepper bis ganz nach oben fahren. Neben den Kinderkursen in kleinen Gruppen wurden auch Erwachsenenskikurse als Einzelunterricht angeboten. Trotz des Frühlingwetters war die Schneelage ausreichend und dank zahlreicher helfender Hände gab es keinerlei Verletzungen – hier hat sich der Schweiß bei den warmen Temperaturen wirklich gelohnt!

Ausrüstung zu günstigen Preisen beim Skibazar



Wie jedes Jahr fand auch in dieser Saison im Oktober unser traditioneller Skibazar in der Vereinshalle statt. Mitglieder und Interessierte konnten dort zu günstigen Preisen Skier, Stöcke, Helme und Skibekleidung erwerben, während andere die Gelegenheit nutzten, um ihre Ausrüstung auszumisten. Der Basar war erneut ein voller Erfolg, sodass wir das Format auch in der kommenden Saison wieder anbieten werden.

Saisonstart am Stubaier Gletscher

Der Start in die Wintersaison begann im November mit zwei actionreichen Skitagen am Stubaier Gletscher. Wir übernachteten im Vier-Sterne-Hotel Serles, wo abends köstliches Essen und ein entspannender Wellnessbereich zum Genießen einluden. Nachdem die zunächst kälteren Prognosen bald durch traumhaftes Sonnenwetter abgelöst wurden, kamen alle Teilnehmenden bei der Wochenendfahrt voll auf ihre Kosten.

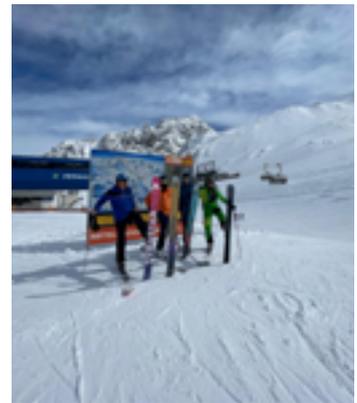


Freeride-Erlebnisse bei traumhaften Schneeverhältnissen



Ursprünglich wollten unsere drei Übungsleiter/-innen Peter, Severin und Konstanze ihre Kenntnisse während eines Fortbildungswochenendes vertiefen. Doch so mancher Vereinskollege schloss sich dann im März noch spontan an, um den perfekten Tiefschnee auf der Piste zu genießen. Das Wochenende wurde zum Highlight – vor allem dank einer Veranstal-

tung im Skigebiet, bei der Freeride-Ski getestet werden konnten. Trotz der anfänglich schwierigen Sichtverhältnisse aufgrund von Nebel und Neuschnee erlebten wir am zweiten Tag traumhaftes Wetter und beste Pistenbedingungen. Ob beim Freeride-Ski-Test oder bei der Fortbildung: Der gemeinsame Spaß stand dabei immer im Vordergrund.



Ausblick Saison 2025/2026

5. Oktober 2025: 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.

21.-23. November 2025: Auftaktfahrt

Preise und weitere Details geben wir demnächst auf unserer Homepage und im Vereinsheft bekannt.

Voraussichtlich im Januar 2026: Skikurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Außerdem findet in diesem Jahr wieder unser Skikurs in Grün und am Geisskopf statt. Infos dazu folgen im Herbst.

Schwimmen im Sportpark Ost

Jeden Freitag findet Im Sportpark Ost von 20:00 Uhr bis 21 Uhr schwimmen statt.

Einlass ab ca. 19:30. Wenn Ihr mitmachen möchte nehmt mit uns Kontakt auf. Ihr bekommt dann die weiteren Informationen.

Für die weiteren Information zur Skiabteilung schaut bitte ab und zu auf die Vereinsseite.

<https://www.postsued-regensburg.de/sportarten/ski/snowboard/aktuelles>

Email: ski@postsued-regensburg.de

Unser herzlicher Dank gilt allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern sowie Helferinnen und Helfern, die diese Saison zu einem vollen Erfolg gemacht haben. Wir freuen uns bereits jetzt auf die kommende Saison, in der wir wieder Wochenendfahrten und Skikurse anbieten werden!

Das Schwimmen im Hallenbad zieht um!

