

„Individuell sind wir nur ein Tropfen -  
Gemeinsam sind wir ein Ozean.“

Ryunosuke Satoro



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

Frühling bedeutet immer auch Aufbruch. Er bringt neues Leben und Wachstum mit sich. Bei unserer SG Post/Süd blüht ebenfalls gerade eine neue Knospe auf: Mit Karate/Kobudo dürfen wir eine neue Abteilung in der Post/Süd-Familie begrüßen. Ein herzliches Willkommen an Andreas Beckmann und sein Team! Ein schönes gelb-grünes Familientreffen gab es auch bereits in diesem Jahr schon wieder. Im März veranstaltete das Team der 1889 Sportsbar um Oliver Landgraf ein stimmungsvolles Bockbierfest mit viel guter Laune und schwungvoller Musik. Herzlichen Dank an alle, die mitgefeiert haben! Lasst uns gemeinsam weiter mit frühlingshafter Energie die Zukunft unseres Vereins aktiv gestalten! Ich freue mich schon auf die vielen neuen Blüten, die unsere Abteilungen in diesem Jahr hervorbringen werden. Ein herzliches Dankeschön wiederum

alle, die so engagiert mit anpacken. Besonders hervorheben möchte ich diesmal Maria Ludwig, die für ihre umfangreichen Verdienste um unseren Verein in diesem Jahr bei der Sportehrerung der Stadt Regensburg mit der Ratsbona-Ehrendnadel in Gold ausgezeichnet worden ist. Herzliche Gratulation im Namen der gesamten Post/Süd-Familie! Ein ausführlicher Artikel dazu folgt auf Seite 5. Euch allen eine gute Zeit, viele schöne Momente und sportliche Erfolge im Kreise unseres Vereins: Wir alle sind Post/Süd!  
Dr. Thomas Burger  
Euer Präsident



### INHALT

Das Präsidium berichtet .....	2
Mitglieder .....	6
Badminton .....	7
Fitness .....	8
Floorball .....	10
Handball .....	12
Hema .....	15
Karate Kubudo .....	16
Kindersport .....	18
Leichtathletik .....	19
Rock'n'Roll .....	23
Schützen .....	24
Senioren sport .....	27
Ski .....	28
Tennis .....	31
Tischtennis .....	32
Wandern .....	33
Nichts Unwichtiges .....	35
Unsere Sportabteilungen .....	36

Gemeinschaft erleben  
jugendherberge.de 

### 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 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](http://www.jugendherberge.de/Gruppen).

Wer sich die DJH-Card ausleihen möchte, wendet sich gern an die Geschäftsstelle.

## Hinweise von der Geschäftsstelle

### Aktualisierung Personenbezogene Daten

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

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

### Kurier digital

Unsere Vereinszeitung erscheint 4x im Jahr in digitaler und gedruckter Form. Mit dem Online-Versand des Kuriers können Sie einen Beitrag für die Umwelt leisten. Mitglieder, die den Kurier als gedruckte Ausgabe erhalten, haben jederzeit die Möglichkeit, sich mit einer E-Mail an [sg@postsued-regensburg.de](mailto:sg@postsued-regensburg.de) für den „Kurier digital“ in unseren Verteiler eintragen zu lassen.



[www.postsued-regensburg.de](http://www.postsued-regensburg.de)



[www.facebook.com/postsuedrgb](http://www.facebook.com/postsuedrgb)



[www.instagram.com/sgpostsuedregensburg/](http://www.instagram.com/sgpostsuedregensburg/)

## Süffiges Bier und viel zu erzählen

Am Anfang stand das Oktoberfest der SG Post/Süd, zu dem das Team der „1889 Sportsbar“ im vorigen Jahr eingeladen hatte. Dann - Weihnachten, Silvester, Neujahr und der Fasching lagen längst hinter uns - folgte der Bockbieranstich. Kurz gefasst: Das Bier war süffig, die Speisen zeitgemäße Interpretationen bekannter Klassiker der baye-



rischen Küche (vielen Dank ans gesamte Team um den Wirt Oliver Landgraf!) und die „Zsammgewürfelten“ aus Bernhardswald spielten auf. Und das erledigten sie professionell und gut. Gut war auch der Besuch, wobei der – wie bei so vielen anderen Gelegenheiten auch – sicher noch steigerungsfähig ist.

Für die, die am Fest teilgenommen haben, war der Bockbieranstich aber noch mehr. Er war eine schöne Gelegenheit, um mit Mitgliedern der Sportgemeinschaft auch außerhalb der eigenen Abteilung ins Gespräch zu kommen. Tatsächlich wurde viel erzählt an diesem



Abend. Und dies war es denn auch, was vielleicht den besonderen Reiz des Festes ausmachte: zusammenkommen und neue Leute kennen lernen.

Dr. Thomas Burger, unser Präsident, machte es vor, arbeitete sich von einem Tisch zum anderen vor und suchte das Gespräch. Manch einer nutzte die Gelegenheit und brachte vor, wo ihm der Schuh drückte. „Kurzer Dienstweg“ könnte man dazu auch sagen.

Natürlich ging es an den Tischen im Normalfall um ganz was anderes. Man erfuhr zum Beispiel vom neuesten Hob-



by des Gegenübers, tauschte sich über seinen Sport aus oder über das aus, was die Menschen sonst noch bewegt. Es war diese wunderbare Normalität, die den

Abend auch kennzeichnete.

Die SG Post/Süd zeigte damit, dass sie mehr ist als Sport, sie ist auch mehr als die aktuell 20 Abteilungen. Die SG ist eine Gemeinschaft und das bedeutet wiederum Geselligkeit – ein Ort, an dem man gerne ist und an dem man Freunde trifft. In diesem Sinne darf man sich schon jetzt



auf das nächste Fest freuen. Schee war's! (JD)



## „Mach mit – Tauch auf“ -Schwimmgutscheine

Das Bayerische Ministerium des Innern, für Sport und Integration unterstützt alle (Vor-)Schulanfänger mit einem 50 Euro Schwimmkurs-Gutschein. Angesichts des hohen Anteils an Nichtschwimmern im Kindesalter möchte die Staatsregierung Kinder in Bayern unterstützen, das sichere Schwimmen zu erlernen. Daher wird das Schwimmförderprogramm „Mach mit – Tauch auf!“ weitergeführt. Durch die finanzielle Unterstützung sollen Vorschulkinder bzw. Erstklässler dazu ermuntert werden, das Frühschwimmerabzeichen („Seepferdchen“) zu erwerben:



Aktionszeitraum: 12.09.2023 - 09.09.2024

Gutscheinhöhe: 50,00 EUR/Vorschulkind bzw. Erstklässler

Zuwendungsvoraussetzungen: Teilnahme eines Vorschulkindes bzw. Erstklässlers an einem Kurs zum Erwerb des Frühschwimmerabzeichens, bei dem mindestens eine Unterrichtseinheit im Förderzeitraum stattfindet  
Ausführliche Informationen zum Programm sind unter folgendem Link zu finden: <https://www.blsv.de/gutscheine/#seepferdchen>

## Besprechung mit sechs „s“: Dritte Vereinsausschusssitzung im April

Am 16.04.2024 lud das Präsidium zur dritten Vereinsausschusssitzung dieser Wahlperiode ein. Dreizehn Abteilungsleiterinnen und Abteilungsleiter hatten sich die Zeit genommen und waren der Einladung gefolgt. Diese Treffen dienen der Information und dem Austausch und sind deswegen ein wichtiger „Link“ zwischen den Abteilungsleitungen und dem Präsidium. Denn: „Unser Verein besteht nicht nur aus einzelnen Abteilungen, sondern wir alle gemeinsam sind Post/Süd“, wie Präsident Dr. Thomas Burger betonte, der die Sitzung leitete. Folgende Punkte standen auf der Tagesordnung:

1. Das Präsidium hat die im Vorfeld eingereichten Etapppläne im Wesentlichen beschlossen.
2. Dr. Christoph Häusler berichtete, dass die Erstellung der Richtlinien für die Erstattung von Auslagen (z.B. Reisekosten, Fortbildungen, Übungsleiterausbildungen) fast abgeschlossen sei. Die Erstellung dieser Richtlinien wurde auf der zweiten Vereinsausschusssitzung am 28.11.2023 den Abteilungen angekündigt (s. Kurier 1/2024). Im Großen und Ganzen werde sich an der bisherigen Praxis nicht viel ändern, dennoch sei sie nötig, da es bis dato keine schriftliche Grundlage gebe, erläuterte Christoph Häusler. Mit einer klaren und transparenten Richtlinie wisse dann jede/r Sportler/in, mit was sie/er rechnen kann, worauf zu achten ist und wie die Abläufe gestaltet sind.
3. Thomas Burger stellte Andreas Beckmann vor, auf dessen Initiative in der Präsidiumssitzung (die der Vereinsausschusssitzung vorangegangen war) die Gründung einer neuen Abteilung „Karate/Kobudo“ beschlossen wurde. Der Trainingsbetrieb der Kampfsportarten hat schon begonnen, die weiteren Schritte werden demnächst folgen (s. Bericht in diesem Kurier). Thomas Burger hieß Andreas Beckmann herzlich willkommen.
4. Vizepräsident Josef Zweck wies erneut auf die Möglichkeit für jede/n Sportler/in hin, sich Sportkleidung mit dem Post/Süd-Logo zu erwerben. „Ein einheitliches Outfit zeigt unsere Verbundenheit untereinander und zu unserem Verein“, so Josef Zweck. Genauere Informationen zur Vereinskleidung (welche Sportkleidung gibt es? Wo kann ich sie erwerben? Wieviel kostet sie?) findet Ihr ausführlich beschrieben auf der Homepage.
5. Josef Zweck wies auf die Möglichkeit hin, sich nach den Rahmenrichtlinien des Deutschen Olympischen Sportbundes zur/m Vereinsmanager/Vereinsmanagerin ausbilden zu lassen. Im Qualifizierungssystem des BLSV gibt es neben dem Bereich Sportpraxis auch den



Bereich Sportmanagement. Ehren- und hauptamtliche Vereinsmitarbeiter sowie alle Vereinsmitglieder, die an einer organisatorischen Funktion interessiert sind, erwerben in dieser Ausbildung Kenntnisse und Fähigkeiten, um die Leitung eines modernen Sportvereins zu unterstützen (<https://www.blsv-qualinet.de>). Das Präsidium unterstützt ausdrücklich diese interessante Qualifizierung und übernimmt die Kosten der Ausbildung! Josef Zweck bittet alle Interessenten aus den Abteilungen, sich bei ihm zu melden.

6. Langsam aber sicher laufen die Verhandlungen um die zukünftige Nutzung des Sportparks am Kaulbachweg an. Thomas Burger, Christoph Häusler und Peter Bornschlegel haben von Seiten des Präsidiums schon an den ersten Besprechungen mit dem SSV Jahn Regensburg und der Stadt Regensburg zur Sondierung der baulichen und rechtlichen Situation teilgenommen. Um ein Gespür dafür zu bekommen, welche konkreten aktuellen und zukünftigen Bedarfe bei den einzelnen Abteilungen vorliegen (z.B. hinsichtlich der Ausgestaltung der Sportstätten), fragt das Präsidium diese bei den Abteilungsleitungen in Form eines Fragebogens ab. Um Rückmeldung binnen drei Wochen wurde gebeten. Bei den Gesprächen mit dem SSV Jahn Regensburg hatte unsere Delegation erfahren, dass das Wasserwirtschaftsamt (WWA) die Nutzung des Brunnens künftig nicht mehr gestattet, mit dem bisher Wasser aus tieferen Schichten zur Bewässerung von Sportflächen gefördert wird. Bei der Umstellung auf Trinkwasser wird jeder Kubikmeter Wasser zu bezahlen sein, mit erheblichen finanziellen Auswirkungen besonders auf unsere Tennisabteilung.
7. Helmut Ludwig ([administrator@postsued-regensburg.de](mailto:administrator@postsued-regensburg.de)), der mit großem Fachwissen die Homepage unseres Vereins betreut und mit Rat und Tat die Abteilungen bei der Gestaltung der Abteilungsseite unterstützt, kündigt Schulungen in TYPO3 CMS an. Die Termine werden rechtzeitig bekannt gegeben.
8. Der Nachwuchs ist die Zukunft der Abteilungen! Interessierte Abteilungen können ihren Sport nach enger Absprache mit Anne Brauer-Hof und Sarah Soska ([kindersport@postsued-regensburg.de](mailto:kindersport@postsued-regensburg.de)) in einer Trainingsstunde der Kindersportabteilung vorstellen, um so die Kinder, welche die Kindersportabteilung aus Altersgründen verlassen werden, für ihren Sport zu begeistern.
9. Im anschließenden Austausch wurden kleinere Fragen und offene Punkte besprochen. Übrigens: Wer kennt neben „Vereinsausschusssitzung“ noch ein Wort mit sechs „s“?

