

sg
post
sud
regensburg

kurier

Ausgabe 2 / 2025 Juli-Dezember



„Ich kann scheitern – jeder kann scheitern.

Aber ich versuche es so lange, bis ich Erfolg habe.“

Michael Jordan:

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



während wir uns in die besinnliche Zeit von Weihnachten und dem bevorstehenden Neujahr begeben, ist es an der Zeit, innezuhalten und das vergangene Jahr Revue passieren zu lassen. Der Zusammenhalt in unserer Gemeinschaft hat uns durch die Herausforderungen des Jahres getragen. Nicht nur auf dem Spielfeld haben wir gemeinsam für unsere Ziele gekämpft, sondern auch außerhalb davon Freundschaften gefestigt und wertvolle Erinnerungen geschaffen. Diese gemeinsamen Erlebnisse sind das Rückgrat unseres Vereins und zeigen, wie stark wir zusammenhalten können.

Inmitten des Trubels der Feiertage ist es wichtig, sich einen Moment Zeit zu nehmen, um neue Energie zu tanken. Lass uns gemeinsam optimistisch in die Zukunft in die Zukunft blicken – voller Vorfreude auf die kommenden Herausforderungen und spannenden Begegnungen.

Mein herzliches Dankeschön gebührt jeder und jedem einzelnen von Euch. Egal, in der welcher Rolle oder in welcher Funktion: Euer Einsatz sowie Eure Unterstützung unseres Vereins machen unseren Verein zu einem besonderen Ort.

Lasst uns im neuen Jahr weiterhin gemeinsam wachsen, zusammen lachen und unser Miteinander leben. In diesem Sinne wünsche ich Euch ein glückliches und gesundes neues Jahr 2026: **Wir alle sind Post/Süd!**

*Dr. Thomas Burger
Euer Präsident*



www.postsued-regensburg.de



www.facebook.com/postsuedrgb

INHALT

Das Präsidium berichtet	2
Herzlich willkommen	3
Wir gratulieren	4
Neues im Verein	5
Tennis	7
Badminton	8
Tischtennis	9
Kindersport	10
Kindersport & Volleyball	11
Kindersport, Volley- & Handball	12
Handball	13
Jugendtreff	16
Leichtathletik	18
Floorball	23
Fitness	24
Ski & Snowboard	25
Schützen	26
Wandern	28
Seniorensport	30
Nichts Unwichtiges	31
Unsere Sportangebote	32

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



www.instagram.com/sgpostsuedregensburg/

Mitglieder



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

Wir haben als Verein von der Deutschen Jugendherbergswerk für dieses Jahr 6 DJH-Gruppen-Cards bekommen, die sich unsere Mitglieder für Ausflüge und Übernachtungen in Jugendherbergen ausleihen können. Als Gruppe zählt man im Inland mit mind. 4 und im Ausland ab 10 Personen (einschl. Gruppenleiter/in)

Mit der DJH-Card kann man z.B. von vergünstigten Kombi-Bahntickets unter [jugendherberge.de/bahn](http://www.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.

**Wir trauern
um unser
Mitglied**

Franz Xaver Wittkowsky † 03.06.2025



**Wir trauern
um unser
Mitglied**

Karin Nahr † 28.08.2025



**Wir trauern
um unser
Mitglied**

Traudl Meier † 06.09.2025



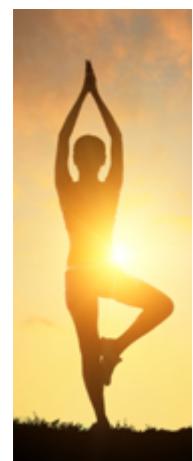
**Wir trauern
um unser
Mitglied**

Gisela Glück † 03.11.2025



Herzlich Willkommen bei der SG Post/Süd Regensburg

Heidi Auer	Michael Merl
Yusuf Bangura	Luise Mirau
Frederike Basantny	Emilie Mittmann
Christian Bauer	Valentina Mondi
Franziska Bayerl	Liam Müller
Carl Beyl	Sema Mut
Jona Falco Bohlig	Zeynep Mut
Frida Brandl	Lisa Neumeier
Sebastian Brosig	Nikita Nikischkow
Yabe Sera Dejene	Joan Oefner
Larissa Deppner	Lieselotte Pfeiffer
Enrico Dotzler	Maria Plaksina
Maja Dünsbier	Annika Pöschl
Carola Ebenhöch	Sibylle Praller
Josefina Eßbaumer	Jiri Reichmann
Defne Fidan	Ulrich Reiml
Eduard Fink	Rosalie Rezgö
Lina Fischer	Julia Rippl
Martin Geist	Magdalena Rödl
Helena Glas	Hendrik Romeike
Lea Sophie Goetz	Sebastian Schaich
Fanni Gömöri	Tabea Schepp
Birgit Grauvogl	Lisa Schmid
Selina Gubisch	Adrian Schneider
Katharina Harbs	Christian Schulz
Mats Heinisch	Felix Schulz
Isabella Hierl	Tanja Schwarz
Claudia Hözl	Emma Semmelmann
Inge Jaggo	Frederik Skladny
Eva Jerke	Sebastian Spohr
Tilda Jung	Felicia Stachel
Vivian Kallmann	Monika Stanglmeier
Caroline Kemper	Christine Strebin
Michael Kempf	Manfred Tarras
Rosalie Kinast	Zsuzsanna Timar
Elisabeth Klupp	Aren Tuchscherer
Varvara Kozlova	Ulrike Viertel
Dominik Kubatschka	David Vogel
Flora Kuhn	Sofia Wall
Carolina Leinhofer-Wasöhr	Kristina Weitzer
Rebekka Lößl	Tabea Wiesneth
Lada Lykhovydova	Katja Zimny
Matheo Maier	Marcel Zissler
Ramona Mauermeir	



**Muskelkater? Gelenkschmerz?
Probier's mal natürlich!**

Ätherische Öle unterstützen
Regeneration, Beweglichkeit und
Entspannung. Das ist perfekt nach
dem Training oder deiner Yogastunde.

Infos & Beratung
0176/84270635 Anruf / WhatsApp
Mareike Onkelbach

sg Post/Süd regensburg kurier
Austräger gesucht!
Wir suchen dringend Austräger für unser halbjährlich erscheinendes Vereinsmagazin „Kurier“. Interessierte melden sich bitte in der Geschäftsstelle.

Hinweise von der Geschäftsstelle

Aktualisierung Personenbezogene Daten

Jedes Vereinsmitglied ist in unserem System mit seinen persönlichen Daten erfasst. Diese benötigen wir, um Ihnen Informationen oder unsere Vereinszeitung zusenden zu können, aber auch für die Beitragsabbuchungen.

Wir bitten Sie, Änderungen hinsichtlich Ihrer Adresse, Telefon-Nr., E-Mail-Adresse, Kontoverbindung etc. bitte stets der Geschäftsstelle (gern auch per E-Mail an sg@postsued-regensburg.de) mitzuteilen. So erleichtern Sie uns die Arbeit und vermeiden Briefrückläufer, unzustellbare E-Mails oder fehlgeschlagene Beitragsabbuchungen.

Kurier digital

Unsere Vereinszeitung erscheint 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.



60 Jahre
Ursula Pflamminger
Björn Kuchenmüller
Jörg Pampel

65 Jahre
Elisabeth Hamburger
Josef Zweck
Claudia Baierl
Alfred Koppenwallner

70 Jahre
Sigrid Ullmann
Maria Grötsch
Sonja Raab
Ilona Lamour
Karin Unterholzinger
Bernhard Häusler
Gabriele Müller
Gerhard Klein
Heidi Auer
Claudia Wiesmüller
Horst Köhlik

75 Jahre
Renate Härpfer
Gertraud Lehner
Reiner Gruber
Inge Islinger

80+ Jahre
Maria Gatter
Angela Stark
Roswitha Arnold
Heide Motschmann
Heinrich Brömmel
Marianne Klughardt
Hubert Pfister
Klaus Motschmann
Franz Janka

Adelheid Miersch
Günter Meister
Heinz Brzezina
Dr. Walter Janssen
Norbert Pfirsching
Christine Stich
Dr. Günter Rothmeier
Rosmarie Pickel
Ingeborg Stegmeier
Eduard Reitmeier
Inge Geier
Fritz Poschenrieder
Hedwig Adacker

Ute Janssen
Alex Knopp
Helga Jobst
Elfriede Hart
Erika Herold
Almut Krey

Anna Decker
Werner Friedrich
Dr. Theodor Denzel
Wolfgang Wattolik
Hannelore Simmel
Pauline Löffler
Elisabeth Fischer
Martha Scharf
Erika Stefan
Johanna Rohrmüller
Waltraud Welker
Franziska Denzel
Therese Fitz
Gerdi Mönius
Helmut Huber
Irmgard Birner
Sigrid Richter

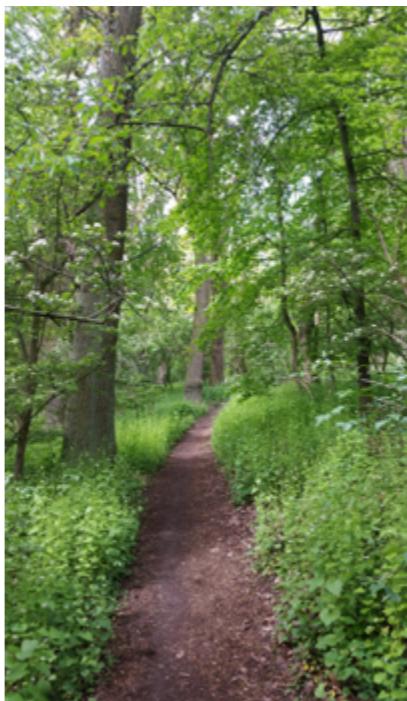
Christiane Benkhardt
Dr. Friedrich Sauter
Theresia Bornschlegl

90+ Jahre
Olga Kronschnabel
Erich Hözl
Elisabeth Dietl
Gunter Wankerl
Katharina Hendlmeier
Gertraud Walter
Wanda Wranik
Michael Kulzer
Hedwig Mederer
Melita Kronthaler
Judith Bachleitner
Prof. Ingo Westerboer
Karl-Heinz Müller

Die SG Post/Süd wandert!

Liebe Post/Südler,
wir wollen unsere Gemeinschaft stärken und näher zusammenrücken und auch außerhalb der eigenen Abteilung andere Sportlerinnen und Sportler kennenlernen.

Deshalb möchten wir im Frühjahr 2026 an einem Samstag oder Sonntag zwischen Mitte April und Mitte Mai einen Wandertag für alle Vereinsmitglieder veranstalten! Mögliche Wochenenden sind 18./19.4., 25./26.4. und 9./10. Mai 2026.



Die Strecke wird im Regensburger Umland angesiedelt und ca. 12-15km lang sein, ohne großartige Steigungen oder Anforderungen, so dass möglichst viele daran teilnehmen und mitwandern können.

Anfang nächsten Jahres werden wir Euch rechtzeitig über Eure Abteilungsleitungen und über die Webseite informieren.

Wir freuen uns schon auf einen hoffentlich frühlingshaften geselligen Wandertag mit Euch!

Euer Präsidium

Zwei neue B-Lizenzen

Im November 2025 haben unsere zwei Übungsleiter Maria Ludwig (Fitness-Abteilung) und Valentin Helfrich (HEMA-Abteilung) beim BLSV die Lizenz „Übungsleiter-B - Sport in der Prävention mit Profil Haltung und Bewegung“ abgelegt. Dieser Ausbildungsgang auf der zweiten Lizenzstufe baut auf die Ausbildungen der ersten Lizenzstufe (Übungsleiter C und/oder Trainer C) auf und gliedert sich in einen Grund- und einen Prüfungslehrgang.

Im Mittelpunkt der Ausbildung steht die Planung und Durchführung gesundheitsorientierter und präventiver Bewegungsangebote im Sportverein. Damit können Maria und Valentin ihre Sportlerinnen und Sportler noch besser betreuen und beim Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT mitwirken.

Herzliche Gratulation, liebe Maria und lieber Valentin!

Vereinsschwimmen erblüht

Am Freitag, den 1. August 2025 durften unsere Mitglieder erstmals im neuen Hallenbad im Sportpark Ost schwimmen. Anfangs tummelten sich noch zehn Aktive im kühlen Nass. Doch mit Bekanntwerden der Schwimmzeiten in der neuen Örtlichkeit, die ganz in den Post/Süd-Farben grün und gelb gehalten ist, gab es einen regen Zulauf Schwimmbegeisterter von jung bis alt. Inzwischen sind es nicht selten über 20 Badefreunde, die sich auf einen Schwimmabend zum Start ins Wochenende freuen. Wir sind gespannt, ob der Andrang weiter so anhält und freuen uns über jedes neue Mitglied.

Wann freitags, 19:45 Uhr bis 21:00 Uhr

Wo Sportpark Ost (RVV-Linie 18)
Zeißstr. 61, 93053 Regensburg

Eintritt 2,50 Euro für Erwachsene
1,00 Euro für Kinder (bis 15 Jahre)

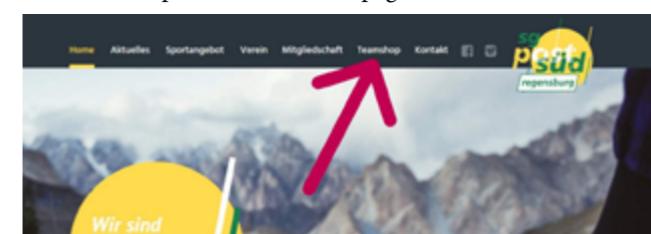
Kontakt Karl-Heinz Tel.: 0941/999586



Unser neuer Online-Teamshop hat seine Pforten geöffnet



Zusammen mit Sport Hartl aus Oberndorf/Bad Abbach hat die SG Post/Süd einen Teamshop eingerichtet. Ein Teamshop ist ein individuell für unseren Verein bereitgestellter Online-Shop. Ihr findet den Link zum Shop auf unserer Homepage in der oberen Menüleiste:



In diesem Online-Teamshop könnt Ihr bequem von zuhause aus viele praktische Dinge für Euer Training und auch für die Freizeit bestellen - von Badeschlappen über Sporttaschen bis hin zu Socken. Alle Produkte sind natürlich mit dem Post/Süd-Logo versehen.



Besonders ans Herz legen wollen wir Euch die Vereinskleidung. Die Wahl ist auf die schöne Teamlinie Evostar von erima gefallen. Für jeden ist etwas dabei: Kapuzenjacken, Poloshirts, T-Shirts, Trainingsjacken, Trainingshosen usw. Neben der Farbkombination gelb-grau stehen auch die Kombinationen schwarz-weiß und schwarz-anthrazit zur Auswahl. Unser Logo und unser Vereinsname SG Post/Süd Regensburg sind immer aufgedruckt. Zusätzlich könnt Ihr den Namen Eurer Abteilung und Eure Initiativen aufbringen lassen.