Nach über 23 Jahren Schwimmen im Hallenbad in der Gabelbergerstraße zieht die Schwimmstunde in den neuen Sportpark Ost um. Ursprünglich hatte das Schwimmen mit Postsportverein im Westbad vor ca. 50 Jahren begonnen. Dann wurde die Schwimmstunde in das Hallenbad verlegt. Jetzt ist es wieder soweit. Das Hallenbad muss dringend saniert werden. Für diesen Zweck und natürlich auch für dem Bedarf im Stadtoften wurde hier der Sportpark Ost mit einem Hallenbad errichtet. Die Einweihung findet am 28.07.2025 statt. Ab diesen Zeitpunkt haben wir wieder jeden Freitag von 20:00 Uhr bis 21:00 Uhr eine Schwimmbahn reserviert. Vor allem unsere Senioren nutzen diese Möglichkeit Fit zu bleiben. In der Coronazeit wurde die Schwimmstunde, zur Begrenzung der Teilnehmerzahl, nicht mehr beworben. Viele wissen nicht, dass wir diese Möglichkeit zum Training haben. Die Schwimmstunde wird seit vielen Jahren von unserem Mitglied Kraus Karl-Heinz betreut. Vielen



Dank für deine langjährige Unterstützung. Ohne Dich wäre es nicht möglich die Trainingseinheit aufrechtzuerhalten.

Wer Interesse hat kann sich gerne in der Skiabteilung melden. Hier bekommt Ihr alle Information zum Schwimmen.

Ein kleiner Rückblick auf das 1. Halbjahr 2025

Die Tanzstunden und die Seniorengymnastik waren stets gut besucht. Wir heißen einige Neuzugänge herzlich willkommen und hoffen, dass sie sich in beiden Gruppen wohl fühlen. Leider hat sich unser Mitglied Traudl B. im Juni von uns und Regensburg verabschiedet. Wir wünschen ihr alles Gute und in der neuen Umgebung – der schönen Stadt Brügge/Belgien – einen guten Start.

Die diesjährigen Faschingsstunden haben wieder großen Spaß gemacht. Für alle Teilnehmer in ihren hübschen Kostümen gab es Sekt und Krapfen in fröhlicher Runde.



Am 14. Mai fand unsere gemeinsame Tagesfahrt statt. Mit gefülltem Bus und gut gelaunt ging es um 10.00 Uhr vom Kaulbachweg los Richtung Kötzing, Lindner Bräu. Bei gutem Wetter konnten wir im Biergarten Mittagessen.



Die danach bestehende Freizeit wurde von vielen zum Spaziergang benutzt. Weiter ging es zur Waffelfabrik in Miltach. Der liebevoll und original getreu restaurierte Waggon lud uns alle zum Verweilen und Genießen ein.



An den schönen Ausflug bei fröhlichem Beisammensein denken wir gerne zurück.

B. van Loon-Behr

Termine

Tanzgruppe

jeweils Mittwochs von 9.30 Uhr bis 11.00 Uhr

Seniorengymnastik

jeweils Donnerstag 13.30 Uhr bis 14.30 Uhr

Sommerferien

ab 1. Aug. bis 15. Sept. 2025



Was willst Du mehr?

Wähle einfach den richtigen Arbeitgeber für deine Ausbildung oder dein Praktikum.

Mehr Informationen findest du auf sparkasse-regensburg.de/karriere



Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Regensburg

DANKE – Gemeinsam bringen wir Licht ins Spiel!

Es ist soweit – unser Beachvolleyballplatz am Kaulbachweg 31 bekommt endlich wieder Flutlicht! Die in die Jahre gekommene und seit über drei Jahren nicht mehr funktionierende Anlage wird instand gesetzt und zeitgemäß modernisiert – mit moderner LED-Technologie, die nicht nur für gutes Licht, sondern auch für mehr Nachhaltigkeit und Energieeffizienz sorgt.



Ein solches Projekt ist für einen Verein keine Selbstverständlichkeit – umso mehr freuen wir uns, dass wir es gemeinsam mit euch allen möglich machen konnten: 57 großzügige Spenderinnen und Spender haben zusammen beeindruckende 8.000 Euro beigetragen. Besonders bedanken möchten wir uns bei der Raiffeisenbank, die uns im Rahmen der Initiative „Viele schaffen mehr“ mit stolzen 3.730 Euro unterstützt hat.

Gerade die Entscheidung für eine umweltfreundliche LED-Lösung bedeutete einen zusätzlichen Kostenfaktor – aber auch einen wichtigen Schritt in Richtung Zukunft. Dank eurer Hilfe konnten wir diesen Weg gehen!

Die Bauarbeiten beginnen Ende Juli – und wir können es kaum erwarten, den Platz bald wieder in voller Beleuchtung zu erleben. Schon jetzt freuen wir uns auf spannende Flutlichtturniere und jede Menge Spielspaß in den Abendstunden.