## Ratisbona-Verdienstnadel in Gold für Maria Ludwig und Ehrung für Dieter Frick für den 1. Platz bei der Deutschen Meisterschaft in Badminton

Besondere Leistungen verdienen besondere Wertschätzung! Deswegen ehrt die Stadt Regensburg jedes Jahr erfolgreiche Sportlerinnen und Sportler sowie im Sport verdiente Persönlichkeiten. Die höchste Auszeichnung der Sportstadt Regensburg ist die Ratisbona-Verdienstnadel in Gold. Und die ging in diesem Jahr an Maria Ludwig von der SG Post/Süd. Im Beisein von Präsident Dr. Thomas Burger und Vizepräsident Josef Zweck überreichte Oberbürgermeisterin Gertrud Maltz-Schwarzfischer Maria Ludwig diese besondere Auszeichnung.



Die Verdienstnadel in Gold wird Persönlichkeiten zuteil, die sich um den Sport in Regensburg in herausragender Tätigkeit an verantwortlicher Stelle im Verein verdient gemacht haben. Und das hat Maria Ludwig getan: Sie ist seit 1984 Mitglied bei der SG Post/Süd Regensburg und seit 1991 eh-

renamtlich aktiv. Sie war maßgeblich daran beteiligt, im Verein die Abteilung Kindersport aufzubauen und zu etablieren. Als Gründerin und Abteilungsleiterin der ersten Stunde leitete sie immer einige Trainingsgruppen und koordinierte den Ablauf der immer stärker anwachsenden Abteilung. In den Jahren ihres Engagements hat sie unzähligen Kindern

in einem immer breiteren Angebot - von Eltern-Kind-Turnen über Sport und Spiel für Kleinkinder bis hin zum Ballsport - die Freude an der Bewegung und den Spaß am Sport vermittelt.

Bei weiteren Aktivitäten wie dem Mini-marathon und dem Altstadtlauf ist sie ebenfalls in die Organisation und Koordination eingebunden. Dem nicht genug: Maria

Ludwig gründete 1995 die erste Walking-Gruppe Regensburgs. Zwischen 2008 und 2010 übernahm sie die Abteilung Fitness ebenfalls als Leiterin. Darüber hinaus war sie zwischen 2000 und 2019 als Vizepräsidentin und Vereinsjugendwartin Mitglied des Präsidiums der SG Post/Süd.

Neben Maria Ludwig wurde ebenfalls Dieter Frick von der SG Post/Süd geehrt, und zwar für einen hervorragenden ersten Platz bei der Deutschen Meisterschaft in Badminton in der Altersklasse O65.

Wir sind stolz auf Euch, liebe Maria und lieber Dieter, und gratulieren Euch recht herzlich!



sg  
post  
süd  
regensburg

**kurier**.....

**Austräger gesucht!**

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

Interessierte melden sich bitte in der Geschäftsstelle.



[www.kuno-ostbayern.de](http://www.kuno-ostbayern.de)

## Herzlich Willkommen bei der SG Post/Süd Regensburg

Altmann Theresia	Neumaier Leonard
Altmann Benedikt	Pereira Matheu
Aukofer Corvin	Peter Marco
Bauer Sebastian	Pfnür Silvan
Bauer Julia	Piehler Christine
Bäuml Jana	Pilsl Florian
Bazouz Arwa	Platzer Lea
Blaß Emilia	Reichenbächer Benedikt
Blaß Manuel	Rettinger Kathrin
Boniakowski Carl-Maximilian	Riabchenko Ihor
Breuer Eva	Ringlstetter Christina
Brunnbauer Barbara	Sautner Antonia
Brunnbauer Lukas	Schirmmacher Tristan
Budnikov Martin	Schmid Moritz
Dinauer Vincent	Schmid Philipp
Doncheva Raja Kristin	Schnurrer Vroni
Dotzler Kristina	Schnurrer Basti
Drochol Andreas	Schreyer-Vogel Manuel
Eichenlaub Elea	Seck Amina
Elkoumy Tameem	See Nikolai
Elkoumy Talia	Semenikhina Nataliia
Elsaidy Talya	Shalhob Julia
Elsaidy Mohamed	Stangl Katrin
Gansbühler Anouk	Stegerer Florian
Hang Devid	Steibl Michael
Harikrishna Gudipudi	Stelbrink Victoria
Heim Nicole	Sterl Monika
Heister Cornelia	Stieber Hildegard
Hofmuth Hannes	Ströhl Marlena
Hosseini Rayan	Stubenhofer Lena
Hrach Hannah	Tabaku Selma
Jungbauer Jette	Tremel Jakob
Kittel Emilian	Velevski Stefan
Kleeberger Paula	Wegner Robert
Kllogjri Nikita	Weidinger Clarissa
Leshchuk Sofia	Weidinger Franziska
Lutz Joachim	Weidinger Maximilian
Mager Hannah	Weidinger Oliver
Mahstedt Leonie	Weiß Laura
Miller Valeria	Wendlik Katharina
Mohammadamin Ramezani	Wenzel Meimer Maria
Mois Erika	Wittenberg Helge
Nauen Jonathan	Wittmann Regina
Neumaier Claudia	Zeitler Theresa

## Wir gratulieren unseren Jubilaren



### 60 Jahre

Drienovsky Karol  
Matz Christian

Crusius Elisabeth  
Hochmuth Heidrun  
Hois Monika  
Löffler Christl  
Neff Gerlinde  
Schindler Sturmhart  
Schmitz Rolf  
Schweiger Marlene  
Semmler Hannelore  
Voltz Elisabeth  
Zenger Elfriede

### 65 Jahre

Göldner Klaus  
Pex Roland  
Rütz Eva

### 70 Jahre

Ludwig Helmut  
Singer Manfred

### 75 Jahre

Rester Johann  
Schinabeck Georg

### 85 Jahre

Duchardt Oskar  
Martin Helmut  
Meier Gertrud  
RatzesbergerFritz

### 80 Jahre

Büttner Gottfried

### 90 Jahre

Reitberger Josef  
Schlottenhofer Margarete  
Wittkowsky Franz

## Saisonabschluss

Eine größtenteils erfolgreiche Saison geht für unsere 4 Badmintonmannschaften zu Ende.

Unsere Erste erreichte in der Bayernliga einen soliden 4. Platz.

Die 2. Mannschaft konnte sich aufgrund von personellen Ausfällen leider nicht mehr vorm Abstiegsplatz retten und tritt somit nächste Saison in



der Bezirksliga an.

In der Bezirksliga-Nord eroberte die 3. Mannschaft einen Platz auf dem Treppchen mit dem 3. Platz. Und unsere 4. Mannschaft erkämpfte sich in der Bezirksklasse-Nord ebenfalls einen soliden 3. Platz.



Die neue Saison wird weiterhin mit 4 Mannschaften geplant und wir hoffen, einen Aufstieg verzeichnen zu können, sodass zukünftig auch in der Bezirksoberliga wieder eine Mannschaft antreten kann. An Feierlichkeiten stehen in der Saisonpause ein



Dultbesuch und ein Sommerfest bevor, worauf wir uns sehr freuen. Das Training kommt natürlich nicht zu kurz, um in Bestform wieder in die neue Saison starten zu können.

### Trainingszeiten

Dienstag 19:30 Uhr  
Mittwoch 19:30 Uhr

### Ort:

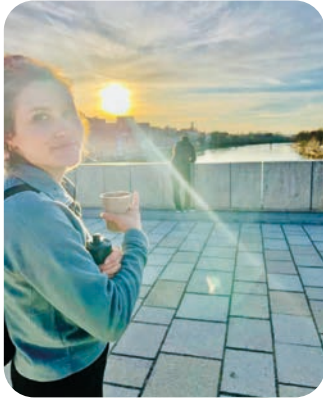
Königswiesen-Halle  
Klenzestr.31

### Kontakt:

sophie.mueller91@gmx.de

## Neue Trainerinnen bei der Fitnessabteilung

Mein Name ist Claudia Kirsch. Ich bin 30 Jahre alt und im schönen Regensburg geboren und aufgewachsen. Ich habe Ökotrophologie in Frankfurt studiert. Seit 3 Jahren arbeite ich nun als Ökotrophologin im barmherzigen Brüder Krankenhaus.



Sport war für mich schon immer ein wichtiger Hauptbestandteil meines Lebens, egal ob als jugendliche Fußballerin beim SC Regensburg, Marathonläuferin, Yogi oder wandern in den Bergen. Sport hat mich schon immer begleitet und ist für mich die Balance im manchmal auch sehr stressigen Alltag. Der Verein Sport Süd und alle MitgliederInnen waren mir

von der ersten Sekunde an super sympathisch, und ich hatte gleich das Gefühl, dass ich ein Teil davon sein möchte.

Somit freue ich mich auf die gemeinsamen Stunden! Ich begrüße Input, Anregungen und Ideen für das Training und bemühe mich alle Stunden ganzheitlich zu gestalten.

Nach ein wenig Schnuppern, bin ich kürzlich ins Trainer-team mit eingestiegen und werde mit Martina die HIIT-Stunde übernehmen.

Mein Name ist Alexandra Marfeld oder kurz einfach Alex. Ich bin 49 Jahre alt, verheiratet, hab zwei größere Kinder (15 und 14 Jahre alt) und bin selbständige Beraterin für alle Fragen rund ums Putzen und Waschen. Außerdem arbeite ich noch im Büro und im Hahnzelt auf der Dult. Mit Sport hat das zwar nichts zu tun, aber ich liebe die Abwechslung und den Kontakt zu Menschen.



Nach dem Trainerengpass Anfang des Jahres habe ich mir überlegt, dass mir das auch Spaß machen könnte. Da ich zuhause auch immer wieder Workouts mache, konnte ich mir das gut vorstellen.

Ich freu mich auf euch in den nächsten HIIT-Stunden.

Nach dem Aus der Pilatesstunde Anfang des Jahres, wollte ich es nicht wahrhaben und habe schließlich angeboten, die Stunde selbst zu übernehmen.

Mein Name ist Leonie Girg und ich bin 32 Jahre alt. Seit meiner Kindheit bin ich sportlich aktiv, habe im Rahmen meines Studiums zur Grundschullehrerin Sport studiert und bin seit 6 Jahren Mitglied bei der SG Post Süd. Ich hab meinen Mann Sebastian bei dem Aufbau der HEMA-Abteilung geholfen und nach der Geburt meiner Söhne (1 und 3 Jahre alt) habe ich im Verein nach einem Angebot gesucht, das mich wieder fit macht und bin bei der Fitness Abteilung im Pilates gelandet.



Ich freu mich auf gemeinsames Trainieren und hoffe, wir sehen uns bald donnerstags im Pilates.



Anerkannter Stützpunktverein

Gefördert durch:



Bundesministerium  
des Innern, für Bau  
und Heimat

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



## Faschingsstunde der Fitness-Abteilung am Rosenmontag

Wenn die Fitness-Abteilung Fasching feiert, dann mit viel Spaß und natürlich Sport! Unsere Trainerinnen Simone und Andrea haben sich ein Rosenmontags-Zirkeltraining der besonderen Art ausgedacht. Die Faschingsstunde wurde mit einem geselligen Beisammensein gebührend beendet. Schön war's, und wir freuen uns schon auf nächstes Jahr!



## Pilates - Ein Training für den ganzen Körper

Beim Pilates wird der ganze Körper gekräftigt und gedehnt. So wird die Beweglichkeit und Haltung verbessert. Beim Training wird das Powerhouse, also die tiefe Bauchmuskulatur angespannt und bewusst nur in den Brustkorb geatmet. Gleichzeitig konzentriert man sich auf die Bewegungen, um diese präzise und kontrolliert auszuführen.