Ihr könnt individuell bestellen oder eine Sammelbestellung in der Abteilung machen. Ein einheitliches Outfit kommt uns allen zugute und stärkt unsere Verbundenheit untereinander und zu unserem Verein SG Post/Süd!

Schaut' gleich mal rein in den Teamshop!
<https://www.postsued-regensburg.de/verein/vereinskleidung>

Premiere: Spielzeug-Flohmarkt in unserer Vereinshalle



Anlehnend an unseren seit Jahren bestehenden, traditionellen Ski-Basar unserer Skiabteilung haben wir dieses Jahr einen Versuch gestartet: am Samstag, den 22. November haben wir einen Spielsachen-Flohmarkt ins Leben gerufen.

Kurz vor der Weihnachtszeit eine tolle Gelegenheit, ausrangierte, nicht mehr bespielte Spielsachen und Bücher auszuräumen und somit Platz für Neues zu schaffen.

Aus einer Idee wurde Wirklichkeit. Ein Termin wurde gefunden, die Vereinshalle mit 31 vorhandenen Tischen als die ideale Verkaufslocation reserviert und sodann die Mitglieder informiert. Durch fleißige Werbung und persönliche Mund-zu-Mund-Propaganda hat sich der Termin schnell rumgesprochen, so dass die Tische bereits nach kurzer Zeit vergeben waren.

Auch die SG Post/Süd war mit einem eigenen Tisch von Anna, Maike, Jens und Ines (nicht im Bild) vertreten. Großzügige Mitglieder, die nicht selbst verkaufen wollten, aber Spielsachen abzugeben hatten, haben im Vorfeld ihre Spenden in der Geschäftsstelle abgegeben. Hier wurde es sortiert, Lego-Sets zusammengebaut und dann verkauft.



Am Verkaufstag füllten sich die Tische dann mit Spielen, Büchern, Rutscheautos, Lego, Playmobil, Stofftieren und vielen anderen Sachen. Das Angebot war gigantisch. Die Käufer hatten eine riesige Auswahl und die Kinder freuten sich über neu erworbenes Spielzeug.

Für das leibliche Wohl war selbstverständlich auch gesorgt: Es gab Kaffee & Tee und selbstgebackenen und gespendeten Kuchen. Hier gilt ein großer Dank an die Spender der leckeren Süßwaren und an unsere charmanten Verkäuferinnen Elisabeth und Sibylle unserer Seniorenabteilung.

Das Fazit war durchweg positiv und auch wenn natürlich nicht alles verkauft worden ist, so ist jeder mit einem Gewinn und weniger beladen heim gegangen. Es hat außerst viel Lob gegeben und viele fragten nach einer Wiederholung. Wir werden nächstes Jahr nach einem passenden Termin schauen.

Der Erlös aus allem kommt unseren Kindern und Jugendlichen zugute.

Zuletzt möchten wir allen Beteiligten danken – den Verkäufern, den Spendern von Spielsachen und Kuchen, den Käufern, unserem Kuchenteam und allen, die mit Rat und Tat und helfender Hand geholfen haben, dass dieser Tag so erfolgreich wurde.

DANKE!



INNENREINIGUNGS-STRASSE

In 12 Minuten - ohne Termin - direkt nach der Wäsche

Unsere 6 Stationen:

- » Scheibenreinigung
- » Cockpitreinigung
- » Fußraumreinigung inkl. Matten
- » Polster saugen
- » Kofferraum saugen wenn ausgeräumt
- » alle Einstiegsleisten abwischen

Diesen Service bieten wir Ihnen nur in Verbindung mit einer gleichzeitigen Autowäsche an.

best-r.de



Unsere Tennis-Saison 2025

Ein weiteres Jahr voller spannender Matches, engagierter Helfer und geselliger Momente liegt hinter uns. Die Tennisabteilung blickt auf eine insgesamt erfreuliche Saison zurück – und wir möchten diesen Moment nutzen, um allen zu danken, die dazu beigetragen haben.

Die Saison begann mit der Frühjahrsinstandsetzung unserer Plätze durch einen externen Dienstleister. Leider war die Zeitspanne zwischen Fertigstellung und dem ersten Spieltag etwas knapp bemessen, sodass einige Plätze nach dem Auftaktspiel stark in Mitleidenschaft gezogen wurden. Unser Platzwart Adi hat mit großem Einsatz dafür gesorgt, dass die Plätze schnell wieder in Topform waren – und das blieben sie bis zum Saisonende. Herzlichen Dank für diese großartige Arbeit!

Auch das Thema Grünbewuchs konnte dank der Platzpatenschaften erfolgreich angegangen werden. Ein herzliches Dankeschön an alle Paten für ihren Einsatz und ihre Pflege!

Die Wettkampfsaison unserer Mannschaften:

Damen 50 - Bayernliga: 3. Platz von 8

Herren - Landesliga 5: 2. Platz von 8

Herren 40 - Landesliga4: 5. Platz von 7

Junioren 18 - Landesliga 3: 7. Platz von 7

Auch unsere Freizeitgruppe war regelmäßig aktiv: Jeden Dienstag wurde auf bis zu vier Plätzen gespielt, gefolgt von gemütlichem Grillen und geselligem Beisammensein – ein echtes Highlight für alle Beteiligten.

Unsere Anlage erfreute sich zudem großer Beliebtheit bei Gästen, die mit ihrer Spielbuchung einen wertvollen Beitrag zur Finanzierung und zum Erhalt unserer Plätze geleistet haben – vielen Dank dafür!

Leider meinte es das Wetter bei einigen geplanten Veranstaltungen nicht gut mit uns, sodass manches buchstäblich ins Wasser fiel. Umso schöner war der Erfolg unseres „Bring your Friend Day“ im September, der großen Zuspruch fand und viele neue Gesichter auf unsere Anlage brachte.

Mit dem letzten Arbeitseinsatz am 08. November 2025 verabschiedeten wir uns offiziell aus der Saison. Wir danken allen Mitgliedern, Helfern und Unterstützern für ihr Engagement und freuen uns schon jetzt auf ein sportliches und geselliges Jahr 2026!



Tennis-Amateure zum Spaß vor großem Publikum

Am 19. Juli 2025 fand auf unserem Center Court ein selbst organisierte und angemeldeter Schaukampf zwischen zwei unserer Mitglieder statt. Johannes 42 und Andreas 53. Etwa 30 Freunde und Bekannte wollten sich dieses Match nicht entgehen lassen. Mit Musik, Essen und Getränken erlebten die größtenteils tennisfernen Teilnehmer einen gelungenen Nachmittag bei bestem Wetter, guter Laune und spannendem Spielverlauf.

Das Spiel endete nach zweieinhalb Stunden mit dem glatten Dreisatz Sieg des selbsternannten Favoriten Johannes. 5:7, 4:6, 1:6.

Der zweite Sieger dazu, frei nach Bublik:

„Fast hätte ich ihn gehabt“

Fazit aller Dabeigewesenen: cooles Happening



Mehr Überholspur. Weniger Sackgasse.

Was willst Du mehr?

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

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



Sparkasse
Regensburg

Auf in die neue Saison

Wir freuen uns sehr, dass wir in dieser Saison wieder mit vier Teams an den Start gehen konnten – ein starkes Zeichen für den Zusammenhalt und die Begeisterung in unserem Verein!

Aktuell kämpfen unsere Teams mit großem Einsatz in ihren jeweiligen Ligen um Punkte in der schnellsten Sportart der Welt:

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

Trotz einiger Abgänge durch Vereinswechsel geben unsere Spielerinnen und Spieler alles, um den Klassenerhalt in der Bayernliga zu schaffen. Die anderen 3 Teams halten sich bisher solide im Mittelfeld der jeweiligen Ligen.

Es ist nicht immer einfach, vier Mannschaften zu koordinieren, daher an dieser Stelle schon einmal ein großer Dank an alle Mannschaftsführer für die Organisation und ihren Einsatz.

Besonders erfreulich ist auch, dass der Neustart des Kindertrainings so gut angenommen wurde. Die Trainingsbeteiligung ist hoch, und es macht richtig Spaß zu sehen, mit welchem Eifer und welcher Freude die Kinder dabei sind. Ein großes Danke schön an Christina Weigert und Johanna Schmitt für die engagierte Leitung und das tolle Training!

Die Trainingszeiten bleiben wie gewohnt:

Erwachsene: Dienstag und Mittwoch ab 19:30 Uhr
Freitag ab 19:00

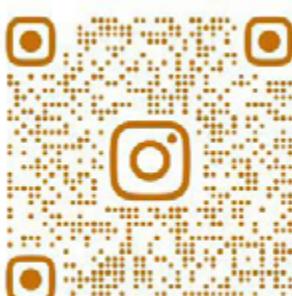
Kindertraining: Mittwoch von 18:00 bis 19:30 Uhr

Wir freuen uns auf eine spannende Saison und viele erfolgreiche Spiele – gemeinsam für unseren Verein!

Meldet euch bei Fragen gerne an: sophie.mueller91@gmx.de

Schaut gerne bei unserem Instagram-Kanal vorbei:

Falls jemand Lust und ZEIT für einen spektakulären Ballwechsel aus dem Profibereich hat!



SCAN ME

@BADMINTON_SGPOSTSUEDREGENSBURG



KANZLEI KÜSTER
STEUER & RECHT

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

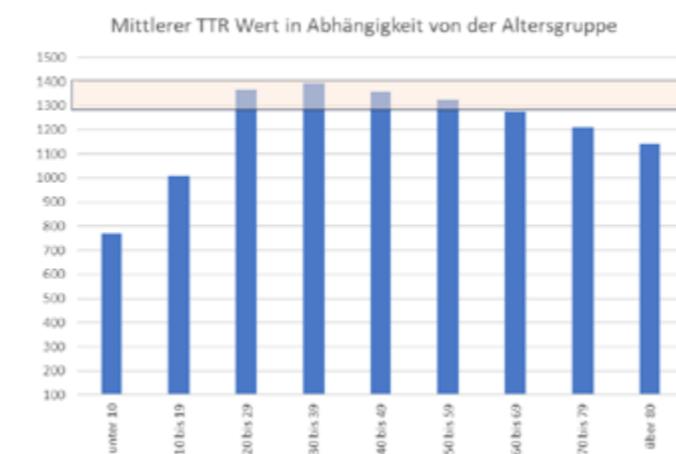
Ziegetsdorfer Str. 109, 93051 Regensburg
Telefon 0941/92051-0 Fax 0941/92051-10
www.kuester-stb-ra.de kuester@kuester-stb-ra.de

Tischtennis-Wissen: Erfolgreich spielen bis ins hohe Alter

Das Leistungsniveau aller Spieler wird unabhängig von Alter und Geschlecht deutschlandweit durch den TTR – Wert erfasst.

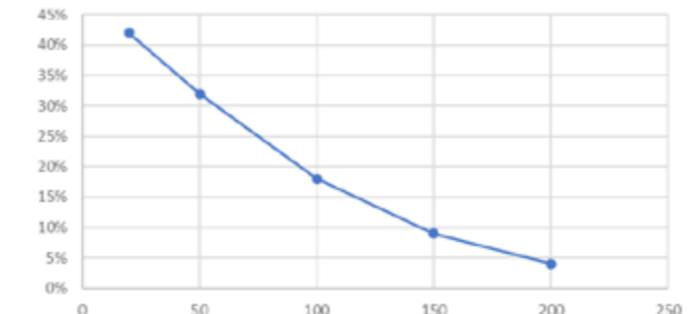
Der **TTR-Wert** (Tischtennis-Ranking) ist eine statistisch ermittelte Punktzahl, die das individuelle Tischtennis-Leistungsniveau tagesaktuell abbildet und eine Vergleichbarkeit zu anderen Spielern herstellt. Der TTR-Wert ändert sich unmittelbar nach jedem offiziellen Punktspiel und Turnier. Durch Siege gewinnt man TTR-Punkte hinzu, durch Niederlagen büßt man Punkte ein. Je höher der Gegner bei einem Wettkampf eingestuft ist, umso mehr TTR-Punkte erhält man bei einem Sieg. Umgekehrt verliert man bei einer Niederlage weniger Punkte, wenn der Gegner höher eingestuft ist.

In Tabelle 1 sind die mittleren TTR-Werte nach Altersgruppen dargestellt. Sie soll zeigen, wie sich das Spielniveau im Laufe des Lebens verändert. Die höchsten Durchschnittswerte finden sich der Altersklasse 30–39 mit 1395 Punkten, gefolgt von den 20– bis 29-Jährigen (1365) und den 40 bis 49-Jährigen (1358). Mit zunehmendem Alter sinkt zwar der durchschnittliche TTR-Wert, der Abstand zwischen der stärksten Altersklasse (30 bis 39) und der Gruppe der 60 bis 69-Jährigen liegt bei nur ca. 120 Punkten. Die Auswertung basiert auf der TTR-Wert-Berechnung im Mai 2025 des Deutschen Tischtennisbundes.



Was sagen nun diese Unterschiede in den Punkten aus?

Gewinnwahrscheinlichkeit des schwächeren Spielers in Abhängigkeit von der TTR Punktedifferenz



Bei einem TTR-Punktdifferenz von 100 ist die Gewinnwahrscheinlichkeit immer noch ca. 20 %. Das bedeutet, dass 60 bis 69-jährige Spieler immer noch eine realistische Chance gegenüber 30 bis 39-jährigen haben (rosa Balken in Tabelle 1).

Damit ist Tischtennis eine der wenigen Sportarten, die bis ins hohe Alter erfolgreich gespielt werden können. Woran liegt das?

Man kann im Tischtennis auch im Alter erfolgreich sein, weil die Sportart sowohl den Körper als auch den Geist stärkt und ein geringes Verletzungsrisiko hat. Während körperliche Fähigkeiten wie Geschwindigkeit und Kraft mit dem Alter abnehmen, kann man diese durch eine geschickte Anpassung des Spiels ausgleichen. Tischtennis trainiert die Hand-Augen-Koordination, Reflexe, Konzentration, strategisches Denken, das Erkennen von Schwächen des Gegners und vorausschauende Spielzüge. Diese Fähigkeiten können die durch Alterung bedingten körperlichen Nachteile kompensieren.

Dies kann auch im höheren Alter zu einem hohen Leistungsniveau führen.

Aktuelle Saison 2025/2026

Unsere 6 Herrenmannschaften bestehend jeweils aus 4 Spielern sind im September in die neue Saison gestartet. Mittlerweile ist etwa die Hälfte der Vorrunde absolviert. Mannschaft I bis IV liegen jeweils im Mittelfeld der Tabelle, die Mannschaft V (2. Platz) und VI (Tabellenführer) kämpfen um die Aufstiegsplätze.

Mannschaft	Liga	Mittl. TTR-Wert	Mittl. Alter
Mannschaft I	Landesliga	1758	38 Jahre
Mannschaft II	Bezirksoberliga	1656	37 Jahre
Mannschaft III	Bezirksliga	1600	33 Jahre
Mannschaft IV	Bezirksliga	1530	39 Jahre
Mannschaft V	Bezirksklasse B	1421	43 Jahre
Mannschaft VI	Bezirksklasse C	1352	70 Jahre

Ulrich Jacob



Mannschaft VI, die in der Bezirksklasse C nach 7 von 8 Spielen an der Tabellenspitze steht, in den neuen Post/Süd-Trainingsjacken.