Im Namen des gesamten Vereins:

Herzlichen Dank an alle Spenderinnen und Spender!

„Sixpack“ Aufstieg in die 2. Liga

Die Mixed-Volleyballmannschaft „Sixpack“ hat eine ereignisreiche Saison in der 3. Liga erfolgreich abgeschlossen und sich den Aufstieg in die 2. Liga gesichert.

Nach einer Saison mit vielen Veränderungen, Verletzungen und neuen Konstellationen konnte sich das Team in der Relegation gegen „Die Trickser“ aus Wenzenbach knapp durchsetzen.

Eine Saison voller Veränderungen

Im Verlauf der Saison musste Sixpack immer wieder personelle Änderungen verkraften. Verletzungen und Spielerwechsel führten dazu, dass die Aufstellung häufig angepasst werden musste. Trotzdem gelang es dem Team, sich Schritt für Schritt zusammenzufinden und gemeinsam solide Leistungen zu zeigen.

Der Teamzusammenhalt und die Bereitschaft, flexibel auf Herausforderungen zu reagieren, trugen wesentlich dazu bei, dass sich Sixpack am Ende für die Relegation qualifizieren konnte.

Relegation gegen Wenzenbach – Entscheidung im Rückspiel

Das Hinspiel der Relegation in Wenzenbach verlief nicht wie erhofft – Sixpack musste sich im 5 Satz geschlagen geben. Doch im Rückspiel, das in heimischer Halle stattfand, konnte die Mannschaft noch einmal alle Kräfte mobilisieren.

In einem spannenden Spiel, das ebenfalls über fünf Sätze ging, setzte sich Sixpack schließlich mit 26:24 im entscheidenden Durchgang durch und sicherte sich aufgrund einer besseren Punktdifferenz den Aufstieg in die 2. Liga. Der Heimvorteil und die Unterstützung durch das Umfeld halfen sicherlich dabei, das knappe Spiel am Ende für sich zu entscheiden.

Veränderungen im Team zur neuen Saison

Trotz des sportlichen Erfolgs muss sich die Mannschaft in der kommenden Saison von einigen Spielern verabschieden.

Aus persönlichen oder beruflichen Gründen werden sie in der nächsten Spielzeit nicht mehr Teil des Teams sein.

Sixpack bedankt sich herzlich bei allen, die in dieser Saison ihren Beitrag geleistet haben – sei es auf dem Feld oder abseits davon. Der Einsatz und die Unterstützung jedes Einzelnen waren entscheidend für den gemeinsamen Erfolg.

Ausblick auf die 2. Liga

Mit dem Aufstieg wartet in der kommenden Saison eine neue sportliche Herausforderung. Die Mannschaft freut sich darauf, sich in der höheren Spielklasse zu beweisen und gemeinsam weiterzuentwickeln. Auch wenn der Kader sich verändert, bleibt das Ziel gleich: Spaß am Spiel, Teamgeist und faire Wettkämpfe.

Bermuda 6 Eck

Während „Sixpack“ in der 3. Liga erfolgreich war, setzte auch das Team „Bermuda6Eck“ ein starkes Zeichen in der ersten Liga. Mit einer soliden Saisonleistung sicherte sich die Mannschaft den 4. Platz in der Tabelle und qualifizierte sich damit für die Oberpfalzmeisterschaft, auf welcher man sich wiederum für die Bayerische Meisterschaft qualifizieren konnte.

Maximal sympathisch

Neben „Bermuda6Eck“ spielte auch das Team „Maximal sympathisch“ erstmals in der 1. Mixed-Liga. Der Mannschaft merkte man vor allem zu Saisonbeginn die Nervosität an, letztlich konnte sie sich aber in der starken Konkurrenz der 1. Liga behaupten und schloss die Saison mit einem verdienten 7. Platz ab.

Der Name „Maximal sympathisch“ passt hier definitiv, denn nicht nur die Leistung, sondern auch der Teamgeist und die faire Einstellung machen diese Mannschaft besonders. Die Spieler sind stolz auf das, was sie erreicht haben, und blicken gespannt auf die kommende Saison.

Maximal motiviert

Auch in der 2. Liga war der Verein vertreten – und zwar mit der Mannschaft „Maximal motiviert“. Das Team konnte sich in der Liga auf Platz 7 behaupten und eine Saison spielen, die vor allem eins war: spaßig, motivierend und menschlich richtig stark.