Durch dieses achtsame Üben werden Körper und Geist gestärkt.

Die Methode geht auf Joseph Pilates zurück, der diese Anfang des 20. Jahrhunderts entwickelt und viele Elemente z.B. aus dem Yoga übernommen hat.

In meinem Training lege ich den Fokus auf Beweglichkeit, Haltung und Kräftigung des ganzen Körpers. Ich kombiniere die klassischen Pilates- mit

Fitness- und Mobilisierungsübungen. Das Training ist für alle geeignet. Wir trainieren jeden Donnerstag von 16.00 bis 17.00 Uhr in der Vereinshalle. Es wird keine Ausrüstung benötigt. Wer Pilates ausprobieren möchte, kann gern zum Schnuppern ohne Anmeldung dazu kommen. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.



### Save the date: "Yoga- und Pilates-Tag"

- Geplant sind 5 Einheiten à 45min, dazwischen je 15min Pause + eine längere Mittagspause
- Um Anmeldung wird gebeten
- Für Einsteiger geeignet
- Eingeladen sind auch Freunde/Bekanntes (keine Mitglieder), die sich interessieren
- Um Spenden wird gebeten

## Ein mitreißender Heimspieltag der SG Panther Post Süd Regensburg

Floorball, auch als Unihockey bekannt, hat in den letzten Jahren eine bemerkenswerte Entwicklung erlebt und sich als eine der aufregendsten Mannschaftssportarten etabliert. Mit seinen schnellen Spielzügen, akrobatischen Dribblings und präzisen Torschüssen hat sich Floorball einen festen Platz im Herzen von Sportbegeisterten erobert. Diese dynamische Sportart, zieht nicht nur Profispieler, sondern auch Amateure und Fans gleichermaßen in ihren Bann.



Tauchen Sie mit uns ein in die Welt des Floorballs, wo Tempo, Teamgeist und Technik zu einem mitreißenden Gesamterlebnis verschmelzen.

Am Sonntag, den 14.01.2024, fand der erste Heimspieltag der SG Panther Post Süd, also unserer Floorball Abteilung statt. Die Anhänger Floorballs und der Panthers Post Süd Regensburg in der heimischen Dreifachturnhalle Königswiesen, um einen mitreißenden Heimspieltag zu erleben.

Da die Floorball Kleinfeld Herren Liga in Bayern diese Saison mit zehn Teilnehmern besonders groß ist, hatte auch dieser Spieltag besondere Ausmaße. Es traten insgesamt acht Mannschaften an.



Im ersten Spiel traten die Panther gegen die Mannschaft von SR Freiham an. Die Spieler der SG Panther Post Süd Regensburg zeigten nicht nur ihre sportlichen Fähigkeiten, sondern auch Teamgeist und Zusammenhalt. Der Gegner vom Tabellenende war in der ersten 20-minütigen Halbzeit klar unterlegen. Das erste Tor fiel jedoch erst nach fünf Minuten von Matthias Germscheid, gefolgt von dem Tor zu 2:0 für die Panther durch Stefan Buchhauser. Zum ende der achten Minute bekamen die Panther eine Zwei-Minuten-Strafe für einen Wechselfehler. Diese konnten die Panther nicht nur ohne Gegentore überstehen, sondern

in der Unterzahl noch in der neunten Minute auf 3:0 durch Gregor Göldner erhöhen. Es folgten noch zwei weitere Tore der Panther in der 12. und 14. Spielminute durch David Haack und Stefan Buchhauser. Vier Minuten vor Schluss der ersten Hälfte konnten die Gäste aus Freiham nach einem erfolgreichen Angriff auf 5:1 verringern, das Tor fiel als ein Eigentor der Panther.



Mit diesem komfortablen Vorsprung konnten die Panther gelassen in die zweite Hälfte starten. Dies nutzte die Heimmannschaft, um den Spielstand weiter auszubauen. In der 22., 24. und 28. Minute auf 8:1 durch Matthias Germscheid und einem Doppeltreffer von Christoph Gehl. Die Gäste aus Freiham konnten noch in der 28. Spielminute einmal aufbäumen und ein Tor erzielen durch Andreas Zölde. Jedoch ließen die Panther dem Gegner keine Chance und legten nochmal fünf weitere Tore nach in Minute 29, 33, 34, 37, 38 durch zweimal Simon Reinhardt, zweimal David Haack und Christoph Gehl. Damit holten die Panther den Pflichtsieg in einem überragenden Auftakt des Spieltags und David Haack und Christoph Gehl konnten ein Hat-Trick erreichen mit drei erzielten Toren. Mit diesem Sieg konnten die Geschwister Rebecca und David Haack konnten auch ein Debüt im Panther Trikot feiern.



Das zweite Spiel der SG Post Süd Panther Regensburg an diesem Tag gegen TV 1848 Coburg versprach viel Spannung. Dieses Versprechen hat sich nach und nach im Verlauf bewahrheitet. Das Spiel begann mit raschen Spielzügen und taktischer Raffinesse auf beiden Seiten. Die Panther zeigten ihre Klasse in der Verteidigung und attackierte das gegnerische Tor mit eindrucksvollen Angriffen. Das erste Tor jedoch erzielte Paul Bär in der zweiten Spielminute für Coburg und die Antwort hatte etwas auf sich warten lassen. Sie erfolgte in der siebten Minute durch David Kraus (1:1). Ab diesem Punkt startete eine Spielphase, in der die Regensburger das Spiel durch präzise Pässe und konstanten Druck dominierten. Dies zeigte seine Wirkung in der zehnten Spielminute durch Johanna Butt (2:1), gefolgt von Christoph Gehl in der 14. und Clemens Spitzenberg in der fünfzehnten Minute (4:1). Vor der Halbzeitpause gab es noch einen keinen Dämpfer seitens Coburg durch ein Tor in der 18. Minute erneut durch Paul Bär.

Nach dieser erfolgreichen ersten Hälfte galt es das Spiel zu beruhigen und den Sieg zu sichern. Jedoch traten die Coburger hochmotiviert in die zweite Halbzeit ein und bedrohten das Tor der Panther durch blitzschnelle Konteraktionen. Das Spielgeschehen ging im hohen Tempo weiter bis Coburg mit drei Toren innerhalb von vier Minuten den Spielstand auf (4:5) drehte. Die Tore erfolgen in der 25., 26. und 28. Minute zweimal durch Paul Kluge und Paul Bär. Jedoch konnten die Panther schnell wieder die Initiative übernehmen und in der 30. Minute zu 5:5 durch David Kraus ausgleichen. Die Spieldynamik blieb weiterhin hoch, durch den konstanten Druck zeigten sich erste Fehler auf Seiten der Coburger. In der 30. Minute erhielt Daniel Ostermann eine Zwei-Minuten-Strafe wegen unerlaubten Bodenspiels. Die folgende Überzahlsituation half aber den Panther nicht und die Coburger konnten in Unterzahl ein Tor durch Paul Kluge erzielen (5:6). Nach der, aus Panther Sicht nicht erfolgreichen Überzahl beantrag-

te Coburg eine Auszeit an, was den Coburgern neue Kraft gab, die sie in der 34. Minute in ein Tor durch Eduard Paul umsetzen konnten (5:7). Nach diesem Tor nahem auch die Panther ihre Auszeit, um die Serie der Coburger zu unterbrechen und sich neu zu Konzentrieren. Dieser Plan ging vollständig auf und die Panther konnten innerhalb von drei Minuten das Spiel wieder zu ihren Gunsten drehen (8:7), durch die Tore von David Kraus 35., Christoph Gehl 37. und David Kraus 37. Minute. Das Spiel blieb weiterhin spannend und 105 Sekunden vor Schluss konnten die Coburger zum Endstand von 8:8 ausgleichen. So trennten sich beide Mannschaften nach dieser hochspannenden Begegnung mit einem Unentschieden.



Der Heimspieltag der SG Panther Post Süd Regensburg war nicht nur ein sportliches Spektakel, sondern auch ein Fest der Gemeinschaft und Leidenschaft. Die nächste Gelegenheit, um Floorball live in Regensburg zu erleben gibt es am 11. und 17. Februar.

5. Spieltag 14.01.2024				< zurück   weiter >	
VfL Red Hocks Kaufering	8:13	Sportfreunde Puchheim		# Mannschaft	Sp. Pkt.
Panther Regensburg	13:2	SR Freiam		1 SG Augsburg / Nordheim	8 21
Teasel Weasels Baienfurt / Lindau	2:13	TV 1848 Coburg		2 Sportfreunde Puchheim	6 18
PSV München Wikingen	5:14	Sportfreunde Puchheim		3 TV 1848 Coburg	10 18
SR Freiam	1:13	SV Amendingen Stadtbach Piranhas		4 SV Amendingen Stadtbach Piranhas	6 15
Panther Regensburg	8:8	TV 1848 Coburg		5 VfL Red Hocks Kaufering	8 13
VfL Red Hocks Kaufering	15:13	Teasel Weasels Baienfurt / Lindau		6 Panther Regensburg	8 7
SV Amendingen Stadtbach Piranhas	10:4	PSV München Wikingen		7 PSV München Wikingen	8 7
				8 Weßling Chiefs	6 6
				9 Teasel Weasels Baienfurt / Lindau	6 0
				10 SR Freiam	6 0

## Saisonende für gemischte D-Jugend und weibliche A-Jugend

Die gemischte D-Jugend trat die Rückrunde in der Bezirksklasse Süd an.

Am 21.01.2024 startete die Rückrunde der D-Jugend mit Spielen gegen den HC Deggendorf sowie gegen SSG Metten.

Beim ersten Match gegen Deggendorf stand es kurz nach Anpfiff 0:2 für die gegnerische Mannschaft. Mit vereinten Kräften und zahlreichen sehenswerten Paraden des Torhüters kamen wir aber wieder heran. Leider erhöhten die Deggendorfer jedoch immer wieder, so dass sie zur Halbzeit mit 3:4 führten.

Und auch in der zweiten Halbzeit legten die Deggendorfer gleich zu Beginn nach, so dass wir wieder mit zwei Toren Unterschied hinten lagen. Aber unsere Mannschaft bewies eine unheimliche Moral und schaffte immer wieder den Anschluss. Beim Spielstand von 6:7 warf Ludwig den Ausgleich zum 7:7. Und danach wendete sich das Blatt: Wir erzielten die Führung und ließen uns diese auch nicht mehr nehmen. Letztlich legten unsere Mädels und Jungs eine Spitzenleistung auf die Platte und siegten verdient mit zwei Toren Vorsprung.



Das zweite Spiel begann zunächst auch ungünstig, denn wir lagen nach nur einer Minute mit 2:0 hinten. Zwar kam unser Team wieder heran und führte zwischenzeitlich sogar, doch gegen Ende der ersten Halbzeit schlich sich ein gewisser Schlendrian ein und die Spielerinnen und Spieler wirkten fahrig und müde. Das Resultat war, dass wir zur Pause wieder mit zwei Toren hinten lagen.

Auch in der zweiten Halbzeit bot sich zunächst ein derartiges Bild. Zwar gelangen hier noch mehrere gute Angriffe, doch fehlte leider auch das nötige Glück und wir lagen fünf Minuten vor Schluss mit vier Toren hinten. Doch plötzlich legte unser Team den Schalter um und spielte wieder befreit auf und so stand es am Ende 15:16 für Metten. Doch nun kam die Torschützenregelung: Endstand 21:21 unentschieden. Nur gut, dass unser Torwart Moritz während des Spiels einen 7-Meter verwandelt hatte, so dass wir insgesamt sechs verschiedene Torschützen hatten, während Metten nur fünf unterschiedliche Torschützen vorweisen konnte.



## Der zweite Spieltag der Rückrunde in Neutraubling

Am 27.01.2024 reiste unsere gemischte D-Jugend nach Neutraubling und spielte gegen HG Hemau/Beratzhausen und SG Neutraubling-Regensburg II. Insgesamt liefen neun Spielerinnen und Spieler im gelben Post-Süd-Trikot in die Halle ein.