HAUSARZTPRAXIS NEUPRÜLL
CHRISTOPH REICHENBÄCHER

Facharzt für Innere Medizin
Notfallmedizin

SPRECHZEITEN

Montag – Freitag 8.00 – 11.30 Uhr
Montag und Dienstag 15.00 – 17.00 Uhr
Donnerstag und nach Vereinbarung 15.00 – 18.00 Uhr

Telefon: 0941 20917442
praxis@hausarzt-neupruell.de

Alle Kassen
www.hausarzt-neupruell.de

Mit Bewegung, Spaß und Teamgeist durchs Jahr – Rückblick der Kindersportabteilung Der SG Post Süd

Was für ein Jahr für unsere Kindersportabteilung! 2025 startete mit einer kleinen Herausforderung: Gleich zu Jahresbeginn mussten wir aufgrund einer Hallensperrung kreativ werden. Doch dank des tollen Zusammenhalts in der Abteilung und der Unterstützung durch den Verein fanden wir schnell eine Lösung – und der Trainingsbetrieb konnte ohne große Pause weitergehen. Ab Februar durften dann endlich alle Kinder wieder in ihre gewohnten Hallen zurückkehren, wo Bewegung, Spaß und Teamgeist wieder voll im Mittelpunkt standen.

Aufgrund der großen Nachfrage entstand in diesem Jahr sogar eine neue Gruppe – die Post Süd Minis. Unsere mittelgroßen Sportlerinnen und Sportler toben, spielen und entdecken mit Begeisterung die Welt des Sports. Die Minis sind inzwischen ein fester Bestandteil unserer Abteilung und zeigen: Bewegung macht, besonders zusammen, riesigen Spaß!



Am 22. Februar ging es dann richtig rund: Angelehnt an das LöwenSTARK-Abzeichen (BTV) konnten Kinder ab drei Jahren an verschiedenen Bewegungsstationen ihre Kraft, ihren Mut und ihr Können unter Beweis stellen – ganz im Sinne der Löwenstarken Werte: Mut, Teamgeist, Geschicklichkeit und Freude an der Bewegung. Auf rund 20 sportbegeisterte Kinder warteten abwechslungsreiche Stationen, die zum Ausprobieren und Staunen einluden. Die Übungen waren in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden gestaltet, sodass alle Altersstufen – und sogar die erwachsenen Begleiter – auf ihre Kosten kamen. Ob Balancieren, Werfen oder Koordinationstraining – die Kinder konnten ihre Geschicklichkeit und Beweglichkeit in vielfältiger Weise erproben. Begleitet wurden sie von unseren engagierten Übungsleiterinnen und Übungsleitern, die nicht nur auf die richtige Bewegungsausführung achteten, sondern vor allem Mut machten und Lob spendeten. Der Sporttag zeigte einmal mehr, wie wichtig gemeinsames Erleben und Bewegung für Kinder sind – und dass Sport nicht nur fit, sondern auch stark im Herzen macht. Den Abschluss bildeten sportliche Spiele, bei denen Jung und Alt noch einmal gemeinsam aktiv wurden.

Am 12. Mai folgte ein sportliches Highlight: Einige unserer Kinder nahmen am Mini-Marathon in Regensburg teil! Mit viel Vorfreude und Nervenkitzel gingen die Nachwuchsläuferinnen und -läufer an den Start. Unsere Übungsleiterin Anna sorgte mit einem gemeinsamen Aufwärmprogramm dafür, dass alle bestens vorbereitet waren. Wochenlang hatten die Kinder im wöchentlichen Lauftraining am Donnerstag für diesen großen Tag geübt – und der Einsatz hat sich gelohnt! Das Event war beeindruckend: Hunderte begeisterte Kinder, jubelnde Zuschauer und viele strahlende Gesichter im Ziel. Auch im kommenden Jahr wird das Lauftraining natürlich wieder stattfinden – denn nach dem Lauf ist vor dem Lauf! Und wir nehmen auch 2026 wieder daran teil.



Am 9. Juli feierte die Abteilung schließlich ihr legendäres Sommerfest – und das wurde zu einem echten Höhepunkt des Jahres! Mehr als 100 Kinder und Jugendliche erlebten beim großen Sportfest der SG Post/Süd Regensburg im Stadion am Kaulbachweg einen unvergesslichen Nachmittag. Nachdem das Fest wegen tropischer Temperaturen zunächst verschoben werden musste, spielte das Wetter dann endlich mit – und die Stimmung war großartig!

An zahlreichen Spiel- und Sportstationen konnten sich die Kinder austoben: vom Sackhüpfen über Handball bis hin zum Jonglieren und Weitsprung war für alle etwas dabei. Zum Abschluss begeisterte die Turngruppe mit einer eindrucksvollen Vorführung, bevor es beim gemeinsamen Tanz – choreografiert von unserer Youngagement-Schülerin Alina – noch einmal richtig laut und fröhlich wurde. Urkunden und Medaillen sorgten schließlich für stolze Gesichter bei allen Teilnehmenden.



Auch beim 41. Altstadtlau am 13. Juli war unsere Abteilung mit vollem Einsatz dabei. Rund zehn Kinder gingen als Team an den Start – und wir durften sogar ein Vereinsmitglied als Erste im Ziel feiern! Eine tolle Leistung, die zeigt, wie viel Leidenschaft und Teamgeist in unserer Kindersportabteilung steckt.



Insgesamt umfasst unsere Abteilung mittlerweile elf verschiedene Kurse für Kinder im Alter von zwei bis zwölf Jahren. Besonders freuen wir uns, dass nun auch die Jungs in unserer neuen Turngruppe am Dienstag richtig durchstarten können.

Ob Ballspiele, Reck, Teamübungen oder Lauftraining – bei uns ist für jede und jeden etwas dabei.

Unsere Abteilung wächst stetig, und das verdanken wir vor allem dem großartigen Engagement unserer Trainerinnen und Trainer, den motivierten Kindern und den unterstützenden Eltern. Denen wir allen auf diesem Wege einen großen Dank aussprechen wollen! Wenn auch du Lust hast, Teil dieses starken Teams zu werden – als Trainerin, Helferin oder Organisationstalent – dann melde dich gerne bei uns! Gemeinsam sorgen wir dafür, dass die Kinder auch im nächsten Jahr wieder einiges erleben können: Bewegung, Freude und Teamgeist – einfach löwenstark!



Wir freuen uns sehr, eine wirklich positive Entwicklung in unserem Verein zu teilen: In den vergangenen Jahren konnten wir zwei engagierte junge Frauen als Trainerinnen gewinnen. Anna und Alina kamen im Rahmen des Projekts youngagement zu uns – und sie wollten bleiben.

Beide haben sich ganz bewusst für ein Ehrenamt entschieden und bringen seitdem frischen Wind, Begeisterung und jede Menge Herzblut in unsere Arbeit. Dafür möchten wir ihnen von Herzen danken.

Saisonabschluss unter Flutlicht – Danke für einen unvergesslichen Sommer!



Was für eine großartige erste Saison mit unserer neuen Flutlichtanlage! Seit der Einweihung am 10. August durften wir unzählige stimmungsvolle Abende auf unserem Beachvolleyballplatz erleben. Das helle, gleichmäßige Licht hat nicht nur den Ball perfekt sichtbar gemacht, sondern auch viele neue Begegnungen ermöglicht – auf dem Sand sind Freundschaften entstanden, und sogar die ein oder andere Beziehung hat hier ihren Anfang genommen.

Unsere Beachcommunity ist in diesem Sommer noch enger zusammengerückt. Der Zusammenhalt, die gute Stimmung und die Begeisterung für den Sport haben jeden einzelnen Flutlicht-

abend zu etwas Besonderem gemacht. Besonders freuen wir uns auch über zahlreiche neue Mitglieder, die ihren Weg zu uns gefunden und unsere Gemeinschaft bereichert haben.

Zum Abschluss dieser tollen Saison möchten wir einfach noch einmal Danke sagen: Danke an alle, die mitgespielt, angefeuert, organisiert und diesen Sommer zu dem gemacht haben, was er war. Wir freuen uns schon jetzt auf viele weitere laue Sommerabende unter Flutlicht – und sagen für dieses Jahr: Tschüss und bis bald im Sand!

Veronika Amberger

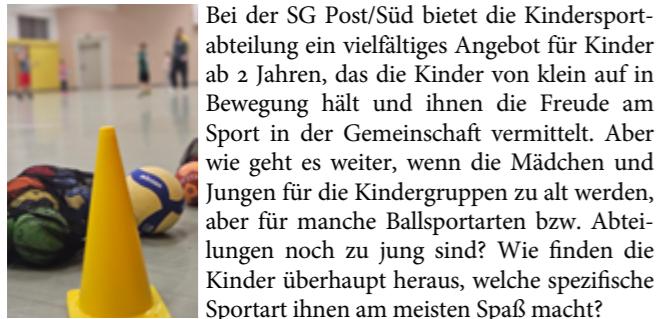


Kindersport, Volley- & Handball

<https://www.postsued-regensburg.de/sportarten/handball/ball-team>



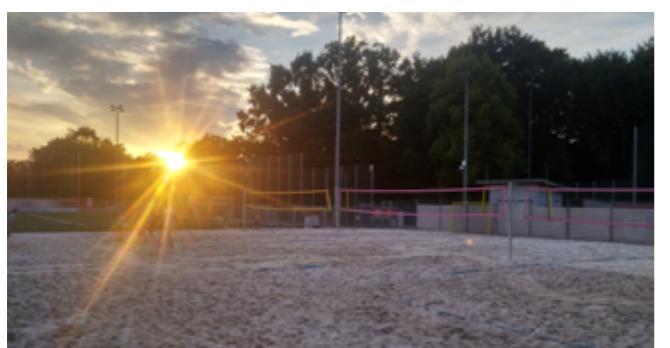
Neues abteilungsübergreifendes Angebot für Kinder



Bei der SG Post/Süd bietet die Kindersportabteilung ein vielfältiges Angebot für Kinder ab 2 Jahren, das die Kinder von klein auf in Bewegung hält und ihnen die Freude am Sport in der Gemeinschaft vermittelt. Aber wie geht es weiter, wenn die Mädchen und Jungen für die Kindergruppen zu alt werden, aber für manche Ballsportarten bzw. Abteilungen noch zu jung sind? Wie finden die Kinder überhaupt heraus, welche spezifische Sportart ihnen am meisten Spaß macht?

Um die Kinder von der Kindersportabteilung „abzuholen“ und ihnen die Möglichkeit zu geben, sich in Ballsportarten auszuprobieren und langsam in die spezifischen Abteilungen reinzuwachsen, haben sich die Übungsleiterinnen und Übungsleiter der Handball-, der Volleyball- und der Kindersportabteilung etwas Tolles einfallen lassen: Das abteilungs- und sportartenübergreifende Orientierungsangebot BALL & TEAM!

BBQ & Beachparty



Am 18.07. verwandelte sich die Beachanlage in einen Handballplatz, denn die Handballabteilung feierte ihr Sommerfest. Bei schönstem Sommerwetter kamen jung und alt zusammen um Spaß zu haben. Es gab leckeres vom Grill, Kuchen und kühle Getränke. Das Highlight dieses Sommerfests war die Sporttasche mit den verschiedensten Bällen, Frisbees und anderen Freizeitspielen. Die Kinder und auch viele Erwachsene schnappten sich einen Ball und brachten den Sand zum glühen. Abschließend noch ein ganz großer Dank an die Helfer, die dieses Fest erst möglich gemacht haben.

Was ist BALL & TEAM?

Im Angebot BALL & TEAM werden die Mädchen und Jungen in einer Gruppengröße von maximal 20 altersgerecht und spielerisch mit verschiedenen Ballsportarten und Ballspielen vertraut gemacht. So üben und verbessern sie ihre koordinativen und technischen Fähigkeiten, und werden, da in der Gruppe trainiert wird, auch sozial und emotional gefördert. Die Freude an der Bewegung und am Ausprobieren ohne Leistungsdruck steht dabei im Vordergrund.



Was wird trainiert?

Das Programm ist mit vielen bei Kindern beliebten Spielen abwechslungsreich gestaltet: Es gibt Hinführungen zu den Torspielen Handball, Basketball, Futsal, OneTouch-Fußball (der Ball wird mit nur einer Berührung weitergeleitet) und zum kontaktlosen bzw. kontaktarmen (Flag-)Football. Netzballspiele wie Volleyball und Wurf-, Lauf- und Fangspiele wie Jägerball, Völkerball, Tratzball oder Brettball sind natürlich auch dabei. Dazwischen werden alters- und entwicklungsgerechte Übungen mit dem Ball eingebaut, zum Beispiel zum Verbessern der Wurf- oder Fangtechnik. Viel Spaß und Auspowern in den regelmäßigen Trainingsstunden sind also garantiert. Die Kinder erhalten auf diese Weise eine breite Basis, von der aus sie in ein sportartsspezifisches Vereinsangebot wechseln können.



Wer kann mitmachen?

Es gibt zwei Einstiegsmöglichkeiten:

1) Kinder, die Mitglied der Kindersportabteilung sind, können ab der 2. Klasse vom Kindersport in BALL & TEAM wechseln. Vorher dürfen sie im Rahmen des Kindersports in BALL & TEAM „schnuppern“ und lernen auf diese Weise die Gruppe und die neuen Übungsleiter schon mal kennen.

2) Kinder, die kein Mitglied der Kindersportabteilung sind, können ab der 1. Klasse direkt in BALL & TEAM anfangen.

Bis zu einem Alter von ca. 12 Jahren dürfen die Kinder in BALL & TEAM bleiben und anschließend in die Handball- oder Volleyballabteilung wechseln. Sollte ein Kind schon früher wissen, dass es gerne Handball spielen will, kann es schon mit 5 Jahren direkt bei den „Minis“ der Handballabteilung anfangen. Ein Einstieg in die Volleyballabteilung ist mit 12/13 Jahren möglich.

Wann? Kurs 1: montags von 17 bis 18 Uhr. Kurs 2: montags von 18 bis 19 Uhr. Das Training findet nicht in den Schulferien und an gesetzlichen Feiertagen statt.

Wo? In der Post/Süd Vereinshalle am Sportpark Kaulbachweg 31

Voraussetzungen? Mitgliedschaft im Verein („Schnuppern“ für Nicht-Mitglieder ist erlaubt), vor allem Neugierde und viel Freude am gemeinsamen Sport

Interesse? Ansprechpartner ist Christof Blaß:
handball@postsued-regensburg.de

Handball

Ehrenamtspreisverleihung des BHV an Kurt Blaß

„Ich darf heute mit großer Freude den Ehrenamtspreis des Bayerischen Handballverbandes an jemanden überreichen, der den Handball in Regensburg mitgeprägt hat: Kurt Blaß.“ So begann am 17.10.2025 die Laudatio auf unseren Übungsleiter, der seit beinahe sechs Jahrzehnten Kinder und Jugendliche für den Handballsport begeistert. Essen, Lob und eine gesellige Atmosphäre, so wird man gern für seine Leistung als Trainer, Betreuer, Organisator und vieles mehr ausgezeichnet.