Im Laufe der Saison ist die Mannschaft immer weiter zusammengewachsen. Durch gemeinsames Training und regelmäßige Spiele entwickelte sich eine tolle Dynamik. Das gemeinsame Spielen machte nicht nur auf dem Feld Freude, sondern auch daneben entstand ein echtes Miteinander.



Bild von der Saisonabschlussfeier:
Sixpack, Maximal sympathisch, Maximal motiviert

Mittlerweile sind alle Teams nicht nur funktionierende Mannschaften, sondern Teil einer starken Gemeinschaft, die durch das Training mit allen anderen Teams noch enger zusammengewachsen ist. Viele Spielerinnen und Spieler sind über die Mannschaftsgrenzen hinweg zu echten Freunden geworden – ein schöner Beweis dafür, wie Sport verbindet.

Wanderwoche Kleinwalsertal

Sonntag: 15.09.2024

Pünktlich um 9:30 fuhr der Bus mit 44 Personen vom HUK – Parkplatz/ Regensburg los. Es war bewölkt. Das Thermometer zeigte + 10 Grad an. Die Fahrt war problemlos, unterbrochen von einer kurzen Pause im Rasthaus Lechwiesen Nord. Das Wetter wurde zunehmend besser. Sogar die Sonne ließ sich blicken. Alle genossen die Fahrt durchs Allgäu und die Ausblicke auf die schneebedeckten Berge. Gegen 14:00 kamen wir im Aparthotel Kleinwalsertal in Mittelberg an. Die Sonne schien und es hatte mittlerweile 18 Grad. Alle waren erfreut über das Traumwetter und den herrlichen Ausblick auf die umliegenden Berge. Nach dem Einchecken erkundeten einige schon die Gegend und unternahmen erste Wanderungen. Andere nahmen die Annehmlichkeiten im Wellnessbereich des Hotels in Anspruch. Um 19:00 gab 's endlich Abendessen.

Täglich wanderten 2 Gruppen mit unterschiedlichen Anforderungen für leichtere und längere Bergtouren. Einzelne, sehr erfahrene Wanderer suchten sich ihre Touren selbst aus.

Montag: 16.09.2024

Da es leicht regnete und der Schnee der vorherigen Tage noch weit herunter reichte, war eine Wanderung im Tal und hinauf bis zu den unteren Alpen sinnvoll. Beide Gruppen fuhren mit dem Bus von Mittelberg zum Talende bei Baad. Von dort wanderten sie entlang des Bärguntbaches über die Alpe Widderstein hinauf zur Bärgunthütte auf etwa 1400 m. Es war ein idyllischer Weg, der teilweise entlang des Wildbaches mit riesigen Felsblöcken im Bachbett, in etwas mehr als 1 Stunde gemütlich hinaufführte. Vor der Hütte erinnerte ein Schneemann an die heuer frühen Schneefälle.

Gruppe 1 (leichtere Wanderungen) kehrte ein. Gruppe 2 wollte noch etwas weiter aufsteigen, kehrte aber bald wieder um, da der Wanderweg unter einer geschlossenen Schneedecke lag.

Der Rückweg der beiden Gruppen erfolgte gemeinsam auf der gegenüberliegenden Bachseite. Sie folgten dem Höhenweg von Baad nach Mittelberg, der wenig oberhalb der Siedlungen entlangführt. Wir wurden mit schönen Ausblicken hinunter über Wiesen und kleinen Hangquellmooren zu den Siedlungen belohnt. Ein Teil der Gruppe kehrte im Gasthaus Alpenwald ein. Eine Besonderheit war der Besuch der Kirche St. Jodok in Mittelberg. Sie bewahrt mit Fresken aus dem späten 15. Jahrhundert einen historischen Schatz. Den Abschluss bildete ein Bummel durch den Ort Mittelberg. Zu Fuß oder mit dem Bus ging 's zurück zum Hotel. Die Wanderdauer des Höhenweges mit Kirchenbesichtigung war etwa 2 Stunden. Gruppe 2 ging am ersten Tag ca. 13 km.

Ein guter Beginn der Wanderwoche!