Das erste Spiel gegen Hemau war zunächst ausgewogen und nichts für schwache Nerven. Denn beide Mannschaften wechselten sich mit Treffern ab. Beim Spielstand von 3:3 unterbrachen unsere Handballerinnen und Handballer endlich diese „Abfolge“ und erzielten zwei Tore, so dass wir zur Pause mit zwei Zählern führten. Dies ist auch dem Torwart zu verdanken, der im gesamten Spielverlauf viele starke Paraden an den Tag legte und unsere Mannschaft mehrmals rettete. Der zweite Abschnitt war nicht weniger spannend und die Zuschauer mussten hier ein Wechselbad der Gefühle durchmachen. Im Verlauf der zweiten Halbzeit führte unser Team zunächst mit drei Toren. Dann aber ließ die Konzentration nach und wir ließen vier Tore in Folge zu. Anschließend gab es wieder ein Hin und Her, bis es am Ende 12:12 stand. Dann mussten wir noch einmal zittern, da noch die Torschützenregelung zur Anwendung kam. Glücklicherweise hatte Hemau - genau wie wir - vier Tor-

schützen, so dass man sich schließlich mit 16:16 trennte. In der zweiten Partie spielte unsere Mannschaft sehr verhalten. Teile des Teams wirkten müde und äußerst unkonzentriert. Nur der guten Leistung des Torwarts und dem anfänglich schlechten Zielwasser der Neutraublinger war es zu verdanken, dass wir zur Pause „nur“ mit 4:1 hinten lagen.

In der zweiten Hälfte änderte sich leider nicht viel am langsamen Spiel unserer Mannschaft. Die wenigen Angriffe führten selten zu Toren, da in dieser Situation auch noch das nötige Glück fehlte. Insgesamt ließ unser Team die nötige Dynamik und den Einsatzwillen vermissen, so dass es letztlich verdient mit 7:20 verlor.



## Freud und Leid in Deggendorf

Am 04.02.2024 ging's nach Deggendorf, wo Partien gegen HSG Straubing sowie gegen HG Hemau/Beratzhausen auf dem Programm standen.

Im ersten Spiel gegen Straubing zeigte unsere Mannschaft eine ausgesprochen gute Leistung. Sie spielte agil und konzentriert, die Pässe funktionierten und es gab eine große Zahl von Toren. Es wurde um jeden Ball gefightet, die Straubinger wurden früh attackiert und nicht zuletzt zeigte auch der Torhüter zahlreiche sehenswerte Paraden. Besonders schön war, dass sich unsere Treffer auf insgesamt sechs verschiedene Torschützen verteilten. Auch daran ist zu sehen, dass unsere Spielerinnen und Spieler als geschlossenes Team auftraten. So führten wir zur Halbzeitpause mit sechs Zählern Vorsprung, am Ende stand es 17:6 und mit Anwendung der Torschützenregelung 23:10. Ein absolutes Traumergebnis, das klar die Leistung der Mannschaft widerspiegelt.



Das zweite Spiel des Tages gegen HG Hemau/Beratzhausen war insofern interessant, da man sich genau vor einer Woche gegenüberstand und sich damals unentschieden trennte. Somit war die Frage, ob es dieses Mal wieder ein derartig nervenaufreibendes Kopf-an-Kopf-Rennen geben sollte.

Und so begann die erste Halbzeit tatsächlich nervenaufreibend. Aber leider war es kein knappes Hin-und-Her, sondern Hemau zog Tor für Tor davon. Unsere Mannschaft wirkte wie in Schockstarre, schaute den gegnerischen Spielern hinterher und kassierte viele Treffer. So lagen wir zur Pause mit 4:15 hinten.

Zwar steigerte sich unser Team zu Beginn der zweiten Hälfte etwas, doch auf jeden Treffer, den wir uns mühsam erkämpften, folgte unmittelbar ein Treffer für Hemau. Wir

vergaben leichtfertig Bälle, spielten „pomadig“ und die Hemauer nutzten jede Chance, um zu punkten. Unsere Angriffe dagegen endeten nicht selten beim gegnerischen Torwart, der nicht zuletzt durch seine Körpergröße ein nahezu unüberwindliches Hindernis war. Das Spiel endete leider klar mit 10:26 bzw. 34:16, wenn man die Torschützen dazurechnet.

Am 25.02.2024 durfte die D-Jugend in Hemau gegen HSG



Straubing und SG Neutraubling antreten.

Im ersten Spiel gegen Straubing wirkte unsere Mannschaft weniger aktiv und eher statisch. Zudem fehlte uns auch noch das nötige Glück, so dass unsere Angriffe immer neben dem Tor bzw. am Torpfosten endeten, während die Straubinger häufig punkten konnten. So lag das Team des Post-Süd zum Ende der ersten Halbzeit leider mit 2 : 5 hinten.

In der zweiten Halbzeit scheiterten unsere Angriffe häufig an der starken Abwehr der Straubinger. Außerdem war unsere Mannschaft nachlässig bei den Pässen, so dass wir den Ball oft unnötig verschenkten. Gegen Ende der Partie drehten unsere Spielerinnen und Spieler noch einmal auf und wir kamen sogar noch einmal heran, so dass das Spiel in den letzten Minuten noch einmal spannend wurde. Dennoch mussten wir uns mit 11 : 12 geschlagen geben.

Das zweite Spiel gegen Neutraubling verlief in der ersten Halbzeit zunächst gut. Mit viel Energie gingen unsere Mädels und Jungs ans Werk und führten nach zehn Minuten mit 6 : 2. Dann aber hatte unsere Mannschaft aus irgendeinem unerfindlichen Grund einen Leistungseinbruch und wir ließen zu, dass die gegnerische Mannschaft Tor um Tor aufholte. Zum Glück rettete der Torwart viele Bälle, so dass es zur Pause immer noch 6 : 5 stand.

Die zweite Hälfte begann jedoch unangenehm: Nach nur einer Minute stand es 6:6. Dann aber wurde es sehr spannend, es gab ein Hin- und Her zwischen beiden Mannschaften, drei Minuten vor Spielende führten wir wieder mit einem Zähler. Leider aber konnten wir diese Führung nicht verteidigen, wir verschenkten wieder zu viele Bälle. Und so verloren wir dieses Spiel wieder mit nur einem Tor Unterschied.

## Handballsaison der D-Jugend endete in Metten mit einem Sieg!

Am 03.03.2024 war für das Team unserer Handball-D-Jugend der letzte Spieltag. In Metten standen Spiele gegen HC Deggendorf und SSG Metten auf dem Plan. Im ersten Spiel gegen Deggendorf wirkten unsere Handballerinnen und Handballer von Anfang an verunsichert. Ihr Spiel war sehr statisch und man musste mehrere Tore der Deggendorfer hinnehmen. So stand es zur Halbzeit 2 : 7 für die gegnerische Mannschaft. In der zweiten Hälfte der Partie verspürte man in unserem Team etwas mehr Kampfgeist und es fielen grundsätzlich auch mehr Tore für uns. Doch leider folgte auf jeden erzielten Treffer prompt das Gegentor, so dass wir immer hinterherhinkten. Man muss anerkennen, dass Deggendorf sowohl an körperlicher Stärke als auch an Passsicherheit überlegen war. So endete dieses Match mit 15 : 24. In der zweiten Partie ging unsere Mannschaft

von Anfang an viel motivierter zur Sache. Mit Metten stand uns zwar eine sehr starke Mannschaft gegenüber, doch hielten unsere Spielerinnen und Spieler gut dagegen. So lag man zur Halbzeitpause mit nur einem Zähler hinten und ein Sieg schien zu diesem Zeitpunkt durchaus im Rahmen des Möglichen. In der zweiten Hälfte schenken sich beide Mannschaften nichts. Die Partie war sehr kampfbetont und es war eine aufregende Aufholjagd: Anfangs führte Metten, dann konnte sich unser Team zunehmend durchsetzen, die Angriffe der Mettener wurden mit vereinten Kräften abgewehrt und es glückten immer mehr Treffer. So endete das Spiel schließlich sehr positiv für uns, wir besiegten Metten mit 17 : 16. Damit endete die Saison im Mittelfeld auf einem sehr guten 4. Platz.

## Mittelfeldplatz und "goldene Hand" für weibliche A-Jugend

Die weibliche A-Jugend gewann am 16.03.2024 in einem hart umkämpften Match das letzte Spiel gegen unsere Handballfreunde aus Straubing mit 22:19. Damit sicherte sich die Mannschaft einen ebenfalls guten 5. Mittelfeldplatz.

Besonders sehenswert ist die Leistung von Marina, sie sicherte sich die "goldene Hand" der Überregionalen Bezirksoberliga Ost mit insgesamt 140 Toren in 15 Spielen (9,33 Tore pro Spiel).

Martin Kainz



## Neues aus der Abteilung

Die HEMA Abteilung existiert mittlerweile seit fast 6 Jahren und das ist ein guter Zeitpunkt um als Abteilungsleiter zurückzublicken: Ich kann mich noch gut daran erinnern wie ich vor 6 Jahren mit den damaligen Vereinspräsidenten Peter Gritsch und Heinrich Brömmel in der Geschäftsstelle saß. Was dieses HEMA (Historical European Martial Arts) eigentlich ist, möchte ich erklären und präsentiere eine Fechtwaffe (Fechtfeder) und die Schutzausrüstung. Danach zeige ich noch eine Soloabfolge mit dem Schwert in der Vereinshalle und bin froh, dass die Decke hoch genug ist. Wir bekommen am Ende eine Chance, obwohl „es schon öfter schlechte Erfahrungen mit Kampfsportabteilungen gab“. Kurze Zeit später findet eine Abteilungsgründung statt.



Aus 7 Mitgliedern zu Beginn ist mittlerweile eine Abteilung mit über 80 Mitgliedern entstanden. Über die Woche verteilt finden 5 Trainings statt (3x Schwertfechten, 1x historisches Ringen und 1x mal Training im Krafraum der Königswiesenschule). Neben den Trainings gibt es Fechtseminare, Spieleabende und Abteilungsfeste. Viele haben Freude daran, das Abteilungsleben aktiv zu gestalten und engagieren sich.



Danke an Peter Gritsch, dass du uns damals die Chance gegeben hast, eine Abteilung aufzumachen. Ich denke, wir haben unseren Teil auch eingehalten, eine intakte Abteilung aufgebaut und freuen uns, weiterhin ein Teil der SG Post/Süd zu sein.



## Die neue Abteilung KARATE/KOBUDO startet in den Trainingsbetrieb

„Post/Süd lädt ein zum kostenlosen Schnuppertraining für Karate und Kobudo!“. Bestimmt haben einige von Euch diese Einladung auf unserer Homepage oder auf einem unserer Werbeflyer gelesen. Trainer Andreas Beckmann, ein motivierter Kenner fernöstlicher Kampftechniken, hat in enger Abstimmung mit dem Präsidium in den Monaten März und April mehrere Schnuppertermine für diese beiden Kampfsportarten angeboten. Das Ziel war, unter dem Dach der SG Post/Süd eine eigene Abteilung auf die Beine zu stellen. Und das wurde nun in die Tat umgesetzt: Da die Probetrainings erfolgreich verlaufen sind, hat das Präsidium die Gründung der neuen Abteilung Karate/Kobudo beschlossen. Im April konnte der Trainingsbetrieb anlaufen! Ein herzlicher Dank an dieser Stelle an alle, die sich im Vorfeld engagiert und bei der Gründung mitgeholfen haben, vor allem an Christof Blaß, Anne Pühl, Helmut Ludwig und natürlich an Andreas Beckmann, der im Folgenden sich, seine Motivation und seinen Sport vorstellt:



Andreas Beckmann (2. Reihe 3.v.l.) und einige der neuen Mitglieder der Karate/Kobudo-Abteilung  
Foto: Samuel Schmiri

Ich habe im Karate den 1. Dan, im Kobudo den 4. Kyu, darüber hinaus bin ich Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche und Trainer C Karate Leistungssport. Derzeit befinde ich mich am Anfang auf dem langen Weg zu einem Meister im Karate, und auch im Kobudo steht die „Gesellenprüfung“, also der Dan-Grad, noch bevor. Ich freue mich sehr über das rege Interesse an den Probetrainings. Praktisch auf Anhieb hat sich eine erste Trainingsgruppe etabliert, auf die wir nun aufbauen können. In den für Kampfsport idealen Räumlichkeiten der Mattenhalle (sie liegt neben der Vereinshalle) halte ich nun seit April regelmäßig Trainingseinheiten in den beiden Kampfsportarten Karate und Kobudo ab. Bei schönem Wetter verlege ich das Training auch mal kurzerhand nach draußen.