Über ein halbes Jahrhundert Aufopferung sowohl für die SG Post/Süd, den Handballsport und Regensburg - wir sagen von ganzen Herzen „DANKE!“



Cordula Raß überreicht Urkunde und Glastrophäne an Kurt Blaß
Foto: Günter Uschold

Unsere Unterstützer – Schaffen von Zukunftschancen

Durch einige neue Partner können wir uns qualitativ steigern, weiter ausbauen und künftig coole Projekte wie Feldhandballausflüge, Beachturniere oder Trainingslager starten.

Weitere Spenden, Sponsorings oder Werbepartnerschaften, die unseren Kindern und Jugendlichen zu Gute kommen und Ihr Unternehmen optimal präsentieren, können unter handball@postsued-regensburg.de angefragt werden.

Wir bedanken uns bei:

- VXLabs GmbH
- Osteopathiezentrum Pentling
- Firmengruppe Rösl
- Betriebsmedizin Leberle
- Hausarztpraxis Neuprüll



Unsere weibliche B-Jugend

Unsere Mannschaft kannte sich anfangs kaum, doch schon nach kurzer Zeit fand sich ein tolles Gemeinschaftsgefühl. Obwohl wir erst seit Kurzem zusammenspielen, konnten wir bereits einige Spiele bestreiten – und sogar unsere ersten Siege feiern. Diese frühen Erfolge haben uns enorm motiviert und gezeigt, welches Potenzial in unserem Team steckt. Besonders positiv ist zu sehen, wie schnell wir uns entwickelt haben: das Zusammenspiel wird sicherer, das Vertrauen wächst und der Spaß steht immer im Vordergrund. Unser Ziel für die Zukunft ist es, weiter an unseren Stärken zu arbeiten, neue Herausforderungen mutig anzugehen und noch viele weitere Siege zu sammeln.



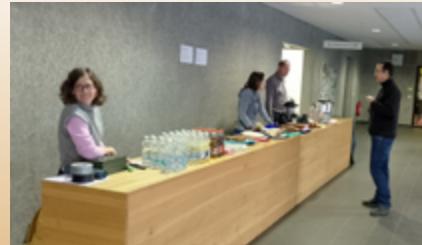
Heimturnier-Wochenende unserer Handballkinder

Nach zahlreichen Telefonaten und langen Emails zur Vorplanung, beginnt erst die eigentliche Arbeit.

Das letzte Turnier liegt schon Jahre zurück. Kaum einer war bei der damaligen Organisation dabei. Und jetzt: Trotz fehlender Erfahrung steht nicht nur ein kleines Turnier an, sondern gleich drei große.

Davon eines mit 12 Mini-Mannschaften und eines in der Bezirksliga West mit einem so renommierten Gast wie dem HC Erlangen. Die Aufregung ist groß. Die Anspannung auch. Die Vorbereitungen laufen auf Hochtouren: Helfer werden zusammengetrommelt, die Austragungsstätten besichtigt, Schlüssel angefordert, die Technik inspiziert, Schiedsrichter angefragt, Torabhangungen zusammengeschraubt; Zuschauer, Essen und Getränke geschätzt, Einkaufslisten erstellt, Kurzeinführungen in das Kampfgericht gegeben, Kuchen gebacken, Zeitpläne abgestimmt, uvm.

Dann das erste Turnier
Samstag, E-Jugend, in der Halle am Oberen Wöhrd. Vormittags ab 8 Uhr der Aufbau. Verkaufstheke mal hierhin, mal dorthin. Um 9 Uhr die ersten Gäste. Letzte Mannschaftsanmeldungen. 10 Uhr dann der Anpfiff. Alles läuft: Verkauf, rotierendes Kampfgericht, Anzeigetafel, Spiel, Turnier. Die Zeit vergeht wie im Flug. Nach erfolgreichem ersten Turnier gönnen sich die Helfer



Dann: Umbau für das D-Jugendturnier, Netze reparieren, Laptop und Mannschaftsaufstellungen vorbereiten. Wie war das noch mal mit den online-Eintragungen und dem live zu erstellenden Spielbericht? Die Anspannung steigt. Doch auch hier: Jeder hilft mit, damit auch diese Herausforderung genommen werden kann. Zeitweise ist das Kampfgericht zu viert besetzt, damit auch ja nichts übersehen wird. Der Verkauf läuft inzwischen absolut routiniert. Ein Sieg gegen den ESV lässt die Halle toben. Um 18:30 Uhr ist auch das Turnier in der Bezirksliga gemeistert. Jetzt nur noch aufräumen. Bloß mit nur einem Besen kann das lange dauern. Doch es sind noch immer viele Hände da, die mithelfen. Um 20 Uhr ist alles erledigt, die meisten gehen geplättet aber glücklich nach Hause. Nur ein kleiner Rest hat noch nicht genug und verbleibt zur Nachbesprechung.

Da entsteht was

Nach fast 20 Stunden am Wochenende in der Halle fällt man müde ins Bett und denkt nach. Das ganze Wochenende war ein voller Erfolg für die Abteilung, ja: Sowohl sportlich als auch finanziell. Doch war es diesen (ehrenamtlichen) Aufwand und diesen ganzen Stress wert? Auf jedenfall! Denn das größte war: Die Erfahrung gemacht zu haben, dass viele Schultern gemeinsam so Einiges stemmen können. Daraus kann noch mehr entstehen. Würden wir also wieder ein Turnier mit euch ausrichten wollen? Unbedingt! Wir zählen wieder auf euch! Vielen Dank für eure Unterstützung!

Eure Handballabteilung



zwischenzeitlich auch mal einen Kaffee und was zu Essen bei gelösten Gesprächen bevor es ans Aufräumen geht. Ganz ohne zeitlichen Druck. Um 15 Uhr wird die Halle besenrein zugesperrt. Nun gilt es, den restlichen Tag zu entspannen und Kraft zu tanken für das anstehende Doppelturnier.

Der Doppelturniertag

7 Uhr Treffpunkt für den Aufbau. Man merkt: Wir sind schon geübt. Um 8 Uhr kommen die ersten Minis. Unsere Nachwuchsschiedsrichter Maxi und Felix bekommen die letzten Instruktionen. 9 Uhr: Spaß und Spiel für die Kleinen kann beginnen. Die Stimmung ist gelöst. Das Highlight für die Kiddies: Gemeinsam die letzten Sekunden eines jeden Spieles ins Mikro schreien als Countdown einläuten. Nach vier Stunden sind die Spiele vorbei. Es gilt: Mannschaften verabschieden, Gummibärchen verteilen, Mannschaftsfotos machen.

Save the Date
Im neuen Jahr ist wieder Heimturnierzeit
Die genauen Termine unter:
www.postsued-regensburg.de/sportarten/handball/events

Turnier-Mannschaften

Männliche E

E-Jugend startet erfolgreich in die Saison 2025/26

Mit großer Vorfreude und viel Motivation startete unsere neue E-Jugend Mitte April in die Saison. Schon in den ersten Trainingseinheiten zeigte sich, wie schnell die Kinder zu einem echten Team zusammenwuchsen. Der Spaß am Handball und der Teamgeist standen von Beginn an im Mittelpunkt – und das merkt man auch auf dem Spielfeld!

Turnierreicher Herbst – sichtbare Fortschritte

Im Herbst durfte die Mannschaft gleich mehrfach Turnierluft schnuppern. Beim Heimturnier Mitte Oktober sammelte das junge Team wertvolle Spielerfahrungen und zeigte bereits gute Ansätze im Zusammenspiel. Nur zwei Wochen später, beim zweiten Turnier Ende Oktober, war die Leistungssteigerung deutlich zu erkennen: Das Passspiel wurde sicherer, die Abwehr stabiler und auch der Torabschluss mutiger. Besonders erfreulich war, wie geschlossen die Mannschaft auftrat – jeder kämpfte für den anderen. Auch im November stehen die nächsten Herausforderungen bevor: Gleich zwei weitere Turniere bieten unseren Spielerinnen und Spielern die Gelegenheit, das Erarbeitete auf dem Spielfeld umzusetzen und weitere Erfahrungen zu sammeln. Die Vorfreude ist groß und die Motivation sowieso – **Gemeinsam weiter wachsen!**

Im Verlauf der bisherigen Saison haben sich alle Kinder stark weiterentwickelt – sowohl individuell als auch als Team. Die Fortschritte in Passsicherheit, Torwurf und Abwehrarbeit sind klar erkennbar. Gleichzeitig wächst der Zusammenhalt von Training zu Training weiter.

Minis

Unsere beiden Mini-Mannschaften sind richtig gut in die Saison 2025/26 gestartet! Schon in den ersten Wochen hat man gesehen, wie schnell die Kinder zusammengewachsen sind. Egal ob beim Passen, Prellen oder den ersten kleinen Spielen – die Begeisterung und der Teamgeist sind bei jedem Training spürbar. Und das Wichtigste: Es macht einfach richtig Spaß!

Beim ersten Heimturnier konnten die Minis dann zeigen, was in ihnen steckt. Mit viel Mut, Lachen und tollen Aktionen auf dem Spielfeld wurde gemeinsam gekämpft, gejubelt und gefeiert. Beide Teams haben super zusammengehalten und sich gegenseitig angefeuert – **ein wirklich schönes Miteinander!**

Jetzt geht's motiviert weiter: Im November warten schon die nächsten beiden Turniere und wir trainieren fleißig weiter. Die Vorfreude ist riesig, denn die Kinder können es kaum erwarten, wieder aufs Spielfeld zu gehen. Natürlich freuen wir uns auch schon auf die Rückrunde – die verspricht genauso viel Freude, Bewegung und Begeisterung wie der Start in die Saison. Wir sind bereit für alles, was kommt! Weil Handball in der Gruppe einfach am schönsten ist, freuen wir uns außerdem über jedes neue Kind, das bei uns reinsnuppern möchte. Bei uns stehen Spaß, Teamgefühl und gemeinsames Erleben im Mittelpunkt – **also kommt gerne dazu!**



Männliche D

Der Zusammenhalt der neuen D-Jugend als Mannschaft wird von Turnier zu Turnier besser. Mit Kampfgeist und gegenseitiger Unterstützung konnte auch gesiegelt werden. Die Saison in der Bezirksoberliga ist harte Arbeit, aber die Jungs lernen viel und profitieren enorm durch die Herausforderungen. Die gute Leistung aller Spieler und die Begeisterung im Spiel sind der größte Gewinn in dieser anspruchsvollen Vorrunde. **Stark als Team, mit Herz und Leidenschaft!**

In der Rückrunde werden neue Gruppen gebildet und wir treffen auf andere Mannschaften. Durch regelmäßiges Training wird auch das Zusammenspiel weiter entwickelt.

Das ist Handball.

Spiele mit Spaß, steigere deine Leistung und feiere deine Erfolge in einem einzigartigen Team.

JUGENDTREFF

TENNIS

Was gefällt dir an deinem Sport am besten?

Es macht mir Spaß zu trainieren und meinen Fortschritt zu beobachten. In einem Sport gut zu sein ist etwas, was einem nie mehr weggenommen werden kann.

Wodurch ist deine Sportart besonders?

Mein Sport erfordert ein gutes Ballgefühl und schnelle Reaktion. Es ist eine Kombination aus körperlicher Fitness, mentaler Stärke, sozialer Interaktion, Respekt, Präzision und Koordination.

Wie bist du dazu gekommen?

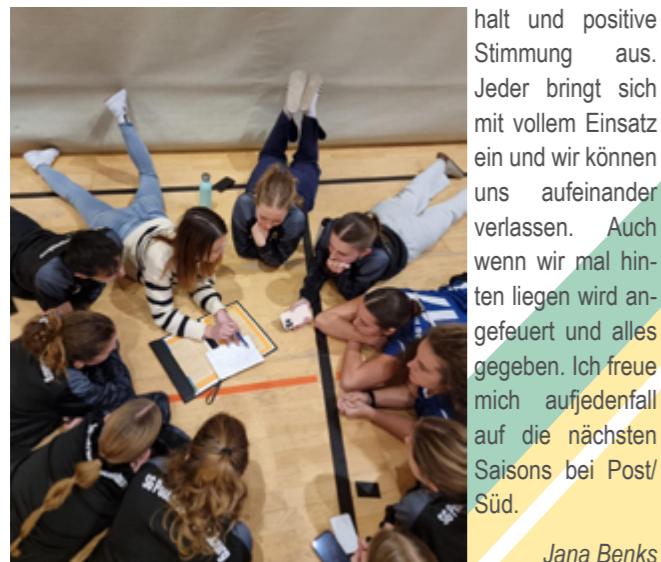
Dass meine Schwester den Sport betrieben hat, hat mich inspiriert anzufangen und es hat mich interessiert.

VOLLEYBALL



Hey, Ich bin Jana Benks, 15 Jahre alt und Jugendwartin beim SG Burgweinting Post/Süd Regensburg. Neben Aufgaben wie zum Beispiel diesen Artikel zu schreiben steh ich natürlich selbst gern auf dem Volleyball Feld. Gekommen bin ich zum Volleyball durch eine Freundin die mich einfach mal ins Training eingeladen hat, das ist jetzt schon bald 3 Jahre her.

Bei Post Süd spiele ich jetzt die 2. Saison und hab hier viele neue Menschen kennengelernt wie zum Beispiel die Spielerinnen unseres Damen Teams. Unser Team zeichnet sich durch Zusammen-



halt und positive Stimmung aus. Jeder bringt sich mit vollem Einsatz ein und wir können uns aufeinander verlassen. Auch wenn wir mal hinten liegen wird angefeuert und alles gegeben. Ich freue mich auf jedenfall auf die nächsten Saisons bei Post Süd.

Jana Benks

Welche Trainingseinheiten gefallen dir am besten?

Auch wenn sie nicht mein Favorit sind, sind die Basics ein guter und wichtiger Start ins Training! Sonst gefällt mir das normale Zuspielen.

Durch was zeichnet sich dein Team aus?