Dienstag: 17.09.2024

Am Dienstag früh entschieden sich beide Gruppen für die Breitach – Klamm weil es immer noch leicht regnete. Da man dort eh sowohl von oben, als auch von unten nass wird, spielte das Wetter keine große Rolle. Von der Bushaltestelle „Walserschanz“ ging es hinab zur Breitach. Auf abenteuerlich in den Fels gehauenen Wegen mit überhängenden Wänden, über Bretterwege sowie durch einen Tunnel ging es durch die Klamm. Die tosenden Wassermassen zwischen den engen Felswänden boten ein faszinierendes Schauspiel und verschafften uns immer wieder neue Eindrücke. Am Ausgang der Klamm erwartete uns Sonnenschein. Zuerst wanderten wir auf einem bequemen Weg durch die Flussauen der Breitach. Dann aber galt es ei-

nen strapaziösen Anstieg (ca. 400 Höhenmeter) über Kornau zur Talstation der Söllereckbahn zu meistern. Auf rund 1400 m angekommen stand eine Rast im Berghaus am Söller auf dem Programm, wo sich alle gerne stärkten.

Gruppe 1 beschloss mit der Söllereckbahn ins Tal zu fahren und mit dem Bus die Heimreise anzutreten.

Gruppe 2, der größere Teil der Gruppe, nahm den Panoramaweg Richtung Riezlern. Diese Strecke war leicht zu gehen (trotz 300 Höhenmeter) und bot fantastische Ausblicke ins Kleinwalsertal. Nur am Schluss des Weges ging es steil hinab. Von Riezlern aus fuhren wir mit dem Bus zurück. Insgesamt waren es wieder ca. 13 km Wanderweg.

Mittwoch: 18.09.2024

Gruppe 1 fuhr um 10:00 mit dem Bus zur Auenhütte/Talstation der Ifenbahn, und mit der Gondel hoch zur Mittelstation (1600 m). Dort genossen wir den herrlichen Ausblick, gingen teilweise den „Skiweg“ und wanderten dann auf der Fahrstraße wieder runter zur Talstation und weiter zur Alpe Melköde, wo die Gruppe sich die verdiente Brotzeit schmecken ließ. Anschließend ging 's wieder zurück zur Talstation. Ca. 12 km wanderte die Gruppe. Die Busfahrt nach Mittelberg hatten wir uns verdient. Es war ein gelungener Tag.

Gruppe 2 fuhr bereits um 9:20 mit dem Bus zur Talstation der Ifenbahn. Von dort wanderten wir auf einem leicht ansteigenden Weg vorbei am Herzsee, einem Speichersee, zur Alpe Melköde. Weiter ging 's auf einem Bergweg hinauf zur Schwarzwasserhütte, wo wir uns die verdiente Brotzeit auf der Sonnenterasse schmecken ließen. Ein Weitergehen war nicht möglich, weil die Wege vereist waren. Zurück ging 's auf dem gleichen Weg. 11 km und 500 Höhenmeter hinauf und hinunter wanderten wir. Zum Abschluss fuhren wir noch mit der Bahn hoch zur Mittelstation. Auf der Ifenhütte ließen wir den wunderschönen, sonnigen Tag ausklingen.

Donnerstag: 19.09.2024

Gruppe 1 fuhr von Mittelberg aus mit der Zaferna- Sesselbahn hinauf zur Sonna Alp (1422m). Wir wanderten auf dem Oberen Höhenweg, der etwa 200 Höhenmeter oberhalb der Siedlungen entlangführt, in Richtung Hirscheegg. Die Sicht war großartig, sowohl auf den großen Widderstein und Elferkopf (beide über 2500m hoch), als auch auf die etwas niedrigeren Berge und besonders in die Seitentäler des Kleinwalsertales. Der Weg (etwa 1



½ Stunden) führte über die Bergstation der Heubergbahn, den Schöntalhof, das Söllereck und den Fuchshof nach Riezlern. Mit dem Bus fuhren wir nach Mittelberg/Haltestelle Gemse. Von dort wanderten wir etwa 1 Stunde auf einem breiten Schotterweg entlang des Gemstellbaches, durch den Wald, durch ein Bergsturzgelände und entlang von Almwiesen bis zur Gemstell-

hütte hinauf, wo wir auch einkehrten. Der Rückweg erfolgte auf der gegenüberliegenden Bachseite.

Gruppe 2 fuhr mit dem Bus nach Baad und wanderte auf dem Baader Höhenweg über Stutzalpe (1500m hoch), Bühlalpe (1435 m hoch) zur Sonna Alp. Weiter ging es auf dem oberen Höhenweg über den Schöntalhof zum Alpenhotel Küren, wo die Einkehr erfolgte. Auf dem Weg konnten wir sogenannte Kessellöcher (das sind große Kessel, die vom Bach ausgeschliffen worden sind) im unteren Schwarzwasserbach bewundern. Der Abstieg führte über den Auweg zur Talstation der Kanzelwandbahn. Mit der Gondel ging`s bequem hoch zur Bergstation (etwa 1900 m). Von dort aus hatten wir überwältigende Ausblicke auf die Berge des Kleinwalsertals; auf den Hohen Ifen und auf die Berge von Oberstdorf. Zurück ins Hotel ging`s mit Bahn und Bus. Gesamtdauer, einschließlich Einkehr war etwa 6 ½ Stunden.