Es ist mir ein großes Anliegen, meine Freude an fernöstlichen Kampftechniken, die auch im Fokus meines Trainings steht, im Rahmen eines Sportvereins an andere - Kinder wie Erwachsene - weiterzugeben. Einen hohen Stellenwert hat für mich zudem die Schulung in traditioneller Selbstverteidigung. Ein weiterer Grund für mich, eine Abteilung in einem Sportverein aufzubauen, ist die Absage an unschöne

Entwicklungen im Kampfsport, denen man leider vermehrt begegnet: überbeuerte Kosten für Kurse bei gewerblichen Anbietern oder Werbung wie „Karate-Tiger ab 3 Jahren“ sind meiner Meinung nach unseriös.

Meine Prinzipien beruhen auf der Schule Oshukai. Die Schule Oshukai ist eine der großen Karateschulen. Sie wurde im Jahr 1981 von Sensei (japanisches Wort für „Lehrer“) Kenyu Chinen (Frankreich/Okinawa) gegründet. Die drei Prinzipien Shin, Gi und Tai sind die Richtschnur der Schule Oshukai Deutschlands unter der Leitung meines Ausbilders Andreas Scherpf: Es geht um die gleichmäßige Entwicklung von Geist + Herz (Shin), Technik (Gi) und Körper (Tai). Es geht nicht darum, besser zu sein als andere, sondern darum, besser zu sein als man gestern war! Und das in allen drei Bereichen. Das besondere Merkmal unserer Schule ist der kämpferische Aspekt. Neben unausweichlichem Basistraining wie Grundschule und Kata (= stilisierte Form des Kampfes gegen einen oder mehrere imaginäre Gegner), kommt dem Training mit Partner als Kata Kumiwaza (= stilisierte Form des Kampfes gegen reale Gegner) und Kata Bunkai (= freie Form des Kampfes gegen reale Gegner) in all seinen Stufen und Variationen eine besondere Bedeutung zu. Für Fortgeschrittene gehört Dojo Kumite (= Freikampf mit geeigneter Schutzausrüstung) und gezieltes Abhärtungstraining zum festen Trainingsprogramm. Besonders reizvoll finde ich bei Oshukai, dass auch Kobudo ein fester Ausbildungsbestandteil ist. In Kobudo kann man den Umgang mit den alten, auf der japanischen Insel Okinawa entwickelten Bauernwaffen wie Langstock, Gabel-Dreizack und Schlagstock uva mehr erlernen. Der Einstieg ist bereits ab einem Alter von 12 Jahren möglich und bedingt nicht zwingend Vorkenntnisse in Karate oder in einem anderen Kampfsport.



Andreas Beckmann (4.v.l.) und einige der neuen Mitglieder der Karate/Kobudo-Abteilung  
Foto: Samuel Schmiri



## Wann findet das Training statt?

**Mittwoch ist Karate-Tag:**  
für Kinder der Altersstufen 7-12 Jahren  
von 16:45 bis 17:45 Uhr  
für Jugendliche ab 13 Jahren  
von 18:00 bis 19:30 Uhr

**Freitag ist Kobudo-Tag:**  
für Kinder ab 12 Jahren  
von 16:00 bis 17:30 Uhr

## Wo findet das Training statt?

Trainingsort ist die Mattenhalle (Dojo).  
Eingang durch den Hintereingang Vereinshalle

## Wie kann man sich das Training vorstellen?

### Karate – Kinder:

Spielerisches Lernen, Schulung von Ausdauer und Koordination stehen im Vordergrund. Funktionales Aufwärmen wird in der Gruppe durchgeführt, Basistechniken werden durch häufige Wiederholung eingeschliffen. Formalisierte Abläufe und lockere Phasen wechseln sich ab. Trainingsgeräte animieren zu einer besseren Ausführung der Bewegungen. Es wird damit begonnen, Bewegungskombinationen in Kleingruppen, aber auch allein vor den anderen vorzuführen, um Hemmungen abzubauen. Die Kinder lernen damit umzugehen, dass sie im Vergleich zu anderen die Übungen unterschiedlich gut ausführen können. Individuelle Verbesserungsmöglichkeiten werden aufgezeigt. Auf gegenseitige Hilfestellung und Respekt wird geachtet.

### Karate – Erwachsene:

Körpereinsatz, Koordination, Schnellkraft werden verbessert. Die eigene Leistungsfähigkeit und auch Leistungsbereitschaft werden schrittweise gesteigert. Individuelle Voraussetzungen wie Alter und Beweglichkeit werden berücksichtigt. Stressresistenz und Mut zur Situationskontrolle in Gefahrensituationen werden durch praktische Anwendung mit dem Partner und Einbindung von Trainingsgeräten und Schutzausrüstung so realistisch wie möglich trainiert. Auf verhältnismäßige Wahl und Anwendung der Notwehrtechniken - je nach Gefahrenlage - wird geachtet.

### Kobudo:

Koordination und Geschmeidigkeit werden trainiert. Der Umgang und Bewegung mit der jeweiligen Waffe sollen so harmonisch wie möglich werden. Kämpfer und Waffe sollen eine Einheit werden. Es werden bei den Partnerübungen gezielt Distanzgefühl, Reaktionsschnelligkeit und Beweglichkeit geschult. Schutzausrüstung ist nicht erforderlich, auf korrekte Ausführung ist dennoch besonders zu achten. Angreifer wie Verteidiger müssen höchst konzentriert sein. Die Verwendung der Waffen bestärkt besonders den Entschluss zum Kampf.

Neugierige sind herzlich willkommen! Ihr kennt jemanden, der sich interessiert? Dann gerne die Informationen weitergeben!

Andreas Beckmann

## Der Kindersport sagt Danke!

Seit über 30 Jahren leitete Maria Ludwig die Abteilung Kindersport mit Liebe zum Sport, zu den Kindern und zum Verein. Eine ganze Generation hat bei ihr den Spaß am Turnen erlernen dürfen - eine Aufgabe, die ihr stets viel Freude bereitet hat. Doch jede Ära hat irgendwann ein Ende, und so kam in den letzten Monaten noch die Suche nach einem Nachfolger und die Übergabe der Abteilung zu ihren Aufgaben hinzu.

Im Namen aller Trainer, Eltern und Kinder möchten wir uns von Herzen für ihr langjähriges Engagement bedanken und wünschen ihr das Beste für alle kommenden Projekte. Die Kinder der Abteilung gestalteten mit ihren Fingerabdrücken auf einer Leinwand ein unvergessliches Abschiedsbild für Sie, das zusammen mit einigen Geschenken für ihren geliebten Garten bei ihrer Verabschiedung im Rahmen der Abteilungsversammlung überreicht wurde. Zu dieser waren außerdem ein Vertreter des Präsidiums sowie viele Eltern der Abteilung erschienen, um sich persönlich zu verabschieden und für ihren Einsatz zu bedanken.



von links: Anna Pühl, Anne Brauer, Maria Ludwig, Sarah Soska, Josef Zweck

Da die Organisation der Abteilung mit über 400 Mitgliedern, langen Wartelisten und Kindern, die aus Altersgründen alle paar Jahre Kurse wechseln müssen, keine einfache Aufgabe darstellt, brauchte es im Vorfeld einige interne Abstimmung, um eine neue Leitung zu bestimmen. Schließlich fand sich mit Sarah Soska (Trainerin Sport und Spiel) und Anne Brauer (Trainerin Girls Indoor) eine Doppelspitze, die sich von nun an die Leitung der Abteilung teilen wird. Bei der Jahresversammlung der Abteilung am 11. April wurden die beiden ohne Gegenstimmen in ihr Amt gewählt. Wir bedanken uns auch bei ihnen für ihre Bereitschaft, diese Aufgabe und Verantwortung zu übernehmen und hoffen, dass

auch sie viel Freude an ihrem Amt haben werden. Unterstützt werden sie durch Leonie Wilkens als Kassenswartin, Katharina Eßbaumer als Schriftführerin und Anna Pühl als Abteilungsjugendsprecherin, sowie Vanessa Mücke, Clara Nielsen und Barbara Brunnbauer als Beisitzer. Auch diese Ämter wurden einstimmig gewählt. Zudem wurden bei der Versammlung die Delegierten gewählt und zum ersten Mal seit langem konnten alle 14 Posten besetzt werden – keine leichte Aufgabe, wenn man bedenkt, dass fast alle Mitglieder der Abteilung minderjährig und damit weder wählbar noch wahlberechtigt sind.



Wir wollen daher auch allen Eltern danke sagen, die durch Hilfe in den Sportstunden, Vorbereitung von Festen oder andere ehrenamtliche Tätigkeiten im Verein helfen, den Kindersport mitzugestalten und den Kindern den Zugang zum Sport zu ermöglichen.



Zu guter Letzt möchten wir uns noch bei denen bedanken, ohne die die ganze Abteilung gar nicht existieren würde – den Kindern. Für ihre Freude am Turnen und ihr ansteckendes Lachen, die für uns alle der Grund sind, warum wir dieses Ehrenamt gerne machen und uns auf die gemeinsame Zukunft freuen.

## Platz sieben für Valentin Köppelle bei der Bay. Langstreckenmeisterschaften

Regensburg, 13.4.24. Einen hervorragenden siebten Platz belegte Valentin Köppelle bei den Bay. Langstreckenmeisterschaften über die 5000 m. Diszipliniert spulte er die 12 ½ Stadionrunden

wie ein Uhrwerk ab und wurde in seinem ersten Rennen über diese Distanz mit der guten Zeit von 17:22,15 min. belohnt.

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

### Vizetitel für Post/Süd-Jungs in der 4x200 m-Staffel

München, 10./ 11.2.2023



Bei den Bayerischen Hallenmeisterschaften am Wochenende in München hat der Post/Süd-Nachwuchs für Top-Leistungen gesorgt. Im Jugendbereich schrammte die 4x200m Staffel der U20-Jungs auf dem Silberrang in der Besetzung Vinzenz Reindl und Niko Endemann unterstützt von Christoph Paulus (TV-Schierling) und Anton Wiedmann (LG FV) mit 1:37,08 min nur um hauchdünne zwei Zeh-

tel am begehrten Gold vorbei. Vinzenz Reindl freute sich zudem über Platz sechs über die zwei Hallenrunden in feinen 52,92 sec. Niko Endemann



erkämpfte sich über die 800 m Platz 9 in ordentlichen 2:13,00 min.

## Erfolgreicher Hallenauftritt für Leichtathletiknachwuchs - Zwei Titel für Vinzenz Reindl

### Fürth, 20.1.2024

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



Vinzenz Reindl zeigte sich in der AK U20 über 400 m stark verbessert und sicherte sich den Titel in 52,56 sec. mit deutlichem Vorsprung vor dem Amberger Thomas Prechtl. In der stark ersatzgeschwächten 4x200 m Staffel reichte es zwar zum Titel, mit der Zeit von 1:41,00 min waren Vinzenz Reindl und Tobias Lohnen (im Verbund mit den beiden Schierlingern Oliver Paulus und Anton Wiedmann) aber alles andere als zufrieden. Platz 4 sicherte sich Valentin Köppelle (U18) über 1500m in guten 4:39,01 min.



## Drei Treppchenplätze bei Fun in Athletics in Bad Kötzing

Dreißig junge Leichtathleten nahmen am Sonntag, 17.03.2014 gemeinsam mit ihren Eltern und Betreuern den langen Weg nach Bad Kötzing auf sich um sich bei dem Mannschaftswettbewerb „Fun in Athletics“ mit vielen anderen Teams aus der gesamten Oberpfalz zu messen. Mit reichlich Ehrgeiz und Spaß meisterten sie die neun verschiedenen Disziplinen und kämpften in Vierergruppen um die vorderen Plätze.