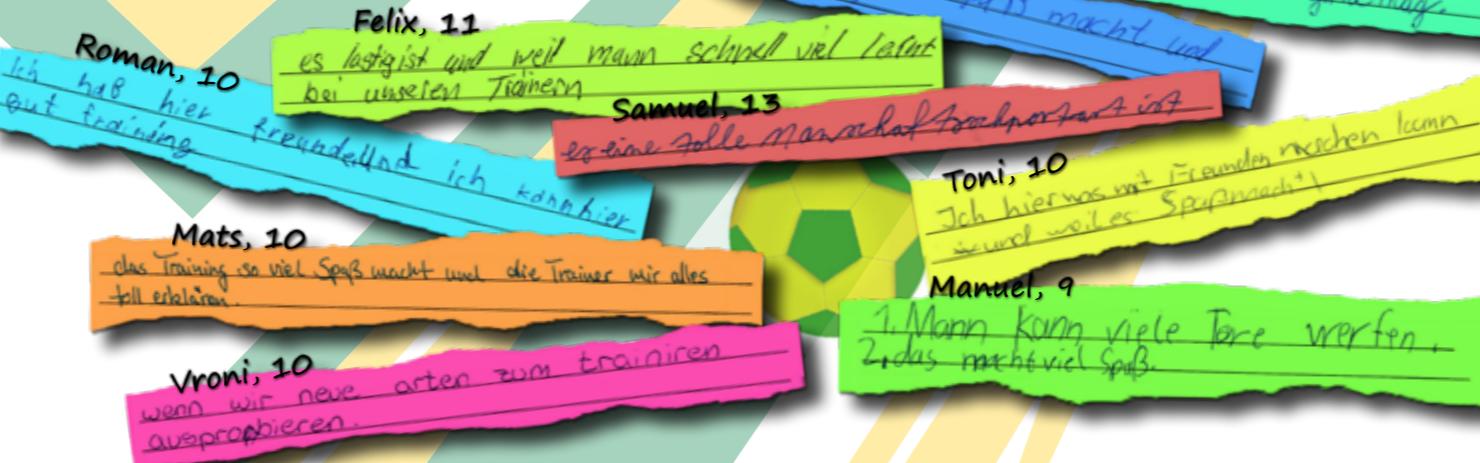
Gegenseitige Unterstützung bei Spielen und ein guter Trainer sind sehr wichtig- Ich schätze es wert, wenn jemand meine Fehler korrigiert und mich unterstützt. Für mich ist ein Trainer ein positives Vorbild, dem man vertrauen kann.

Welche tollen Erfolge aus dem Wettkampf konntest du schon sammeln?

Wenn ich mal nicht so gut bin und öfter ins Training geh, ist der Fortschritt danach sehr erleichternd und man ist sehr stolz auf sich. Außerdem habe ich mal durch langes Kämpfen ein Spiel gegen einen 17-jährigen Jungen gewonnen. Das hat mich auch sehr stolz gemacht und war eins meiner Highlights.

HANDBALL

bei der SG Post/Süd macht Spaß weil:



KARATE

Was bedeutet Karate für dich persönlich?

Tim: Spaß, Kampfsport

Was war dein allererster Eindruck vom Karate-Training?

Mariana: Ich hatte einen sehr guten Eindruck, aber es war sehr anstrengend.

Was ist deine Lieblings-Kata?

Michael: Fokyu Kata Ichi ist meine Lieblings-Kata.

Wenn du Karate mit einem Wort beschreiben müsstest – welches wäre das?

Theresa: Anstrengend

KINDERSPORT

Was gefällt dir an deinem Sport am besten?

Katharina: Mir gefällt am Sport, dass ich mit meinen Freundinnen spielen kann und das mit den Geräten. Das finde ich sehr cool.

Wodurch ist deine Sportart besonders?

Katharina: Weil jeder einzigartig ist und man sollte sich mit niemanden vergleichen. Jeder macht so wie er kann und das finde ich einfach besonders

Wie bist du dazu gekommen?

Katharina: Also ich fand die Idee cool, mit meiner besten Freundin, die ich schon ganz lange kenne, das mal auszuprobieren und das hat mir dann richtig gut gefallen und dann wollte ich weitermachen und darum mache ich weiter.

Welche Trainingseinheiten/Übungen gefallen dir am meisten?

Katharina: Ich mag den Sprungkasten

Durch was zeichnet sich dein Team aus?

Katharina: Ich finde, unser Team ist einzigartig und wenn wir an uns glauben, dann schaffen wir es und das haben wir auch wirklich getan beim Sportfest dieses Jahr

Was sind deine Ziele im Sport oder die du durch den Sport erreichen willst?

Katharina: mein Ziel ist es, am Sport Spaß zu haben und das weiterzumachen, weil es mir richtig gut gefällt.



Katharina Grening, 13.11.2025

Was motiviert dich, immer wieder zum Training zu kommen?

Aura: Dass ich Lust darauf habe, weil man viel lernt und es Spaß macht.

Was machst du, wenn du mal keine Lust auf Training hast?

David: Ich gehe trotzdem hin, weil es mir Spaß macht.

Welche Übung im Training findest du richtig cool – und welche eher anstrengend?

Elli: Ich mag Mawashi -Geri am liebsten. Kage-Tsuki mag ich gar nicht. BÄH!!!

Wer oder was hilft dir, besser zu werden?

Mohamed: Andreas (mein Trainer)

Was macht dein Karate-Team besonders?

Emma: Alle haben Spaß beim Training.

Kreismeisterschaft Stabhochsprung am Kaulbachweg



Bereits Mitte Juni fand auf der Sportanlage am Kaulbachweg die „offizielle“ Einweihung der Stabhochsprunganlage mit den Kreismeisterschaften Stab statt. Abteilungsleiter Josef Zweck hatte diese Anlage als „Herzenswunsch“ nach der Leicht-

athletik-Europameisterschaft 2022 in München erstanden und mit viel Manpower nach Regensburg gebracht und installiert. Nachdem bisher nur Trainingsbetrieb auf der Anlage stattfand, konnte sie nun endlich auch im Wettkampf eingesetzt werden. Auf Grund der bereits laufenden Wettkampfsaison und einiger verletzter Athleten aus den eigenen Reihen, war das Starterfeld heuer recht übersichtlich, was dem Wettkampf aber keinen Abbruch tat.

Mehrkampf-Meeting in Bad Kötzting

Anfang Juli machten sich zehn junge Sportler mit ihren Trainern und mitgereisten Eltern aus der Leichtathletikabteilung der SG Post/Süd auf den Weg zum Mehrkampfmeeting in Bad Kötzting. Bei wieder sehr warmen, aber Gott sei Dank nicht so heißen Temperaturen wie im letzten Jahr durften sich die Sportler je nach Altersklasse im Dreikampf in den Disziplinen 50m, 75m bzw. 100m, Weitsprung und Ballwurf oder Kugelstoßen mit ihren Konkurrenten messen. Nachdem die einzelnen Jahrgänge in ihre Riegen eingeteilt waren, ging es für die meisten auch gleich los.

In der Altersklasse U14 waren Annemarie Kühlein (W12) und Franka Borgmann (W13) am Start. Annemarie lieferte wieder gute Leistungen ab; lediglich im Weitsprung blieb sie ein wenig unter ihren Möglichkeiten. Dafür waren sowohl der Ballwurf und vor allem der Sprint gut. Belohnt wurde sie am Ende mit dem souveränen ersten Platz und 1257 Punkten.

Auch Franka konnte ihre Leistungen sowohl im 75m Sprint als auch im Weitsprung steigern. Im Feld der starken Konkurrenz aus Bad Kötzting kam sie auf einen guten 9. Platz mit 1166 Punkten.



In der Altersklasse der U16 stellten sich Charlotte Müller (W14) und Paul Pohl (M14) der Konkurrenz. Beide mussten sich erstmals in der für sie neuen und ungewohnten Disziplin Kugelstoßen stellen. Mit wenigen Trainings-einheiten bei Katalin lief es vor allem bei Charlotte ganz gut (7,51m). Auch im Weitsprung gelang ihr eine deutliche Steigerung gegenüber 2024. Der Weitsprung war auch bei Paul top; mit einer Weite von 4,66 m war er gut 40cm besser als 2024. So-wohl Charlotte in der W14 als auch Paul in der M14 beendeten ihren Wettkampf mit einem hervorragenden dritten Platz.

Ergebnisse im Einzelnen:

Altersklasse U14 (75m, Weitsprung, Ballwurf(200g))

Annemarie W12 - 10,54sec - 3,89m - 27m
Franka W13 - 11,28sec - 4,08m - 22,5m

Altersklasse U16 (100m, Weitsprung, Kugelstoßen(3/4kg))

Charlotte W14 - 14,72sec - 4,37m - 7,51m
Paul M14 - 13,34sec - 4,66m - 5,07m

Auch aus unseren jüngeren Altersklassen waren sechs junge Sportler am Start und konnten teilweise tolle Einzel- als auch Mannschaftsplatzierungen belegen. Unser Jüngster war Konrad Hautmann in der M8, wo er einen hervorragenden 2. Platz belegte. In der Altersklasse der W10 erreichte Magdalena Hautmann den 4. Platz; in der gleichen Altersklasse kam ihre Trainingskollegin Laura Högl auf Platz 8.

Bei den Jungs in der M10 konnte sich Christian Schleicher mit Platz 2 ebenfalls einen Podestplatz erkämpfen. Silvan Pfnür kam in der selben Altersklasse auf den 7. Platz und Platz 6 belegte Leo Carrasco bei den Jungs der M11.

Gemeinsam mit weiteren Sportlern der LG Telis Finanz konnte sich die Jungs der M10/M11 den ersten Platz in der Mannschaftswertung sichern. Die Mädls der W10/W11 kamen hier in der Mannschaftswertung auf einen zweiten Platz.

Ergebnisse im Einzelnen (50m, Weitsprung, Ballwurf(80g))

Laura 8,64sec - 3,01m - 15m
Magdalena - 8,07sec - 3,30m - 17,5m
Silvan - 8,68sec - 3,19m - 33m
Christian - 8,20sec - 3,66m - 29m
Leo - 8,57sec - 3,41m - 16,5m



Mega-Spaß beim Rennen – Laufen – Springen

Spannender Kinderleichtathletik-Wettkampf im Stadion am Kaulbachweg

Die Leichtathleten der SG Post/Süd Regensburg luden am 11.

Juli wieder Oberpfälzer Vereine zur traditionellen 2. Kreisschüllerunde in der Kinderleichtathletik ins Stadion am Kaulbachweg ein. Über 180 Kinder, Betreuer und Trainer folgten der Einladung und freuten sich mit 21 Teams auf einen erfolgreichen und spannenden Wettbewerb.



Laufen, springen, werfen - auch heuer standen wieder vielseitige Disziplinen aus dem DLV Kinderleichtathletik-Wettkampfsystem auf dem Programm, auf die sich die Teams in den zurückliegenden Wochen im Training bestens vorbereitet hatten.

Durch den Nachmittag führte unser LG Telis Finanz Präsident Norbert Lieske und auch unser SG Post/Süd Präsident Thomas Burger ließ es sich nicht nehmen, beim Wettkampf zuzuschauen und unsere jüngsten Athleten anzufeuern.

Das Wetter wollte gleich zu Beginn den ganzen Zeitplan durcheinanderbringen. Aber nach einer 30minütigen Unterbrechung konnten die Wettbewerbe starten.

Mit viel Ehrgeiz und Teamgeist absolvierten alle Altersklassen den Schlagwurf mit dem Flatterball, die Hindernisstaffel und den Stadioncross über 500/1000 bzw. 1500m und hatten jede Menge Spaß dabei. Im Sprung unterschieden sich die Disziplinen. Die U8 machte die Einbein-Hüpfer-Staffel, die U10 Wechselsprünge und die U12 zeigte ihr Können im Fünfsprung.

Bei der abschließenden Siegerehrung erhielten alle Kinder Urkunden und Gummibärchen. Die Teams auf den Podestplätzen durften sich über Medaillen freuen. Für unser jüngstes Team „Feuermäuse Kelheimwinzer“ (U6) gab es eine Sonderwertung. Zur großen Überraschung und Freude wurde ihnen ein Pokal überreicht.

Ergebnisse in der Übersicht

U8

1. Platz SG Post/Süd Rennmäuse
2. Platz SWC Kolibri
3. Platz Schierlinger Turboschnecken
4. Platz LTR Känguru

U10

1. Platz SG Post/Süd Wellenreiter
2. Platz SWC Tiger
3. Platz SG Post/Süd Rennsemmeln
4. Platz Essing-Winzer Leoparden
4. Platz TV Burglengenfeld – Burgdrachen
4. Platz SWC Panther
7. Platz LTR Geparden
8. Platz Schierlinger Flitzis
9. Platz TV Burglengenfeld – Blaue Panther

U12

1. Platz TV Burglengenfeld – Burglengenfelder Falken
2. Platz TV Bad Kötzting – Die blauen Gazellen
3. Platz Bärenstarkes Mixed Team
3. Platz SG Post/Süd Gipfelstürmer
5. Platz SWC Pumas
6. Platz TV Burglengenfeld – Power Runners
7. Platz SWC Löwen

Ein Riesen-Dankeschön an unsere Athleten, Eltern und Trainer, die den Wettkampf mit ihrem tollen Engagement sowie vielen Kuchen und herzhaften Leckerbissen wieder zu einem großartigen Event gemacht haben.



Abschlussveranstaltung der „Youngagement-Initiative“



In der letzten Woche vor den Sommerferien wurde unsere junge Sportlerin Charlotte Müller zusammen mit vielen anderen Jugendlichen aus Regensburg im Rahmen einer kleinen

Abschlussveranstaltung in der Realschule am Judenstein für ihr soziales Engagement geehrt. Die Jugendlichen konnten aus mehreren Bereichen, wie soziale Einrichtungen, Sportvereinen usw. ein Einsatzgebiet auswählen. Charlotte entschied sich für den Einsatz bei uns, der SG Post/Süd.

Hier war sie als Nachwuchstrainerin in der U12 bei Gabi eingesetzt und konnte ihr Wissen und Können aus ihrem eigenen sportlichen Alltag einsetzen und dies an die jüngeren weitergeben.

Über ein komplettes Schuljahr zeigte Charlotte großes Engagement in ihrer Tätigkeit und dies wurde im Rahmen der Abschlussveranstaltung mit Überreichung des „Y-Zertifikates“ durch Vertreter der „Freiwilligen Agentur“, Bürgermeister Ludwig Artinger und weiteren Vertretern gewürdigt.

Oberpfalzmeisterschaften U16 und U14 in Eschenbach

Am 12.07.25 gingen sechs unserer jungen Nachwuchssportler bei den diesjährigen Oberpfalzmeisterschaften in Eschenbach an den Start. Die äußersten Bedingungen waren an diesem Tag mal wieder nicht einfach und so mussten die Sportler mit Temperaturen um die 15°C, Wind und Regen in den jeweiligen Disziplinen zureckkommen.

Trotz der widrigen Umstände konnten alle durchwegs wirklich ansprechende Ergebnisse erzielen.



Moritz Schulz (M15) wurde im Hürdenlauf (80mH) Oberpfalzmeister mit 12,00 sec und über 300m mit Saisonbestleistung (SB) in 39,11sec Vizemeister.

Paul Pohl (M14) räumte einen kompletten Medaillensatz ab und konnte im Weitsprung mit einer Weite von 4,58m den Titel des Oberpfalzmeisters „erspringen“. Über 100m wurde er Vizemeister in 13,20 sec und bei den 800m wurde es Platz 3 in einer Zeit von 2:51,62 min.