Freitag: 20.09.2024

Gruppe 1 (Abfahrt 10:00) und Gruppe 2 (Abfahrt 09:20) fuhr mit dem Bus zur Haltestelle Söllereck, weiter gings mit der Söllereckbahn zur Zwischenstation. Auf wunderschönen Waldwegen wanderten wir vorbei am Freibergsee zur „Heini Klopfer Skiflugschanze“, und weiter zur Talstation der Fellhornbahn.

Gruppe 1 fuhr mit der Bahn hoch zur Mittelstation. Von dort ging`s auf anspruchsvollen Pfaden weiter zur Bierenwang Alpe. Gut gestärkt wanderte die Gruppe weiter auf einem teils steilen Weg zur Bergstation Kanzelwand. Wohlbehalten, aber geschafft beendete die Gruppe mit der Talfahrt diese schöne, abwechslungsreiche Wanderung.

Gruppe 2 wanderte das Stillachtal entlang zur Alpe Eschbach. Die Stärkung hatten wir uns verdient (12,5 km und 3 Stunden waren wir unterwegs). Mit dem Bus fuhr zurück nach Oberstdorf/ Bahnhof. Auf dem Weg zur Talstation der Nebelhornbahn genossen wir den Touristenort und genehmigten uns ein Eis. Mit der Nebelhornbahn führen wir hoch zur Gipfelstation (2224 m). Wir hatten eine atemberaubende Sicht auf die Gebirgswelt. Mit Bahn und Bus gelangten wir, glücklich, zufrieden und geschafft, zurück in unser Hotel.

Samstag: 21.09.2024

Am letzten Tag gab es mehrere Gruppen.

Ein Teil nutzte noch die Gelegenheit zur Fahrt auf das Nebelhorn in Oberstdorf.

Gruppe 1 fuhr mit dem Bus von Schwendle nach Höfle. Von dort aus wanderte die Gruppe (17 Personen) auf leichten Wegen zur unteren Wieselpe. kehrte dort ein, und auf einem Rundweg zurück zum Hotel. Von 10:00 bis 13:00 war die Gruppe unterwegs. Den Nachmittag gestaltete Jeder nach Gutdünken.

Gruppe 2 startete eine größere Tour ins Starzeltal.

Für eine weitere Gruppe /6 Teilnehmer war das Gemsteltal das Ziel. Ab Baad, zunächst an der Breitach entlang, bog der Weg ab und führte uns am Gemstelbach entlang nach oben. Bis zur Hinteren Gemstelhütte war es ein Spaziergang. Hier erwartete unsere Gruppe ein besonderes Highlight: Der Koch der Alpe hatte ein Fernrohr aufgebaut, durch das wir ein Rudel Gämsen und auf der anderen Seite des Tales einen Steinbock mit seinen Geißen beobachten konnten. Ein erhebender Anblick! Der weitere Weg zur Oberen Gemstelhütte wurde steiler und war teilweise ausgesetzt, so dass wir vorher umkehrten und in der Hinteren Gemstelhütte Rast machten. Der Rückweg auf der anderen Seite des Baches war landschaftlich beeindruckend und brachte uns zurück nach Mittelberg.

Da es die Zeit noch erlaubte und das Wetter gut war, beschlossen wir, noch mit der Seilbahn auf das Walmedinger Horn zu fahren. Und siehe da, auf diese Idee sind andere Gruppen auch gekommen. So genossen viele unserer Wandergruppe zum letzten Mal den grandiosen Blick ins Walsertal.

Zum Abschluss der Wanderwoche trafen sich alle nach dem Abendessen im hinteren Teil des Speisesaals. Der Leiter der Wanderabteilung, Hubert Pfister, erzählte humorvoll vom Zustandekommen der Wanderwoche. Wanderführer Hubert und Ingrid und einige Wanderer erzählten von ihren Wanderungen. Monika Kühnl, stellvertretende Abteilungsleiterin, bedankte sich bei Hubert Pfister für sein außergewöhnliches Engagement, sowohl beim Planen als auch beim Durchführen der Wanderwoche mit Worten und einem Geschenk der Wandergruppe. Auch Ingrid Stadlbauer wurde mit einer kleinen Aufmerksamkeit bedacht. Peter rundete mit einer humorvollen Geschichte den Abend ab.