Die „goldenen Schnitzel“ mit Franka Borgmann, Johanna Moritz, Elisabeth Appl und Theresa Lang traten in der Altersklasse 2011/2012 gegen Mannschaften aus Bad Kötzing, Cham, Amberg und Hohenwart an und freuten sich



über Platz zwei mit 152 Punkten. Besonders in den Laufdisziplinen wie der Ballverlege-Staffel, bei der es darum ging, innerhalb von 90 Sekunden so viele Tennisbälle wie möglich von einem Kastenteil in ein gegenüberliegendes zu transportieren, zeigten sie sehr gute Leistungen. In der Fun-Gruppe 2 (Altersklasse 2013/2014) waren insgesamt 11 Mannschaften am Start. Das Team „Die Gipfelstür-



mer“ mit Julian Moritz, Fatima Issifu, Franziska Appl und Annemarie Kühnlein lieferte sich ein Kopf-an-Kopf-Rennen

mit dem TV Bad Kötzing. Unsere vier jungen Sportler überzeugten vor allem in den Sprung- und Laufdisziplinen. Am Ende dieses ereignisreichen Tages landeten sie auf dem großartigen 2. Platz und mussten sich mit 159 Punkten nur knapp geschlagen geben. Ebenfalls in dieser Altersklasse erreichten die „finken Wiesel“ Carolin Großmüller, Marlene Kölbl, Magdalen Schiegl und Amelie Küffer den sehr guten 6. Platz mit 116 Punkten.



Gleich fünf Teams der SG Post/Süd gingen in der Fun-Gruppe 1 (Jahrgang 2015 und jünger) an den Start. Einen tollen dritten Platz erkämpften sich hier „die Wellenreiter“ Arwa Bazouz, Justus Mack, Benedikt Dobler und Lia Peter mit 143 Punkten. Nur ein winziger Punkt fehlte ihnen zum Silberrang.

„Die Rennsemmeln“ Linus Borgmann, Magdalena Hautmann, Christian Schleicher und Ferdinand Köstlbacher erreichten mit 121 Punkten den 5. Platz. Knapp dahinter, auf Platz 8, mit 98 Punkten „die wilden Läufer“ David und Tim Onkelbach, Laura Högl und Ciranda Siteo. „Die Turboschuhe“ Luis Weimar, Tim Albert, Charlotte Balk, Jakob Engler landeten auf Platz 11 mit 88 Punkten und die „schnellen Raketen“ Benjamin Wurm, Yannis Schubert, Konrad Hautmann und Maximilian Appl, erzielten 71 Punkte und Platz 13.



Zu den neun Disziplinen zählten im Block Sprung der Standweitsprung, der Dreier-Hopp sowie der sog. Speed-Bounce, bei dem die Kinder innerhalb von 20 Sekunden beidbeinig so oft wie möglich über einen 20cm hohen Keil springen mussten. Der Block Wurf / Stoß bestand aus Frontalst

springen mussten. Der Block Wurf / Stoß bestand aus Frontalstoß mit Medizinball, Flatterball-Weitwurf aus dem Stand und Zielwurf in kleine Kästen. Besonders spannend waren die Ballverlege-Staffel, der Hindernissprint und die abschließende Grand-Prix-Staffel des Blocks Sprint / Lauf.

Wir möchten uns bei allen mitgereisten Eltern bedanken, die uns unterstützt und den Weg nach Kötzing auf sich genommen haben und unserem Nachwuchs die Teilnahme an diesem tollen Sportfest ermöglichten.

## Oberpfalzmeisterschaft Crosslauf in Burglengenfeld

Am ersten Märzwochenende fand bei herrlichen äußeren Bedingungen die Oberpfalzmeisterschaft im Crosslauf in Burglengenfeld statt. Aus unserer Leichtathletik-Abteilung nahmen drei junge Sportler:innen teil.



auf der Erstplatzierten.

Als erstes musste Valentin Köppelle in der männlichen Jugend U18 über die ca. 2900m lange Strecke ran. Im Gesamtfeld der U18 bis zu den Aktiven konnte er den 7. Gesamtplatz, mit einer Zeit von 11min03sec erlaufen. In der Oberpfalzwertung der mU18 wurde er hervorragender Zweiter, mit nur vier Sekunden Rückstand

In ihrem ersten Wettkampf in der für sie neuen Altersklasse U14, ging auch Franka Borgmann an den Start; diesmal über ca. 2000m. Mit einem sehr guten



12. Platz in 10min50sec finishte sie in der weiblichen W12. Ihr Bruder Linus konnte beim Rahmenwettbewerb im Stadionhinderung



1100m einen tollen 6. Platz in 5min50sec in der Klasse M8 erzielen.

### Herzlich Willkommen

in unserer kieferorthopädischen Fachpraxis im REZ.

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

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

Ihr Praxisteam



DR. UWE SEIDL  
KIEFERORTHOPÄDE AM RENNPLATZ



Franz-von-Taxis Ring 53  
93049 Regensburg  
+ 49(0)941 8703000  
info@kieferorthopaede-am-rennplatz.de  
[www.kieferorthopaede-am-rennplatz.de](http://www.kieferorthopaede-am-rennplatz.de)



## 9 Medaillen beim Werfertag 2024 in Regensburg

In diesem Jahr hatten die Athleten und Athletinnen, im Gegensatz zum letzten Jahr, beste Wettervoraussetzungen beim Werfertag in Regensburg.



Sophie Walser und Hannah Melczer starteten in der weiblichen Altersklasse U18 in den drei Wurfdisziplinen Kugel, Diskus und Speer. Sophie legte gleich in der ersten Disziplin sehr gut vor und holte sich mit 11,22 m den Kreismeister-Titel im Kugelstoßen. Darauf folgten

ein toller 2. Platz in Diskus mit 25,72 und der 6. Platz im Speerwerfen mit 22,94m.

Bei ihrer Wurf-Wettbewerb-Premiere konnte sich auch Hannah gleich eine Medaille erkämpfen. Im Diskus belegte sie mit 22,23 m den dritten Platz.



Auf Platz 7 kam sie im Kugelstoßen mit 8,19m und auf Platz 10 im Speerwurf mit 18,22m. Schöne Leistungen zeigte Philip Krieg in der männlichen U18. 11,86m im Kugelstoßen, 24,63m im Diskus und 27,44m im Speerwurf wurden jeweils mit der Silbermedaille belohnt.

In der männlichen U20 startete Leonard Gehrmann in die Wett-

kampfsaison. Mit der Umstellung auf die neuen Gewichte der Wettkampferäte kam er gut zurecht und holte sich in allen 3 Disziplinen eine Medaille: Platz 2 im Diskus (1,75kg) mit 32,58m sowie jeweils Platz 3 im Speerwurf (800g) mit 32,97m und im Kugelstoßen (6kg) mit 8,57m.



50  
Jahre  
1973 bis 2023

**KANZLEI KÜSTER**  
STEUER & RECHT

50  
Jahre  
1973 bis 2023

Seit über 50 Jahren Ihr kompetenter und zuverlässiger Partner in Sachen **Buchführung, Jahresabschlüsse** und **Beratung** für Gewerbetreibende, Freiberufler, Landwirte und Vereine. **Steuererklärungen** für Unternehmer, Arbeitnehmer, Rentner und Pensionäre.

**Steuer- und Rechtsberatung  
aus einer Hand**

in den Schwerpunkten

- Vermögensübertragung/Nachfolgeplanung
- Testamentsgestaltung und Erbfall
- Gestaltung von Verträgen

**Markus Küster**  
Rechtsanwalt/Steuerberater

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

## Neuwahlen in der Rock'n'roll-Abteilung

Im April fand unsere Abteilungsversammlung mit Neuwahlen statt. Dabei wurde der bisherige Vorstand erfolgreich entlastet und ein neuer Vorstand für die kommende Wahlperiode gewählt.

Der neue Vorstand setzt sich wie folgt zusammen:

- Abteilungsleiterin: Astrid Schönhützl
- Stellvertretende Abteilungsleiterin: Jasmin Klesse
- Kassenwartin: Kati Urban
- Jugendwartin: Sophie Maguire
- Jugendsprecherin: Lia Gerking
- Schriftführerin: Klara Bauer
- Delegierte: Jasmin Klesse, Sophie Maguire
- Ersatzdelegierte: Sarah Klesse, Klara Bauer

Wir freuen uns sehr, dass wir mittlerweile genügend volljährige Mitglieder haben, die in der Abteilungsleitung mitwirken können. Jede einzelne von ihnen trägt maßgeblich zum Fortbestehen der Abteilung bei.



## Anstehende Termine & Auftritte

In den kommenden Monaten erwarten uns mehrere aufregende Auftritte und Meisterschaften, die unsere Mitglieder mit viel Engagement und Vorfreude erfüllen.

Am 23. Juni werden alle drei Formationen beim Gassenfest der Sozialen Initiative Regensburg auftreten. Dieses Event bietet eine wunderbare Gelegenheit, unser Können zu präsentieren und die Vielfalt unserer Darbietungen zu zeigen. Ein weiteres Highlight wird der Auftritt am 04. August auf dem Kinderbürgerfest sein, das nach langer Pause endlich wieder stattfindet. Unsere Mitglieder haben in den letzten Monaten hart trainiert, und dieses Fest ist die perfekte Bühne, um ihre Fortschritte und ihr Können vorzuführen und gegebenenfalls neue Mitglieder zu gewinnen.

Besonders gespannt sind wir auf den Großen Preis von

Deutschland in Essenbach, der als erstes Turnier der Saison für unsere Showformation „Rising Dancers“ ansteht. Mit einem neuen Thema, neuer Musik und einer anspruchsvollen Choreographie haben wir ein halbes Jahr intensiv gearbeitet, um uns optimal vorzubereiten. Dieses Turnier ist nicht nur ein spannender Auftakt, sondern auch ein wichtiges Qualifikationsturnier für die Deutsche Meisterschaft im November.

Wir freuen uns sehr auf diese Herausforderungen. Jede dieser Veranstaltungen ist eine wertvolle Gelegenheit für unsere Formationen, ihre Leidenschaft und ihr Können unter Beweis zu stellen. Wir sind gespannt auf die kommenden Monate und hoffen auf zahlreiche Unterstützer.

## Aktuelle Trainingszeiten

### Lollipops ab 5 Jahren:

Donnerstag 17.00 - 18.30 Uhr  
in der Vereinshalle

### Shiny Grils ab 9 Jahren:

Donnerstag 17.00 - 18.30 Uhr  
in der Vereinshalle

### Rising Dancers ab 14 Jahren:

Mittwoch 16.30 - 18.30 Uhr  
Freitag 15.00 - 17.00 Uhr  
Sonntag 16.00 - 18.00 Uhr  
in der Vereinshalle



## 2. Regensburger Vereinskompentztag am 20.01.2024

Günter Leja, Abteilungsleiter, und Hans Rester, Schriftführer, waren aktiv am 2. Regensburger Vereinskompentztag der Finanzakademie Regensburg beteiligt. Erfahrene Referenten wie die Unternehmensberaterin Ursula Wagner, der Rechtsanwalt und Inklusionsbeauftragte der Stadt Regensburg Frank Reinell, der Fotograf Georg Schraml sowie ein Dozent für Steuerrecht vermittelten in praxisnahen Workshops an-



wendbares Wissen für ehrenamtlich Tätige in Vereinen und Organisationen. In lockerer Atmosphäre wurden folgende Themen behandelt:

- Gelungene Vereinsfotografie mit wenig technischem Aufwand
- Inklusion im Verein
- Vergütung für Tätigkeiten im Verein

- Change Management im Verein
- Das angenehme Ambiente im Diözesanzentrum am Obermünsterplatz, verbunden mit einer schmackhaften Bewirtung, rundeten den positiven Gesamteindruck ab. Wir freuen uns bereits auf das nächste Mal!



## 70. Geburtstag von Günter Leja

Zusammen mit den Schützen seiner Abteilung kamen über 30 Erwachsene, Kinder und sogar drei Hunde zusammen, um dieses besondere Ereignis zu feiern.

Die Schützen legten zusammen, um Günter seinen Wunsch nach einem Rudergerät zu erfüllen. Auch Präsident Thomas Burger war anwesend und dankte Günter für seine nunmehr 46-jährige Tätigkeit als Schützenmeister und überreichte ihm einen Restaurantgutschein vom Dechbettener Hof.