Dem standen die Mädels in nix nach erzielten folgende Leistungen:

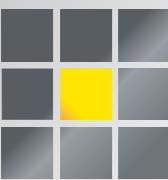
Anna-Lina konnte ihre Leistung im 100m Lauf um 8/10sec verbessern und kam in einer Zeit von 14,07sec auf Platz 8. Besonders erfreulich war ihr Resultat über 800m, bei dem sie auf den letzten 250m das Tempo kontinuierlich steigerte und mit neuer PB von 2:36,73 min das Rennen gewann und somit Oberpfalzmeisterin wurde. Mit dieser Leistung konnte sie auch noch die Quali für die Bayerischen Meisterschaften in Ingolstadt abhaken.

Ihre Trainingskollegin Charlotte Müller (W14) kam über die 100m in 14,52sec auf Platz 9. Das Treppel knapp verpasst, hat sie über 80mH in 14,56 sec und Platz 4. In der für sie neuen Disziplin Kugelstoßen kam sie mit kontinuierlicher Steigerung auf eine Weite von 7,46 m und dem dritten Platz in der OM-Wertung.

Unsere beiden Mädels der U14, vor allem Franka, hatten es mit starken Teilnehmerfeldern zu tun. Beide gaben wie immer alles und so kam für Franka (W13) über die 75m in 11,38sec Platz 15, Platz 11 in 11,58sec über 60mH und der dritte Platz (OM-Wertung) in 2:50,15 min über die 800m heraus.

Annemarie (W12) konnte zwei Medaillen in der Oberpfalzwertung holen. Über 75m holte sie sich in 10,48sec den Titel Oberpfalzmeisterin und obwohl der Hürdenlauf diesmal nicht ganz so wie im Training lief, sprang hier in 11,37 sec über 60mH der Vizetitel heraus.

Nach einem langen Tag konnten sowohl die Nachwuchssportler als auch Trainer stolz und zufrieden mit insgesamt 10 Medaillen nach Hause fahren



LAMBERT
UNTERNEHMENSGRUPPE

Kapitalanlage in Studenten-Apartments
www.lambertimmobilien.de
Bischof-von-Henle-Str. 2b • 93051 Regensburg

Tel.: 0941 94265-0

Bay. Meisterschaften U16/U23

Nochmal zwei Medaillen gab es für die Post/Süd- Nachwuchssportler bei den Bayerischen Meisterschaften am 27. Juli in Ingolstadt.



Die Silbermedaille sicherten sich die U23 Jungs über 4x100m der U23 (trotz zweier verpatzter Wechsel) mit Oliver und Christoph Paulus, Anton Wiedmann und Vinzenz Reindl in 44,30sec.

Nach einem Beinahe-Sturz an Hürde zwei holte sich Moritz Schulz über 300m Hürden der M15 noch die Bronzemedaille in 44,51sec. Über die Kurzhürden scheiterte er knapp am Finaleinzug (11,98 sec)

Trotz sehr langsamer erster Runde reichte es im 800 m-Rennen der W 15 für Anna-Lina Endemann zu Platz 12 in guten 2:35,46 min.



Jedermann-Zehnkampf Oberpfalzmeisterschaft im Mehrkampf

Am ersten Augustwochenende (2./3. August), fand wie immer der Jedermannzehnkampf mit integrierter OM Mehrkampf beim SWC Regensburg statt. In diesem Jahr nahm auch unsere junge Sporterin Charlotte Müller im 4-Kampf daran teil. Bei sehr widrigen Bedingungen, mit immer wieder starken Regenfällen, musste sie gleich in der ersten Disziplin, dem Hochsprung ran. Nach zwei Fehlversuchen bei der gewählten Einstiegshöhe klappte dann der dritte Versuch und es ging ohne größere Probleme bis 1,28m hoch. Auch die anderen Disziplinen waren Witterungsbedingt im „normalen“ Bereich. Die 100m wurden in 14,72sec absolviert, im Weitsprung ging es auf 4,17m und beim Kugelstoß wurden es 7,35m.

Am Ende bedeutete dies einen sehr guten sechsten Platz in der Oberpfalzwertung von 18 angetretenen Mädls.



Bezirksfinale Kinderleichtathletik 2025

Am Samstag, den 20. September, fand in Amberg das Bezirksfinale in der Kinderleichtathletik statt. Auch die SG Post/Süd Regensburg konnte sich in den beiden Vorrunden vor den Sommerferien in allen drei Altersklassen mit je einem Team für das Finale qualifizieren.

Der Termin so kurz nach den Sommerferien ließ leider nicht viel Möglichkeiten zur Wettkampfsvorbereitung zu, was den erbrachten Leistungen aber keinen Abbruch tat.



Hochmotiviert gingen folgende Teams in den Disziplinen Hindernisstaffel, Schlagwurf mit Schlagball bzw. Wurfbast, Fünfsprung / Zielweitsprung / Zonenweitsprung sowie der abschließenden Biathlonstaffel bzw. Stadioncross an den Start

U8 Die Rennmäuse mit Isabella Maier, Nour Bazouz, Lara Akkas, Aurelia Maier, Simon Dietl, Leni Trayer und Leo Groß Stellan

U10 Die Gipfelstürmer mit Paul Schirrmacher, Luis Weimar, Tim Albert, Carina Dirschka, Ciranda Siteo, Nicolas Schießl, Isabella Schricker

U12 Die Wellenreiter mit Lilli Sobczyk, Laura Högl, Lia Peter, Silvan Pfür, Julian Moritz, Leo Carrasco und Christian Schleicher.

Das Treppchen erreichten unsere Wellenreiter mit einem toll erkämpften 3.Platz. Die U8 freuten sich über den erreichten 4. Platz sowie die U10 über den 5. Platz. Alle Teams wurden mit sehr schönen Holzmedallien und Urkunden belohnt. Die drei Erstplatzierten bekamen zusätzlich kleine Holzpokale.



Bayerische Meisterschaften U18/U20/F/M in Hösbach

19./20.7.2025 Die Bayerischen Meisterschaften sind für viele Athleten der Höhepunkt der Wettkampfsaison, für welchen sie sich wochenlang intensiv vorbereiteten. Für die U18 und U20-Athleten fanden die Meisterschaften in diesem Jahr im unterfränkischen Hösbach statt, was für alle diesmal eine lange Anfahrt bedeutete.

Leonard Gehrman startete als erster Telis-Athlet in der U20 im Diskuswerfen. Im letzten Wurf mit dem 1,75 kg schweren Diskus konnte er eine gute Weite von 36,58m erzielen. Auch wenn er nicht ganz an seine Leistung in dieser Saison anknüpfen konnte, erreichte Leonard einen tollen 5. Platz in der Konkurrenz.

Als nächste Athletin ging Hannah Melczer in der U18, ebenfalls im Diskuswerfen, an den Start. Trotz schöner, in der Weite konstanter Würfe und geworfenen 28,21m, verfehlte Hannah in dem starken Teilnehmerinnenfeld um nur 4 Zentimeter das Finale und belegte den 9. Platz.

Den Abschluss des ersten Wettkampftages machte Niko Endemann. Er lief in der U20 die 800m. Knapp an einer Bestzeit vorbei erlief sich Niko in 2:00,87 min den 6. Platz – eine bemerkenswerte Leistung.

Der Diskuswurf der weiblichen U20 fand dann am Sonntag statt. Hierfür qualifizierte sich Sophie Walser. Gleich im ersten Wurf erreichte sie eine gute Weite von 28,10 m, welche ihr einen tollen 5. Platz einbrachte.

Trotz der Hitzeschlacht und der starken Konkurrenz an diesem Wochenende können alle Athleten mit Ihren Leistungen zufrieden sein und sich auf die bevorstehenden, erholsamen Sommerferien freuen.

Kreismeisterschaften Mehrkampf Oberpfalz Süd – SG Post/Süd Regensburg zeigt Präsenz und respektable Leistungen



Bei den Kreismeisterschaften Mehrkampf des Kreises Oberpfalz Süd am 27.09.2025 in Burglengenfeld waren auch einige Athleten der SG Post/Süd Regensburg am Start. Bei gemischten Wetterbedingungen mit teils Regen und nasser Bahn konnten Sie einige respektable Ergebnisse erzielen und dabei mehrere Podiumsplatzierungen erreichen.

Vizekreismeister im Vierkampf bei der M10 wurde Silvan Pfnür mit 1.001 Punkten. Drittplatzierte im Vierkampf bei der W10 wurde Magdalena Hautmann mit 943 Punkten. Dazu kam noch ein geteilter dritter Platz von Silvan Pfnür (M10) im Dreikampf (778 Punkte).

Knapp nicht für das Podest reichte es für Laura Högl im Dreikampf der W10 (Platz 4) und das trotz zweier persönlicher Bestleistungen im Schlagball und Weitsprung.

Neben der Kreismeisterschaft fand ein Rahmenprogramm statt. Auch innerhalb des Rahmenprogramms schlügen sich die Athleten der SG Post/Süd wacker. Podiumsplatzierungen über 800 m erreichten Magdalena Hautmann (Platz 2 in der W10), Silvan Pfnür (Platz 3 in der M10) und Leo Carrasco (Platz 3 in der M11).

„Herbstzeit ist Crosslauf-Zeit“



Getreu diesem Motto machten sich am letzten Oktoberwochenende (28.10.) zwei junge Sportlerinnen und ein Oldie auf den Weg nach Parsberg. Dort ging es für Charlotte Müller und Franzi Klose, beide in der Altersklasse wU16 auf die zwei Runden mit zwei „schönen“ Anstiegen auf die knapp 2100 m lange Strecke. Der Regen der vergangenen Tage und das Laub machten die Strecke teilweise rutschig, aber das tat unseren Sportlerinnen keinen Abbruch gute Leistungen zu erzielen.

Beide absolvierten die Strecke in der selben Zeit von 9:45 min, wobei Franzi auf Platz 2 knapp vor Charlotte, auf Platz 3 die Ziellinie überquerten.

„Oldie“ Andi hatte sich kurzfristig für den Hobbylauf über Gesamt 5,5 km angemeldet. Auch hier mussten zwei Runden mit jeweils einer langen Steigung mit gut 400 m Länge gelaufen werden.

Am Ende konnte sich Andi freuen, trotz geringem Training in der Saison 2025, wurde er in der Männerwertung erster mit 23:12 min.



Die Ergebnisse der Post/Süd-Athleten im Einzelnen waren:

Laura Högl (W10)

Dreikampf – 861 Punkte (50M 8,76 Sek.; WEI 3,12 m; WUR 16,00 m) – Platz 4

Magdalena Hautmann (W10)

Dreikampf – 783 Punkte (50M 9,33 Sek.; WEI 3,00 m; WUR 15,50 m) – Platz 7

Vierkampf – 943 Punkte (50M 9,33 Sek.; WEI 3,00 m; HOC 0,98 m; WUR 15,50 m) – Platz 3

800 m – 3:40,02 min. – Platz 2

Silvan Pfnür (M10)

Dreikampf – 778 Punkte (50M 8,87 Sek.; WEI 3,15 m; WUR 28,00 m) – Platz 3

Vierkampf – 1.001 Punkte (50M 8,87 Sek.; WEI 3,15 m; HOC 1,04 m; WUR 28,00 m) – Platz 2

800 m – 3:06,48 min. – Platz 3

Leo Carrasco (M11)

Dreikampf – 716 Punkte (50M 8,48 Sek.; WEI 3,33 m; WUR 15,50 m) – Platz 6

800 m – 3:03,66 min. – Platz 3

ABTEILUNGSVERSAMMLUNG mit Neuwahlen

Freitag, den 6. März 2026, um 19 Uhr
im Geräteraum am Kaulbachweg.

Nachwuchs-Leichtathleten zeigen gute Leistungen



Zum Saisonabschluss waren einige Nachwuchsleichtathleten der SG Post/Süd Regensburg am 3.10.2025 beim 29. McDonalds Meeting auf der Sportanlage am Oberhaus in Passau am Start. Bei guten Wetterbedingungen konnten Sie sich auf der erst vor wenigen Wochen wiedereröffneten Anlage mit der Konkurrenz aus Niederbayern messen und erreichten ein paar erwähnenswerte Ergebnisse.

Sogar zwei Podiumsplatzierungen konnte Leo Carrasco in der M11 erreichen. Eine neue persönliche Bestleistung im Weitsprung (3,54 m) reichten für Platz zwei und eine solide Leistung über 50 m (8,71 Sek.) zu Platz drei.

Eine weitere Podiumsplatzierung in einem sehr knappen Wettkampf erreichte Konrad Hautmann in der M8 mit Platz drei im Weitsprung (2,95 m). Bei gleicher Weite wie der zweitplatzierte Konkurrent aus Ortenburg fehlte Ihm nur ein Zentimeter bei seinem zweitweitesten Sprung, um noch einen Platz weiter nach vorne zu rutschen.

Solide Leistungen in einem großen Teilnehmerfeld lieferten zudem Arwa Bazouz in Ihrem ersten Einzelwettkampf und Magdalena Hautmann jeweils in der W10 ab.

Die Ergebnisse der Post/Süd-Athleten im Einzelnen waren:

Arwa Bazouz (W10)

50 m (9,01 Sek.) Platz 6

Weitsprung (3,26 m) Platz 6

Schlagball (20,50 m) Platz 6

Magdalena Hautmann (W10)

50 m (9,12 Sek.) Platz 8

Weitsprung (3,18 m) Platz 12

Schlagball (17,00 m) Platz 13

Konrad Hautmann (M8)

30 m (6,28 Sek.) Platz 6

Weitsprung (2,95 m) Platz 3

Schlagball (12,50 m) Platz 12

Leo Carrasco (M11)

50 m (8,71 Sek.) Platz 3

Weitsprung (3,54 m) Platz 2

Schlagball (18,00 m) Platz 6

©Familie Hautmann

Floorball

Mit Schwung in die neue Saison: Floorball bei den Panther Post/Süd Regensburg

Aktuelle News, spannende Einblicke und eine herzliche Einladung an alle, die Floorball kennenlernen möchten!

Die Panther Post/Süd Regensburg starten voller Energie und Vorfreude in die Floorball-Saison 2025/26! Nach einer intensiven Vorbereitungszeit, in der fleißig trainiert, neue Spielzüge erprobt und an der Teamchemie gefeilt wurde, ist die Mannschaft bereit für neue Herausforderungen. Ein echtes Highlight war das große Turnier in Kaufering – dort konnten unsere Spieler nicht nur ihr Können gegen Teams aus ganz Europa unter Beweis stellen, sondern hatten obendrein jede Menge Spaß und sammelten wertvolle Erfahrungen. Auch bei den Testspielen gegen Weßling und Hunderdorf zeigte unser Team, dass es auf dem Feld einiges draufhat – die Stimmung war top und der Teamgeist spürbar.



Der Saisonstart verlief dieses Jahr allerdings nicht ganz so reibungslos wie erhofft: Kurzfristige Ausfälle haben uns das Leben schwer gemacht und das Ergebnis in den ersten Spielen beeinflusst. Doch das hält uns nicht auf – ganz im Gegenteil: Die Panther sind fest entschlossen, gemeinsam Lösungen zu finden und voller Motivation ins nächste Spiel zu gehen. Wir bleiben dran und geben alles!