Wir hatten ein Traumwetter; nur am Montag wanderten wir bei Regen. Es war eine gute und erlebnisreiche Woche für alle Wanderer. Es galt das Motto: „Alles kann, nichts muss“. Jeder kam auf seine Kosten. Entsprechend der körperlichen Verfassung und der Tagesverfassung konnte eine Wanderung in der Gruppe oder auch alleine gemacht werden. Die Gruppe wuchs zusammen. Auch vom Hotel, dem vielseitigen Frühstücksangebot, dem Abendessen - 4 Gang Menü - und dem Wellnessbereich waren alle angetan. Erfreut waren auch alle darüber, dass in der „Ortstaxe“ die Busse und Seilbahnen frei waren. Auf der Hauptlinie fuhr die Gelenkbusse sogar im 10 Minutentakt. Diesen Vorteil nutzte unsere Wandergruppe sehr gerne.

Sonntag: 22.09.2024

Pünktlich um 9:30 startete der Bus nach Regensburg. Gut gelaunt und entspannt kamen wir in Regensburg gegen 14:15 an. **Wir freuen uns wieder in Regensburg zu sein.**



Novemberwanderung 2024

Rundweg zur Walba über Pentling

Am 09.11.2024 trafen sich 29 Wanderfreudige am Parkplatz vom Bahnhof Prüfening. Das Thermometer zeigte + 6 Grad an, es war bedeckt und zum Glück hatte es keinen Nebel. Pünktlich um 10:20 ging 's los. Der Weg führte auf ruhigen Nebenstraßen am Blindeninstitut vorbei zur Lohackerstraße, durch einen Spielplatz, die Schwalbenneststraße hinauf, dann vorbei an der Modell Rennbahn über die Autobahnbrücke, weiter auf einem Schotterweg entlang der Fotovoltaikanlage Pentling bis zu den ersten Häusern (Kohlenschacht), weiter auf einem Feldweg bis Pentling. Durchs Wohngebiet Pentling ging 's wieder auf ruhigen Nebenstraßen. Es wurde wärmer und die Sonne ließ sich auch kurz blicken. Endlich konnten wir wieder auf Feld- und Waldwegen weiterwandern, zuerst am Wasserturm vorbei durch die Fluren, dann durch den herbstlichen Wald. Im Wald ging 's auf einem Pfad zur sogenannten Römerschanze (mittelalterlichen Turmhügel, sogenanntes Schlössl) und zum Aussichtspunkt: Donaublick. Von der Römerschanze waren manche enttäuscht, weil wenig zu sehen war, aber der Aussichtspunkt Donaublick gefiel allen. Einige Wanderer dachten, dass das nicht der Weg zur Walba sein kann und waren überrascht, dass wir dann doch relativ schnell und sogar pünktlich (Wegstrecke ca. 7 km in 2,5 Std.) um 12:45 in der Walba ankamen. 4 Wanderer verabschiedeten sich und traten selbständig den Rückweg an. Dafür wartete in der Walba ein Nachfahrer auf uns. Alle ließen sich das gute Essen schmecken. Nach der Einkehr verkleinerte sich die Rückwandergruppe, weil 5 Wanderer von Walba direkt zum Ausgangspunkt mit dem Auto zurückfuhr. Gestärkt und ausgeruht wanderten wir (25 Wanderer) auf dem Rad- und Fußweg



an der Donau entlang zurück bis zur Eisenbahnbrücke/Fußgängerbrücke, von dort weiter auf Feldwegen und auf der Fürst Anselm Allee zurück zum Ausgangspunkt (Wegstrecke ca. 6 km in 2Std.). Es war eine wunderschöne Herbstwanderung, die allen gefallen und gut getan hat.

Dezemberwanderung 2024 – Minoritenhof - Lohstadt - Minoritenhof



14 Teilnehmer trafen sich zur Dezemberwanderung am 07. Dezember 2024 am Parkplatz Minoritenhof. Das Wetter war besser als erwartet: Es hatte + 3 Grad und regnete nicht, und die Sonne spitzte kurz durch.

Um 9:45 ging 's los. 9 Wanderer nahmen den Weg entlang der Donau. 5 Wanderer gingen den Höhenweg: Eine schöne Wanderung durch den Wald, Laub auf dem Weg, Moos an den Bäumen, mit Aussicht auf die Donau – die beste Einstimmung für die Weihnachtsfeier.