Es war eine schöne und stimmungsvolle Feier, bei der wir uns in gemütlicher Runde bei Leberkäs, Brezen und Bier austauschen konnten. Wir gratulieren Günter Leja nochmals von ganzem Herzen zu seinem 70. Geburtstag und danken ihm für seine langjährige Treue und sein



Engagement in unserem Verein.

Ein herzliches Dankeschön auch an alle, die zu diesem schönen Fest beigetragen haben, sei es durch ihre Anwesenheit, ihre Glückwünsche oder ihre Mithilfe bei der Organisation. Gemeinsam haben wir gezeigt, dass wir als Abteilung eine starke und solidarische Familie sind.





## Jahresversammlung der Schützenabteilung mit Neuwahlen

Am 6. Januar hielten die Schützen traditionell ihre Jahreshauptversammlung ab.

Der 1. Schützenmeister Günter Leja begrüßt alle Anwesenden, darunter als besondere Gäste den Präsidenten der SG Post/Süd, Dr. Thomas Burger, sowie als Vertreter der Presse den Mitarbeiter der MZ, Sepp Eder, und stellt die Beschlussfähigkeit der Versammlung fest.

Günter Leja weist in seinem Jahresbericht auf die Höhepunkte des Schützenjahres 2023 hin. Bereits im März und April gab es bei den Gau- und Bezirksdelegiertentagen Ehrungen für Alfred Koppenwallner, Wolfgang Siegmar und Günter Leja, der für sein unermüdliches Wirken für das deutsche Schützenwesen mit dem Ehrenkreuz in Bronze des Deutschen Schützenbundes ausgezeichnet wurde. Osterpreisschießen und Vereinsmeisterschaften folgten und im Juni mussten wir unser langjähriges Mitglied Gerhard Böhm zu Grabe tragen, seine Frau Angelika „Angie“ folgte ihm nur etwas mehr als zwei Monate später in den Tod. Auch Heidi Rieger, langjährige Schatzmeisterin der Sektion Regensburg Süd, verstarb im Juli. Das Sommerfest fand diesmal auf der Terrasse der Sportgaststätte statt, ebenso das Oktoberfest der SG Post/Süd, das von Wirt Damian Sojka organisiert wurde. Höhepunkt des Ehrenabends der Sektion Regensburg Süd im Oktober war neben den Preisverleihungen und Ehrungen die Proklamation der Sektionskönige. Hans Rester wurde Sektionskönig mit der Luftpistole, Uller Kemeter, Olga Neubauer und Beate Leja wurden Knacker- bzw. Brezenkönigin. Das Ergebnis des Jahresabschluss- und Königsschießens wurde dann im Dezember bei der Weihnachtsfeier mit Königsproklamation bekannt gegeben. Die diesjährigen Könige bei den Postschützen sind Beate Leja mit dem Luftgewehr, Günter Leja mit der Luftpistole und Horst Köhlik mit der Sportpistole.

Der Kassier Alfred Koppenwallner legt den Kassenbericht vor. In der Aussprache zu den Berichten gibt es keine Einwände oder Bemerkungen. Um die Neuwahl des Vorstandes durchführen zu können, stellt Thomas Bartkowski den Antrag auf Entlastung des alten Vorstandes. Dieser wird einstimmig per Handzeichen angenommen. Alle Vorstandsmitglieder hatten sich im Vorfeld bereit erklärt, ihr Amt für die nächste Wahlperiode weiterzuführen. Die Wahl der Vorstandsmitglieder erfolgt dann einzeln per Akklamation, wobei alle Mitglieder einstimmig gewählt werden. Der Vorstand setzt sich nunmehr wie folgt zusammen:

- Abteilungsleiter / 1. Schützenmeister: Günter Leja
- 2. Schützenmeister: Wolfgang Siegmar
- 3. Schützenmeister: Armin Weidinger
- Kassier und Sportleiter Luftgewehr: Alfred Koppenwallner
- 1. Schriftführer und Sportleiter Sportpistole: Johann Rester
- 2. Schriftführer: Jochen Dannenberg
- Sportleiter LP: Wolfgang Gans
- Jugendleiter: Ulrich Kemeter
- Beisitzer: Johann Appel
- Fahnenträger: Wolfgang Siegmar, Alfred Koppenwallner
- Delegierte: Günter Leja (Abteilungsleiter), Alfred Koppenwallner, Jochen Dannenberg
- Ersatzdelegierte: Johann Rester, Wolfgang Gans

Wir begrüßen als neue Mitglieder: Martin Schütze und Andreas Drochol und Thomas Burger (passives Mitglied). Wir freuen uns, dass ihr zu uns gekommen seid!

Es werden keine weiteren Anträge zur Mitgliederversammlung gestellt. Mit dem Schlusswort des Abteilungsleiters wird die Versammlung geschlossen.



## Osterfeier der Schützen

### Frühlingshafte Ostereier und gesellige Atmosphäre: Schützenabteilung feiert traditionelles Fest

Am 21. März 2024 lud die Schützenabteilung zu ihrer alljährlichen Osterfeier ein. Im gemütlichen Ambiente des Schützenheims versammelten sich zahlreiche Mitglieder, um gemeinsam den Frühling und das bevorstehende Osterfest zu zelebrieren.



### Eierbaum und Präzisionsschüsse: Spannung und Spaß beim Osterschießen

Mit geübter Hand hatte Wolfgang Siegmar zuvor einen prächtigen Eierbaum geschmückt, der als Mittelpunkt



des festlichen Geschehens fungierte. Ein Höhepunkt der Feier war das traditionelle Osterschießen, bei dem die Teilnehmer mit Luftgewehr und scharfem Auge auf die bunten Plastikeier mit geheimen Nummern zielten. Gespannt verfolgten die Anwesenden jeden Schuss, und mancher musste den zweiten Versuch wagen, um sein Ziel zu treffen. Die Freude über einen geglückten Treffer war groß, und die Spannung sorgte für beste Unterhaltung. Belohnt wurden die Schützen schließlich mit einem Geschenkkorbchen voller Überraschungen, das jeder nach der Nummernreihenfolge auswählen durfte.

Belohnt wurden die Schützen schließlich mit einem Geschenkkorbchen voller Überraschungen, das jeder nach der Nummernreihenfolge auswählen durfte.

### Festliches Mahl und herzliche Danksagungen

Ein herzliches Dankeschön ging an Hans Rester, der im Vorgriff auf seinen Geburtstag den Schützen aus diesem Anlass ein leckeres Osteressen spendierte. Geräuchertes Fleisch, Eier und verschiedene Beilagen sowie erfrischende Getränke munden allen vorzüglich. Abgerundet wurde das kulinarische Angebot durch die großzügige Brot



spende von Uller Kemeter.

Für die stimmungsvolle Dekoration und die reibungslose Organisation der Feier zeichneten Beate und Günter Leja verantwortlich. Mit viel Liebe zum Detail und großem Engagement hatten sie dafür gesorgt, dass die Schützenabteilung auch dieses Mal ein rundum gelungenes Osterfest genießen konnte.

### Geschenk für die Jüngsten und gesellige Runde zum Abschluss



Auch die jüngsten Gäste kamen nicht zu kurz: stellvertretend für seine Brüder nahm Philipp Bauer die Geschenke entgegen und erhielt dafür großen Applaus.

Bei angeregten Gesprächen und herzlichen Osterwünschen klang die Feier schließlich gemütlich aus. Die Schützenabteilung bedankt sich bei allen Teilnehmern

für ihr zahlreiches Erscheinen und freut sich bereits auf die nächsten gemeinsamen Veranstaltungen.



## Seniorenbericht 2. Quartal 2024

Nach einer langen Durststrecke gab es in diesem Jahr im Februar bei der Tanz- und Gymnastikgruppe endlich wieder eine fröhliche Faschingsstunde, die mit einem Glas Sekt und Krapfen endete. Alle Teilnehmer/-innen hatten Spaß daran.



Am 6. März 2024 fand die Abteilungsversammlung der Seniorenabteilung mit Neuwahlen statt. Anwesend waren 21 Mitglieder. Die Abteilungsleitung stellte sich geschlossen zur Wiederwahl und wurde einstimmig gewählt. Bei den Delegierten gab es eine kleine Änderung.



- Abteilungsleiterin: Christa Sendlbeck
- stv. Abteilungsleiterin: Inge Brzezina
- Kassiererin: Inge Islinger
- Schriftführerin: Brigitte van Loon-Behr
- Delegierte: Christine Stich, Anneliese Meier
- stv. Delegierte: Martina Lausch, Gerlinde Neff, Reiner Freitag
- Gerätewartin: Angela Stark

Die fröhliche, musikalisch untermalte Veranstaltung „Bockbieranstich“ in der Sportbar wurde von 14 Mitgliedern unserer Abteilung besucht.



Die Seniorenabteilung freut sich über die rege Beteiligung an den Tanz- und Gymnastikstunden. Die neuen Teilnehmerinnen heißen wir herzlich willkommen.

**Termine:**  
Tanzen jeweils Mittwoch, 9.30 Uhr  
Gymnastik jeweils Donnerstag, 13.30 Uhr  
am 22.5./23.5 und 29.5./30.5. Pfingstferien  
B. van Loon-Behr

## Skisaison mit der Abschlussfahrt nach Obertauern erfolgreich abgeschlossen:

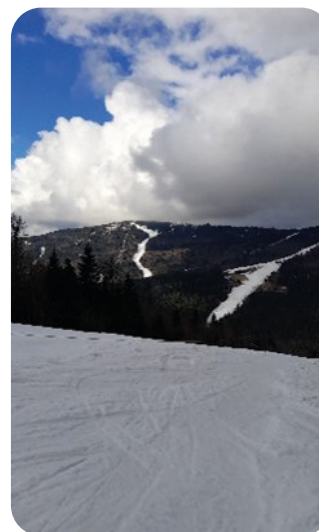
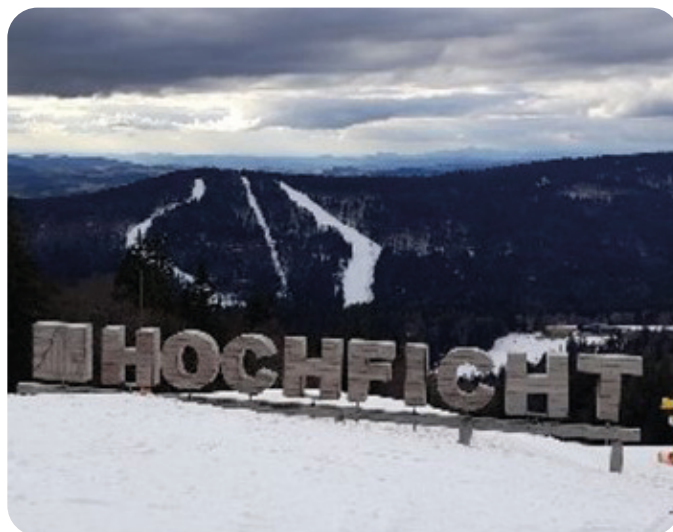
Mit der Abschlussfahrt vom 15. bis 17. März haben wir die Skisaison erfolgreich beendet. Zusammen mit dem Skiclub Sinzing haben 35 Skifahrerinnen und Skifahrer zwei Tage lang bestes Wetter im Schnee genossen. Für viele war es auch der erste Besuch im Skigebiet Obertauern. Überraschenderweise war hier der Skipass noch sehr günstig: Den Tagespass bekommt man für 56 Euro – in vielen Skigebieten zahlt man bereits weit über 70 Euro. Bei exzellenter Verpflegung im Hotel Stieglerhof waren alle rundum zufrieden mit der Fahrt. Einziger Wermutstropfen war die lange Anreise. Die Strapazen wurden aber durch das grandiose Skigebiet wettgemacht. Die Bilder sprechen für sich:



## Tagesfahrt Hochficht

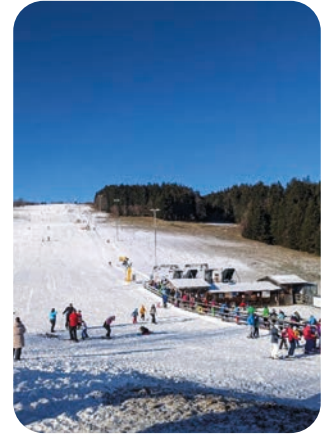
Als Ersatz, für den viel zu kurzen Skikurs haben wir eine Tagesfahrt zum Hochficht durchgeführt. Mitte Februar waren wir mit einem Bus ins Skigebiet nahe Passau unterwegs. In den Morgenstunden regnete es noch leicht. Bis zum Mittag

konnte aber die Sonne die Wolken vertreiben und wir hatten noch eine schöne Tagesfahrt. Der Schnee war trotz der warmen Tage noch sehr gut.