Ein besonderer Termin steht auch schon fest: Am 14. Dezember dürfen wir unser einziges Heimspiel dieser Saison in der Dreifachturnhalle Königswiesen austragen. Zu Gast ist FBC München 2 – wir freuen uns jetzt schon auf zahlreiche Fans und lautstarke Unterstützung! Dieses Jahr besteht die Regionalliga Süd aus acht Teams, vor allem aus dem Großraum München. Das verspricht spannende Begegnungen und viele Gelegenheiten, gemeinsam mitzufiebern.

Auch abseits des Spielfelds tut sich im Verein einiges. In den Sommerferien haben unsere Panther bei den städtischen Sommersportwochen mitgemacht und Floorball begeisterten Kindern nähergebracht. Dabei konnten die Kids nach Herzenslust ausprobieren, wie viel Spaß und Action in dieser schnellen Hal-

lensportart steckt. Wir möchten noch mehr Nachwuchs für die Panther gewinnen – deshalb laden wir alle Mädchen und Jungen herzlich ein, einfach mal zum Schnuppertraining vorbeizukommen: Immer dienstags ab 17:45 Uhr in der Dreifachturnhalle Königswiesen! Kommt vorbei, probiert Floorball aus und werdet Teil unseres Teams!



Und nicht nur Kinder sind bei uns willkommen: Auch Erwachsene, die Lust auf Bewegung, Teamgeist und einen schnellen, spannenden Sport haben, sind herzlich eingeladen, bei den Panther Regensburg mitzumachen. Egal, ob Anfänger oder Fortgeschrittene – bei uns zählt vor allem der Spaß und das Miteinander!

Was ist eigentlich Floorball?

Floorball ist eine rasante Mannschaftssportart, die ein bisschen an Eishockey erinnert – allerdings braucht ihr dafür keinen Schlittschuh, sondern lauft in der Halle mit einem leichten Kunststoffschläger dem kleinen, gelochten Ball hinterher. Schnelligkeit, Teamgeist und Fairness stehen im Mittelpunkt. Die Regeln sind leicht zu verstehen, das Verletzungsrisiko ist gering, und sowohl Kinder als auch Erwachsene können diesen Sport schnell erlernen und mitspielen.

In Deutschland wächst das Interesse am Floorball stetig – die Sportart findet immer mehr Fans in Schulen und Vereinen. Im internationalen Vergleich gehört Deutschland inzwischen zu den Top-Nationen: Unsere Frauen sind aktuell auf Platz 10, die Herren auf Platz 7 weltweit – Tendenz steigend!

Neugierig geworden? Dann kommt vorbei, macht mit und erlebt selbst, warum Floorball so begeistert! **Wir freuen uns auf euch – bei den Panther Post/Süd Regensburg ist jeder willkommen!**



Aktuelle News, spannende Einblicke und eine herzliche Einladung an alle, die Floorball kennenlernen möchten!

Trainerlizenz für Zsuzsanna Gnandt in BodyCROSS® Functional Fitness

Zsuzsanna Gnandt, Trainerin in der Fitness-Abteilung, hat erfolgreich den BodyCROSS® Fitnesstrainerlehrgang abgeschlossen. Aber was ist eigentlich BodyCROSS®? Wir haben nachgefragt....



Liebe Zsuzsanna, erst einmal herzliche Gratulation zur bestandenen Trainerlizenz in BodyCROSS®! Was können sich unsere Sportlerinnen und Sportler denn darunter vorstellen?

Zsuzsanna: BodyCROSS® ist ein Modell für anspruchsvolles Kraftausdauertraining, das von zwei Bundeswehrsoldaten aus Bad Griesbach entwickelt wurde. Das Modell lässt sich aber ganz flexibel an unterschiedliche Bedürfnisse und Fitnesslevels anpassen. Im Mittelpunkt stehen nicht nur Kraft- und Ausdauerübungen, sondern auch die allgemeine Verbesserung von Beweglichkeit und Rumpfstabilität. Das Training ist sehr abwechslungsreich und fordert einen richtig heraus. Es macht aber gleichzeitig auch viel Spaß, besonders in der Gruppe.

Wie trainiert man und welche Übungen macht man im BodyCROSS®?

Zsuzsanna: Bei BodyCROSS® geht es vor allem darum, wie die Übungen innerhalb einer Einheit kombiniert werden. Die Übungsauswahl bringt zum Beispiel Kraftstationen wie Liegestütze oder Kniebeugen mit Zusatzgewicht zusammen mit Stationen, die eher auf Schnelligkeit, Koordination, Gleichgewicht oder einfach auf den Spaßfaktor ausgerichtet sind. Ziel ist es, möglichst viele Bereiche abzudecken, damit am Ende wirklich der ganze Körper, inklusive der stabilisierenden Muskulatur, beansprucht wird. Neben dem eigenen Körpergewicht kommen auch Hilfsmittel wie Bänder, Schlingentrainer, Kettlebells und andere Geräte zum Einsatz, wie man sie auch aus dem funktionalen Training kennt.

Was BodyCROSS® für mich besonders macht, ist der feste Bestandteil einer 10-12-minütigen Mobility- und Core-Einheit vor

dem eigentlichen Zirkeltraining. Dazu kommt noch extra Zeit fürs Techniktraining, zum Beispiel für die saubere Ausführung von Liegestützen oder von komplexeren Übungen mit Geräten.

Das klingt anstrengend...

Zsuzsanna: Keine Sorge, auch Einsteiger kommen bei BodyCROSS® gut mit. Die Übungen lassen sich ganz einfach ans eigene Leistungsniveau anpassen. Wer neu dabei ist, macht zu Beginn einfach ein paar Wiederholungen weniger oder nutzt eine leichtere Variante. Mit der Zeit kann man sich dann steigern und nach und nach auch anspruchsvollere Varianten ausprobieren. Wenn man regelmäßig trainiert, merkt man schnell Fortschritte. Und das Training ist für Frauen und Männer gleichermaßen geeignet. BodyCROSS® ist ein Ganzkörpertraining, das heißt, es eignet sich auch super, um sich in anderen Sportarten zu verbessern. Egal ob beim Skifahren, beim Fußball oder anderen Ballsportarten, mehr Stabilität und Kraft machen einfach überall einen Unterschied.

Kannst Du Dein neues Wissen in Deinem HIIT-Training bei Post/Süd einsetzen?

Zsuzsanna: In der Fitnessabteilung leite ich zusammen mit zwei anderen Übungsleiterinnen das HIIT(High Intensity Intervall Training)-Training. Hier kann ich immer mal wieder eine BodyCROSS®-Stunde oder einzelne Elemente sehr gut einbinden.

Wann ist das Training und darf man „schnuppern“?

Zsuzsanna: HIIT ist immer mittwochs von 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr in der Turnhalle des Von-Müller-Gymnasiums. Und ja, jeder kann kommen und das Training ausprobieren. Einfach melden unter fitness@postsued-regensburg.de.

Vielen Dank, liebe Zsuzsanna!

Ski & Snowboard

Skibasar in der Vereinshalle



Am 25. Oktober war es wieder so weit: Noch bevor der erste Schnee gefallen ist, konnten sich alle mit neuer Ausrüstung eindecken – und gleichzeitig ihre gut erhaltene Skikleidung weitergeben. Schon am Vormittag wurden fleißig Jacken, Ski und Helme vorbeigebracht, und pünktlich zum Verkaufsstart bildete sich vor der Turnhalle eine lange Schlange.

Besonders gefragt war erneut Kinderausrüstung. Am Ende des Tages kam ein vierstelliger Gesamtgewinn zusammen, von dem die Abteilung nur 10 % für den organisatorischen Aufwand einbehält. Vielen Dank an alle, die mitgemacht haben! Und falls euch bis zum nächsten Winter wieder etwas zu klein geworden ist: 2026 sehen wir uns bestimmt wieder beim nächsten Basar.

Wochenendfahrten



Nach der Auftaktfahrt im November und den Skikursen im Januar geht die Saison schwungvoll weiter:

- 13.–15. März: Abschlussfahrt mit dem Sportclub Sinzing nach Kitzbühel (Anmeldung über Skiclub Sinzing)
 - Wellness Hotel Kroneck Aschaber <https://www.aschaber-hotels.at/>
 - Doppelzimmer (DZ) mit Halbpension und Bus 269,00 € pP zzgl. Liftpass
 - Einzelzimmer (EZ) mit Halbpension und Bus 289,00 € zzgl. Liftpass
 - Kinderermäßigung und Übernachtung bei Belegung mit 3 Erw. oder 4 Erw. im Appartement, Preis auf Anfrage!
 - Die Anmeldung gilt als bestätigt, sobald die Zahlung getätig ist!
 - Für dieses Angebot gelten Stornierungsregeln (siehe Anmeldung)
- 21.–22. März: Freeride Festival am Stubaier Gletscher (Powder Alarm!)

Wer Lust auf (hoffentlich) frischen Pulverschnee und gute Laune hat, ist herzlich eingeladen.

Infos und Anmeldung wie gewohnt über unsere Abteilungsseite. Meldet euch bei Interesse frühzeitig bei uns. Wir haben hier ein Quartier in Neustift. Aktuell ist hier die Fahrt mit dem Kleinbus geplant.

Alle Infos und die Anmeldung findet ihr wie immer auf unserer Abteilungsseite:

www.postsued-regensburg.de/sportarten/ski/snowboard

Auftaktfahrt:

Die Nachfrage zur Auftaktfahrt war in diesem Jahr sehr groß. Wir konnten die Fahrt mit 37 Personen durchführen. Mit dem Reisebus ginge es zum Stubaier Gletscher. Den ausführlichen Bericht zur Fahrt gibt es in der Ausgabe I/2026

Skikurs:

Im Januar starten wir mit unseren Skikursen am Geißkopf im Bayerischen Wald. An zwei Wochenenden – 17./18. und 24./25. Januar – können Teilnehmende ab 5 Jahren erste Erfahrungen auf den Skiern sammeln oder ihre Technik verbessern. Sollte uns das Wetter einen Strich durch die Rechnung machen, verschieben wir die Termine nach Möglichkeit.

Anmeldeformular

Bitte vollständig und in Druckbuchstaben ausfüllen. Unterschrift nicht vergessen!
Hiermit melde ich untenstehende Person für folgende Veranstaltung an:

- Auftaktfahrt zum Stubaier Gletscher (nur Buskosten überweisen)
- Skikurs Snowboardkurs
- Anfänger/Zwergerlkurs
- Fortgeschrittene I
- Fortgeschrittene II
- Fortgeschrittene III
- Abschlussfahrt Kitzbühel
- Stubaier Gletscher Festival

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Wohnort

E-Mail-Adresse

Geb.-Datum

Telefon/Mobilfunk

Datum und Unterschrift

ZAHLUNGSHINWEIS

Zahlung per Überweisung auf das Abteilungskonto. Die Anmeldung ist erst mit dem Eingang des fälligen Betrages vollständig. Jede Zahlung muss mindestens vier Tage vor der Fahrt eingegangen sein!

KONTO

Skiabteilung SG Post Süd
IBAN: DE62 7505 0000 0008 804254
BIC: BYLADEM1RBG, Sparkasse Regensburg

Die Schützen berichten

Die Schützen gratulierten:

- Hans Appel, rühriges Mitglied der Schützenabteilung, feierte seinen 75. Geburtstag. Im Jahre 1975 ging Hans zu der Schützengesellschaft „Weiße Taube“ Regensburg. Als Luftgewehr-Schütze und als Schütze mit meldepflichtigen Sportwaffen schloss er sich am 01.07. 1991 der Sportgemeinschaft Post/Süd Regensburg e.V. Abteilung Schießen an. Die Mitglieder der Schützenabteilung legten einige Euro's zusammen und Schützenmeister Günter Leja durfte Hans Appel in einer Feierstunde einen schönen Präsentkorb überreichen.
- Unsere Schützenzwillinge, Klaus und Dieter Drasch, feierten Ihren 70. Geburtstag. Hierzu gratulierten die Schützen mit je einer guten Flasche Wein.
- Auch das Ehepaar Renate und Wolfgang Gans feierten zeitnah zum Sommerfest ihr persönliches Wiegenfest. Auch hier gab es je eine Flasche Wein.
- Eine ganz besondere Ehrung konnte Schützenmeister Günter Leja noch vollziehen.
- Der Kassier unserer Schützenabteilung, Alfred Koppenwallner, ist bereits 50 Jahre
- Sportschütze bei der SG Post/Süd Regensburg e.V.
- Mit jeweils einer Ehrennadel mit Urkunde wurde Alfred Koppenwallner vom Deutschen Schützenbund, vom Bayerischen Sportschützenbund und vom Oberpfalz und Donaugau geehrt.
- Die Postschützen ehrten und bedankten sich für seine langjährige Vereinstreue ebenfalls mit einer Urkunde und einem kleinen Präsent.

Sommerfest der Schützen



Sommerfest 2025 der Schützenabteilung in einer Regensburger Kleingartenanlage. Wiedererwartet haben sich zahlreiche Schützen und Gäste trotz regnerischen Wetters eingefunden. Nass von oben konnten wir nicht werden, den der gesamte Freisitz war überdacht. Der Kaffee und die gespendeten Kuchen fanden am Nachmittag dankende Abnehmer. Grillmeister Wolfgang Siegmar heizte gegen 17.00 Uhr den Grill an. Auch hier gab gespendete Salate zum zahlreichen Grillgut. Zwischen Kaffee und Grill nahm Schützenmeister Günter Leja die Preisverteilung unseres Sommerpreisschießen vor.

Königsscheibe Luftgewehr

Diese Preise spendete unser Schützenkönig 2025 Horst Köhlik

1. Preis Beate Leja
2. Preis Hans Appel
3. Preis Koppenwallner Alfred

Königsscheibe Luftpistole

Diese Preise spendete unser Schützenkönig 2025 Wolfgang Gans

1. Preis Günter Leja
2. Preis Tomas Bartkowski
3. Preis Viktor Neubauer



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

Oktoberfest der Postschützen



Am 09. Oktober feierte die Schützenabteilung ein gelungenes Oktoberfest und heuer ohne dass ein Schuß abgegeben wurde. Zahlreiche Mitglieder und Gäste trafen sich in einer geselligen Runde bei Pfälzer mit Kraut. Freibier der Brauerei Kneitinger spendete unser

3. Schützenmeister Tomas Bartkowski. Besonders freude sich Schützenmeister Günter Leja, dass er Präsident und Mitglied der Schützenabteilung Thomas Burger als Gast willkommen

heißen konnte.

Sektionsehrenabend 2025



Der Ehrenabend der Schützensektion Regensburg Süd fand auch heuer wieder in den Räumen vom Sportclub Regensburg statt. Sektionsschützenmeister Wolfgang Stich und seine Stellvertreterin Rosi Krausenberger führten durch den Abend, bzw die zahlreichen Ehrungen und Preisverteilungen durch.