Weitere 8 Personen fuhrten direkt mit dem Auto zum Gasthaus Perzl nach Lohstadt.

Nach dem Mittagessen begann der offizielle Teil der Weihnachtsfeier.

Der Abteilungsleiter, Hubert Pfister, bedankte sich zuerst bei den 22 Teilnehmern für ihr Kommen. Anschließend wurde

der verstorbenen Vereinsmitglieder/Wanderfreunde gedacht. Es folgte die Ehrung der Geburtstagsjubilare und der Dank an die engagierten Wanderführer mit jeweils einem kleinen Präsent. Alle Beschenkten freuten sich über das kleine Präsent sehr. Es war deshalb so besonders, weil Monika Kühnl, selbstgemachten Schlehenlikör (nach dem Rezept der verstorbenen Abteilungsleiterin Sigrid Bitomski), selbstgemachte Marmelade und selbstgemachte Nussplätzchen hineinpackte. Hubert Pfister bedankte sich mit einem persönlichen Geschenk bei seiner Stellvertreterin, Monika Kühnl, für die gute Zusammenarbeit und bei Maria Parzefall für die Verdienste als „Außenstelle des Abteilungsleiters“.

Es folgten heitere Weihnachtsgeschichten, vorgetragen von Josefa und Peter.

Ab 14:00 genossen alle die Musik von Matt Boynick, Querflöte, und Florian Hölzl, Klavier. Es war ein Konzert besonderer Art. Beim Singen der Weihnachtslieder wurden wir von den Musikern begleitet. Gegen 15:15 war die Feier zu Ende. Es war wieder eine schöne Weihnachtsfeier für alle.

Die aktiven Teilnehmer wanderten auf dem Talweg zurück zum Parkplatz. Am Parkplatz angekommen fing es doch tatsächlich an zu regnen. Das war doch „perfekt geplant“ oder?

IMPRESSUM

Herausgeber:

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

Redaktion:

Christof Blaß

Anzeigen / Werbung:

sg@postsued-regensburg.de

Bankverbindung:

Sparkasse Regensburg
IBAN DE37 7505 0000 0000 1414 40
BIC BYLADEM1RBG

DIE REDAKTION INFORMIERT

Der Post/Süd Kurier erscheint aktuell halbjährlich. Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten. Text- und Bildmaterial bitte an folgende E-Mail senden:

redaktion@postsued-regensburg.de

Wir bedanken uns herzlichst für die zahlreichen Zusendungen von Berichten, die tatkräftige Suche nach Werbetreibenden sowie der Möglichkeit, unsere Vereinszeitschrift künftig weiter in allen Bereichen aufzuwerten.

Bitte unterstützt unsere Werbepartner – sie unterstützen uns!

GESCHÄFTSSTELLE

Organisation & Mitgliederbetreuung

Maiko Peper
sg@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 6/2025)

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 Sabine Wiesnet Dr. Ines Häusler Peter Bornschlegl 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	Mareike Onkelbach, E-Mail: schriftfuehrer@postsued-regensburg.de Schriftführung, Sitzungsprotokolle
Jugendwartin	Anna Pühl, E-Mail: jugendwart@postsued-regensburg.de Leitung Jugendrat, Ansprechpartnerin für alle Jugendwarte der Abteilungen
Mitglied des erweiterten Präsidiums	Dr. Christoph Häusler Oliver Weidinger Astrid Schönhütl

Ehrenrat

Vorsitzender Maria Ludwig, Tel.: 0941 / 999666

Beisitzer Sabine Gnahn Tel.: 0151 / 58860482 und Günter Leja Tel. 0171 / 9340851



UNSER SPORTANGEBOT

AIKIDO Stefan Weinzierl ☎ 01525/3688544	BADMINTON Matthias Müller ☎ 0162/9005166	DAMEN- GYMNASTIK Roswitha Lehner ☎ 09403/8349	FITNESS Ines Häusler ☎ 0171/6458720	FLOORBALL Ondrej Nedela ☎ 0152/51964591
HANDBALL Christof Blaß handball@postsued-regensburg.de	HEMA Thea Breidenstein hema@postsued-regensburg.de	KARATE/KUBUDO Andreas Beckmann ☎ 0174/6877325	KINDERSPORT Anne Brauer-Hof & Sarah Soska kindersport@postsued-regensburg.de	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

BLSV
 BAYERISCHER LANDES-SPORTVERBAND e.V.



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