Bei den Sektionsmeisterschaften erhielten folgende Schützen eine Urkunde:

1. Sektionsmeisterin LG, Damen III- Beate Leja mit 375 Ringe
2. Sektionsmeister LG, Senioren III/m- Günter Leja mit 303,8 Ringe
1. Sektionsmeisterin LP, Damen I, Olga Neubauer mit 325 Ringe
4. Sektionsmeister LP, Herren 1, Tomas Bartkowski mit 321 Ringe
3. Sektionsmeister LP, Senioren III/M, Wolfgang Gans mit 275,2 Ringe
3. Sektionsmeister LP, Senioren IV/m, Günter Leja mit 287,6 Ringe
1. Sektionsmeister LP, offene Klasse, Post/Süd Regensburg mit 988 Ringe mit den Schützen Olga Neubauer, Viktor Neubauer und Tomas Bartkowski
- In der Sektionsliga 2025, Luftpistole erzielte unsere Mannschaft mit den Schützen Olga und Viktor Neumann und Tomas Bartkowski einen guten 3. Platz mit 4825 Ringe und 8 Punkten.
- Beim Sektionspreisschießen errangen Beate Leja bei der Sektionsscheibe LG/LP, 3. Platz mit einem 39,7 Teiler und Günter Leja beim Wanderpokal LP, 2. Platz mit einem 245,5 Teiler.

Der Ehrenabend wurde durch einen Alleinunterhalter musikalisch bekleidet. OB Kandidat und Präsident der SG Post/Süd Regensburg Thomas Burger sowie Gauschützenmeister Alexander Schuster gratulierten allen Gewinnern recht herzlich.

Günter Leja 1. Schützenmeister - Schierling, 09.11.2025

Unsere Wanderungen

Wir wollen Euch mitnehmen und zurückblicken auf unsere regelmäßigen Monatswanderungen im Jahr 2025, sowie auf die traditionell im September durchgeführte Wochenwanderung. Ein herzliches Dankeschön geht dabei an unsere Betreuerinnen und Betreuer der Wanderungen. An Maria Parzefall, Ingrid Stadlbauer, Hubert Pfister, Peter Martin und Helmut Ludwig, die immer interessante Touren organisieren.



Im Januar stand eine winterliche Wanderung zum Aubach bei Burgweinting auf dem Programm. Freude am Wandern und Neugier auf weniger bekannte landschaftliche und kulturgechichtliche Zeugnisse rund um den Aubach hatte die Teilnehmer trotz des winterlichen Wetters der Vortage zur Wanderung motiviert. Der Weg führte durch den Aubachpark, vorbei am „Walfischspielplatz“, an dem einst 600 Jahre lang eine Mühle stand, dann zu einem riesigen Biebertdamm weiter zum Weintinger Hörlz, an Schloss Höfling vorbei und über die Waldkapelle wieder zurück zum Ausgangsort.



Die Februarwanderung entlang der Donau ging von Prüfening Richtung Inselpark „oberer Wöhrd“. Im Donau-Park, dem ehemaligen Flughafengelände der Messerschmittwerke, entstand in den 50-er Jahren durch Kiesabbau der sogenannte „Grundwassersee“. Durch den Aufstau der Donau wurde daraus der 12 ha große Baggersee beim Westbad. Eine interessante Wanderung im Westen der Stadt.



Bei sonnigem Frühlingswetter trafen sich im März die Teilnehmerinnen und Teilnehmer an der Seidenplantage auf den Winzerer Höhen. Der Höhenweg nach Westen bot einen Rundblick über die Landschaft, das Donautal bis hin zum Regental und den Vorbergen des Bayerischen Waldes. Vorbei an der Magnifikatkapelle und der Tannerlkapelle ging es zu unserem Ziel, der Gaststätte Huf in Tremmelhausen. Nach einer gemütlichen Einkehr wanderten wir zurück zum Ausgangspunkt.



Im April stand eine außergewöhnliche Wanderung auf dem Programm. Es war eine Spurensuche nach Regensburg vergessener Autobahn. Los ging es am Wanderparkplatz bei Hohenbraching. Ab der Autobahnrasstätte Pentling führte uns der Weg vorbei an der Mülldeponie Posthof Richtung Oberisling. Wenn man genauer hinsah, konnte man noch Fragmente der vor dem 2. Weltkrieg geplanten und bereits begonnenen Autobahn entdecken. Eigentlich sollte sie quer durch Regensburg führen. Glückliche Umstände verhinderten, dass der Plan einer autogerechten Stadt nach dem Krieg umgesetzt wurde. Es war ein Spaziergang durch ein Gebiet südlich von Regensburg, welches nicht unbedingt als Wandergebiet ausgewiesen, aber gerade deswegen einen Besuch wert ist.



Die Wanderung auf den Keilstein im Mai führte uns vom Parkplatz bei der Donauarena Richtung Osten zum Naturschutzgebiet Tegernheimer Schlucht, einer geologisch wertvollen Gegend. Ein steiler Anstieg brachte uns zum Stadtteil Keilberg und weiter zu ei-

nem Aussichtspunkt, vom dem aus ein wunderbarer Blick in das Kalkwerk und zur Regensburger Altstadt möglich war. Absolut sehenswert. Landläufig wird diese Gegend als Keilberg bezeichnet, was aber nicht korrekt ist. Der Gipfel des Keilberges, wenn man ihn so bezeichnen will, befindet sich exakt beim Sendeturm des Bayerischen Rundfunks. Wir jedoch waren auf dem Keilstein, dessen Gipfel nur ein kleiner Steinhaufen ist. Weiter ging es wieder zurück Richtung Tegernheimer Schlucht. Ein letzter Blick von einem Felsvorsprung in das Donautal und ein steiler Abstieg führte uns zum Ausgangsort.



Einen landschaftlich besonders reizvollen Ausflug erlebten wir im Juni. Es ging mit dem Zug nach Franken, genauer nach Ochenbruck. Wir wanderten zunächst zum alten Ludwig-Donau-Main-Kanal und dort entlang bis zur Waldschänke Brückkanal. Hier überquert der Kanal auf einer Brücke die tief in einer Schlucht verlaufende Schwarzach. Ein sehenswertes Bauwerk. Nach einer Einkehr in der dortigen Gaststätte ging es durch die wildromantische Schwarzachschlucht zurück nach Ochenbruck und mit dem Zug weiter nach Regensburg. Diese Wanderung begeisterte alle Teilnehmer und bleibt nachhaltig im Gedächtnis.



Im Juli stand eine Rundwanderung auf dem Programm. Von Pielenhofen führte der Weg über Kleinduggendorf nach Wolfsegg zurück nach Pielenhofen. Diese Gegend ist bei vielen Wanderern bekannt und beliebt. Das Naabtal und die umliegenden Höhenzüge bieten immer wieder schöne Wege und Ausblicke. Auf der Strecke lag der Ort Wolfsegg, bekannt durch seine guterhaltene Burg. Die Einkehr in der Bergwirtschaft Kumpfmüller rundete diese gelungene Wanderung ab.

Die Augustwanderung führte uns zu den Oberndorfer Weinbergen. Treffpunkt war Graßlfing. An der Sebastian-Kapelle vorbei ging es weiter zu den einstigen Weinbergen bei Oberndorf. Schon die Alten Römer bauten hier ihren Wein an. Über die Qualität kann nur spekuliert werden, aber er war nach heutigem Geschmack bestimmt gewöhnungsbedürftig. Vorbei am Hanselberg ging es weiter nach Oberndorf, wo wir uns im Biergarten des Gasthaus Berghammer stärkten. Das war auch notwendig, denn der steile Kreuzweg zur Sebastian-Kapelle brachte uns gehörig ins Schwitzen. In Graßlfing endete diese schöne Wanderung.

Der Höhepunkt des Jahres ist immer wieder unsere traditionelle Wanderwoche vom 14. Bis 21. September. Dieses Mal ging es nach Schladming am Fuße des Dachsteingebirges. Die von unserem Abteilungsleiter Hubert hervorragend organisierte Fahrt hatte so viele Höhepunkte, dass man ein Buch darüber schreiben könnte. Die Wettervorhersage verhielt eigentlich nichts Gutes. Doch hatten wir bis auf einen

Tag immer bestes Wanderwetter. Schon das Quartier im Ortsteil Rohrmoos begeisterte durch seine Lage und bereits kurz nach der Ankunft machten einige eine kleine Wanderung rund ums Hotel.



Erster Tag: unser Hotelier hatte uns seinen Schwager als ortskundigen Wanderführer vermittelt. Sepp, so sein Name, führte auf einem tollen Weg durch die Talbachklamm nach Schladming und mit der Bergbahn hinauf auf die Planai. Seine Erklärungen und seine Begeisterung für die Landschaft war so ansteckend, das wir uns auf die kommenden Tage freuten.



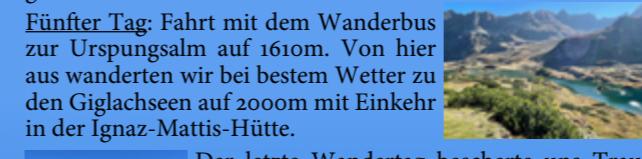
Am nächsten Tag regnete es am Morgen. Trotzdem fuhren wir mit dem Linienbus zum Talende des Untertals, wo der Riesachwasserfallweg auf uns wartete. Da die tobenden Wassermassen uns sowieso nass machen würden, sollte der Regen keine Rolle spielen. Doch das Wetter besserte sich. Den imposanten Aufstieg durch die „Hölle“ kann man nicht zu beschreiben. Man muss ihn einfach erlebt haben.

Dritter Tag: es ging per Bus ans Ende des Obertals zur Eschachalm. Hier teilte sich die Gruppe in eine gemütliche und eine anspruchsvollere Runde. Ziel war für beide der Drisitzkarsee. Wie es sich herausstellte, war auch die vermeintlich leichte Tour sehr anspruchsvoll. Erschöpft und glücklich kamen wir zurück zur Bushaltestelle.

Am vierten Tag stand der Besuch des Dachsteins auf dem Programm. Ein Muss, wenn man in Schladming ist, aber entsprechend touristisch erschlossen und überlaufen. Mit der Seilbahn ging es an der Dachstein Südwand hinauf auf

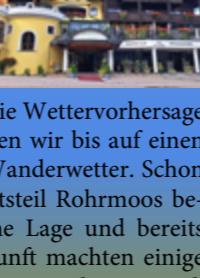
die Bergstation in etwa 2600m Höhe. Die großartige Aussicht bei herrlichem Sonnenschein entschädigte uns für die anstrengende Anfahrt.

Fünfter Tag: Fahrt mit dem Wanderbus zur Ursprungalm auf 1610m. Von hier aus wanderten wir bei bestem Wetter zu den Giglachseen auf 2000m mit Einkehr in der Ignaz-Mattis-Hütte.



Der letzte Wandertag bescherte uns Traumwetter. Wieder mit dem Bus ging es zur Talstation der Reiteralmseilbahn. Von der Bergstation entschied sich eine Gruppe für den Steig zum Spiegelsee und die zahlreichmässig stärkere Gruppe schlug den Weg zur Grasselhöhe ein. Mit einem unvergleichlich, letzten Blick auf das Dachsteingebirge endete diese Wanderwoche.

Am folgenden Tag war die Rückreise.



Die Oktoberwanderung: erneut war ein eher unbekanntes Terrain im Stadtsüden das Ziel. Eine Wanderung im Frauenholz bei Oberhinkofen, vielen besser bekannt als ehemaliger Standort-Truppenübungsplatz der Bundeswehr. Dieser wurde nach Ende des Kalten Krieges

aufgegeben, doch bei genauerem Hinschauen findet man noch viele Relikte aus dieser Zeit. Vorbei an den Schießständen, der Panzerwaschanlage und dem Flugplatz des Luftsportvereins Regensburg ging es nach Piesenköfen ins Gasthaus Stadlerwirt. Einige Teilnehmer konnten eigene Erinnerungen zu diesem Gelände beisteuern, verbunden mit der Hoffnung, dass diese Zeiten nicht mehr wiederkommen. Eine interessante Wanderung, die uns inspirieren soll, auch abseits bekannter Pfade zu wandern.



Die Novemberwanderung startete bei trübem Wetter und Nieselregen im bekannten Ort Kallmünz. Es ging entlang der Naab, über den Eselweg hinauf zum Aussichtspunkt beim Kreuz auf dem Burgberg. Weiter auf dem Burgensteig und dem Keltenweg, über das Juradistel-Landschaftskino nach Rohrbach. Der Vilstalwanderweg führte uns nach Traidendorf und wieder zurück nach Kallmünz. Eine für diese Jahreszeit gut gelungene Wanderung.



Im Dezember lässt die Wanderabteilung in einer besinnlichen Weihnachtsfeier das Jahr ausklingen. Wie schon in den letzten Jahren starten die Wanderer beim Golfplatz in Sinzing Richtung Lohstadt zum

Gasthaus Perzl. Umrahmt durch Musik von Almut Boynick und seiner Familie stimmen wir uns auf die kommende Weihnachtszeit ein.

Wir freuen uns auf viele wunderschöne Wanderungen im neuen Jahr 2026.



Seniorenbericht 2. Halbjahr

Unsere Gruppen Tanzen und Seniorengymnastik sind weiterhin beliebt. Die Neuzugänge heißen wir herzlich willkommen. Mit einem fröhlichen Beisammensein nach der letzten Tanzstunde haben wir uns in die lange Sommerpause verabschiedet.



Wir warten auf die Pizza

Seit September hat Maria Ludwig die Seniorengymnastik als Übungsleiterin in Vertretung von Elisabeth Fischer übernommen. Sie macht ihre Sache wirklich gut und wir bedanken uns bei ihr für ihre Mühe.

Elisabeth ist nach Hüft-OP und Reha wieder zu Hause und macht gute Fortschritte. Wir freuen uns, sie bald wieder in unserer Mitte begrüßen zu können und auf ein „Tänzchen“ mit ihr.



Termine

Tanzgruppe

jeweils Mittwochs von 9.30 Uhr bis 11.00 Uhr
am 10.12.2025 – letzte Stunde im alten Jahr

Seniorengymnastik

jeweils Donnerstag 13.30 Uhr bis 14.30 Uhr
am 04.12.2025 – letzte Stunde im alten Jahr

Adventsessen

am 07.01.2026 – Start ins neue Jahr

Weihnachtsferien

ab 22. Dez. 2025 bis 06. Jan. 2026

Osterferien

ab 30. März. bis 10. Apr. 2026

**Freude am
Fahren lernen**

Fahrschulbayer

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

Deine Fahrschule in Regensburg – alle Klassen –

Nichts Unwichtiges

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 SG 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

Maike 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-Haushaltplan, Kontenführung, Budgetierung Abteilungen

Schriftührerin

Mareike Onkelbach, E-Mail: schriftuehrer@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

Maria Ludwig, Tel.: 0941 / 999666

Vorsitzender

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

3LSV
BAYERISCHER LANDES-SPORTVERBAND e.V.



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

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