## Skikurs 2024

Nach langem Zittern, wie sich der Winter im Bayerischen Wald entwickelt, haben wir unseren Skikurs am Wochenende vom 20. und 21. Januar durchgeführt. Wie bereits in den vergangenen Jahren wurde dieser wieder gemeinsam mit dem SC Sinzing organisiert. Die Zusammenarbeit wird immer wichtiger, da es bei allen Vereinen mittlerweile an ausgebildeten Übungsleiterinnen und Übungsleitern sowie helfenden Händen fehlt. Die Anfänger haben in Grün die ersten Schwünge geprobt. Hier unterstützte Konstanze Schön die Kurse aus unserem Verein. Die anderen Übungsleiter haben parallel die fortgeschrittenen Kurse am Geisskopf abgehalten. In beiden Ski-gebieten mussten die Pisten mit Kunstschnee beschneit werden. Aufgrund eines Wärmeeinbruchs mit viel Regen hielt der Schnee leider nicht bis zum zweiten Wochenende und wir mussten die weiteren Kurse absagen. Wir hoffen, dass wir nächstes Jahr wieder mehr Glück haben!



## Neue Skianzüge für unsere Übungsleiterinnen und Übungsleiter:

Den letzten Skianzug der Firma Frencys hatten wir für unsere Übungsleiter im Jahr 2011 besorgt. Nach 12 Jahren im Einsatz ist aktuell nur noch ein Anzug vorhanden. Damit wir auf der Piste von allen unseren Schülerinnen und Schülern gut erkannt werden, haben wir uns entschieden, einen neuen Skianzug der Firma Ziener zu besorgen. Wir hatten Glück: In der neuen Kollektion der Firma sind die Farben Gelb und Grün wieder verfügbar. Im November wird er geliefert und wir hoffen, dass wir ihn bei der Auftaktfahrt Ende November präsentieren können.



## Jahreshauptversammlung der Skiabteilung mit Neuwahlen:

Am 11. April wurde die Jahreshauptversammlung der Skiabteilung durchgeführt.

Bei den Neuwahlen konnten wir unser Team wieder verstärken. Als Neuzugang in der Vorstandschaft hat sich Simone Streibl, Severin Häusler und Christoph Häusler zur Verfügung gestellt. Jetzt haben wir bis auf den Jungwart wieder alle Posten besetzt:

- 1. Vorstand Alex Busch
- 2. Vorstand Simone Streibl
- Kassier Peter Bornschlegl
- Schriftführerin Konstanze Schön
- Jugendsprecher Severin Häusler
- Beisitzer Christoph Häusler.

Wir freuen uns auf die gute Zusammenarbeit.

## Hallenbad jeden Freitag von 19:45 bis 21:00 Uhr

Viele werden es nicht wissen.

Jeden Freitag kann das Hallenbad inkl. Dampfsauna für 2 € genutzt werden. Aufgrund der Coronazeiten hatten wir keine Werbung mehr für dieses Angebot durchgeführt. Die Schwimmstunde im Hallenbad gibt es bereits seit 1992 und besteht bis heute. Durch unser langjähriges Mitglied und Trainer Kraus Karl-Heinz wird dieses Angebot bis heute betreut. Weitere Information erhaltet Ihr über unsere Homepage oder per Mail an [ski@postsued-regensburg.de](mailto:ski@postsued-regensburg.de).



(Bildquelle Stadtwerke)

### Save the Date:

Skibazar Vereinshalle: 26.10.2024

Auftaktfahrt Stubaier Gletscher: 22. bis 24.11.2024

Bei Interesse meldet euch gerne per E-Mail an [ski@postsued-regensburg.de](mailto:ski@postsued-regensburg.de).  
auf unserer Abteilungsseite findet ihr aktuelle Infos!

## Neues aus der Tennisabteilung

Die Tennisabteilung organisiert zum Auftakt der Sommersaison ein „Bring Your Friend“ Kennenlern-Turnier: Am 5. Mai 2024 bieten ab 10.00 Uhr erfahrene Mitglieder an, mit den Neulingen zu spielen. Es besteht auch die Möglichkeit, mit der Ballmaschine zu trainieren und sich dann bei Kaffee und Kuchen zu stärken. Für den Spielbetrieb wird demnächst die Anlage und das Tennisheim optisch aufgewertet, u.a. mit neuen Sonnenschirmen und Dekorationselementen. Da der Platz 1 sehr reparaturanfällig ist, gibt es Überlegungen, stattdessen einen Allwetterplatz mit niedrigerem Wasserverbrauch, weniger Instandhaltungsaufwand und längerer Bespielbarkeit anzulegen. Dieses Projekt hängt aber davon ab, ob die entsprechenden Fördermittel genehmigt werden. Vier Mannschaften nehmen heuer am Punktspielbetrieb teil, nämlich die Junioren, die Herren, die Herren 40 und die Damen 50. Falls Interesse am Zuschauen besteht, hier die voraussichtlichen Spieltermine:

Spielplan Termin	Liga	Heimmannschaft	Gastmannschaft
Sa. 04.05.2024 09:00 N3		TSV Oberisling	Junioren 18 (4er)
13:00 BY		Damen 50 (4er)	TC Hallstadt
Sa. 11.05.2024 09:00 N3		Junioren 18 (4er)	SG Hohenschambach
13:00 BY		TC Neutraubling	Damen 50 (4er)
Sa. 08.06.2024 09:00 N3		1. Regensburger Tennis-Kl...	Junioren 18 (4er)
14:00 BY		TC Schönbr. Aschaffenburg	Damen 50 (4er)
So. 09.06.2024 09:00 N5		TC Rot-Blau Regensburg V	Herren (4er)
Sa. 15.06.2024 09:00 N3		Junioren 18 (4er)	SV Zeitlarn
14:00 BY		TC Rot-Gold Alzenau	Damen 50 (4er)
So. 16.06.2024 10:00 N5		Herren (4er)	SV Zeitlarn II
Sa. 22.06.2024 13:00 BY		Damen 50 (4er)	TVA 1860 Aschaffenburg
14:00 N4		TC Rot-Blau Regensburg II	Herren 40 (4er)
So. 23.06.2024 10:00 N5		Herren (4er)	TC Riedenburg II
Sa. 29.06.2024 09:00 N3		TC Grün-Weiß Nittendorf	Junioren 18 (4er)
So. 30.06.2024 10:00 N5		ASV Burglengenfeld III	Herren (4er)
14:00 N4		Spielort: TV Burglengenfeld SV Wenzelbach II	Herren 40 (4er)
Sa. 06.07.2024 09:00 N3		TSV Kareth-Lappersdorf II	Junioren 18 (4er)
13:00 BY		Damen 50 (4er)	TC Bamberg
So. 07.07.2024 10:00 N4		Herren 40 (4er)	TSV Stulln II
10:00 N5		Herren (4er)	TC Kallmünz
Sa. 13.07.2024 09:00 N3		Junioren 18 (4er)	VfB Regensburg
14:00 N4		Herren 40 (4er)	TC Schwarz-Weiß Schwabelw...
14:00 BY		Damen 50 (4er)	TSV Wendelstein
Sa. 20.07.2024 13:00 N4		Herren 40 (4er)	1. Regensburger Tennis-Kl...

## “Tennisheim im neuen Look: Einladend, gemütlich und funktional”

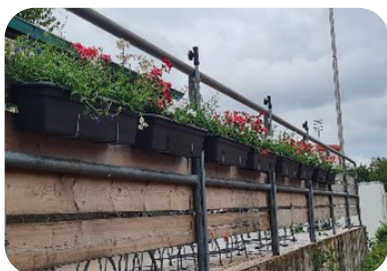
Unser Tennisheim hat eine lange Geschichte und steht bereits seit mehreren Jahrzehnten. Vor einigen Jahren wurde es nach einem Brand renoviert, und alle Innenräume erhielten einen frischen Anstrich. Wegen fehlendem Stauraum wurden im Laufe der Jahre viele Tennisutensilien in den Räumen gelagert. Glücklicherweise steht nun der Kellerraum exklusiv für die Tennisabteilung zur Verfügung, wo nun Bälle, Netze, Platzpflegegeräte und sogar die Ballmaschine untergebracht sind.



Die Idee, die zugänglichen Räume und die Terrasse zu verschönern, kam auf. Schließlich wird das Tennisheim auch von anderen Abteilungen der SG-Post-Süd als Veranstaltungsort genutzt. Dank einer finanziellen Unterstützung durch die Abteilungsleitung über-



nahmen unsere engagierten Damen – insbesondere Frau Krammel, Frau Islinger und Frau Kretschmer – die Initiative. Der Innenraum wurde entrümpelt. Bunte Tischdecken sowie Blumenschmuck verleihen dem Tennisheim nun eine ein-



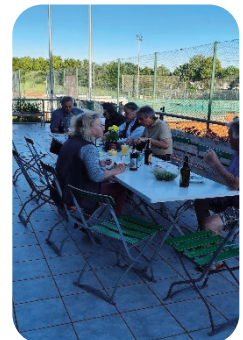
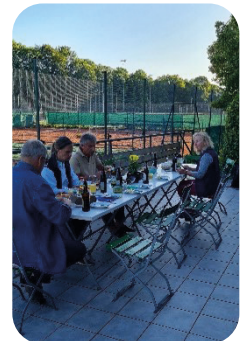
ladende und gemütliche Atmosphäre. Gleichzeitig wurde vermieden, dass das Tennisheim als Abstellraum missbraucht wird.

Die Terrasse erhielt ebenfalls ein Upgrade: Das Gelände wurde letztes Jahr erneuert und tiefergelegt, um die Sicht auf die Plätze 2 bis 5 zu verbessern. Die Windschutzplanen vor der Terrasse wurden entfernt, da



das Tennisheim selbst als Windschutz dient. Liebevoll bepflanzte Blumenkästen verleihen dem Tennisheim nun einen fast wohnlichen Charme. Die Sinnhaftigkeit der kleinen Investition zeigt sich jeden Dienstag, wenn die Freizeitgruppe mit ihren 20 Mitgliedern ihrem geliebten Sport nachgeht. Das anschließende

Grillen rundet das Erlebnis kulinarisch ab. Auf der sauberen und geschmückten Terrasse lässt es sich nach dem Spiel wunderbar bei selbstmitgebrachtem Grillgut und einem kühlen Bier entspannen. Interessenten, die am Spielbetrieb der Freizeitgruppe teilnehmen wollen, können gerne jeden Dienstag gegen 18.00 Uhr vorbeikommen.



## Abschluss der Saison 2023/2024

Mitte April ist nun die Saison 2023/2024 beendet. Es steht nur noch ein Spiel aus. Unsere erste Mannschaft belegt in der Landesliga Ost-südost den 8. Platz und muss in die Relegation, bei dem der Absteiger aus der Landesliga bestimmt wird.

Die beste Bilanz in der 1. Mannschaft hatte K. Tran mit 10:8 Punkten

Unsere 2. Mannschaft belegt in der Bezirksoberliga einen guten 7. Platz, erfolgreichster Spieler war U. Meschütz mit 20:10 Punkten.

Die 3. Mannschaft wurde sehr guter Dritter in der Bezirksliga. Sascha Gabler hatte die beste Bilanz (20:14).

Gratulieren können wir der 4. Mannschaft, die Meister der Bezirksklasse A wurde und in die Bezirksliga aufsteigt. Es

war eine sehr enge Liga mit 3 punktgleichen Mannschaften an der Tabellenspitze mit dem besseren Spieleverhältnis für uns. Christian Griesche war mit einer Bilanz von 32:8 Spielen sehr erfolgreich. Damit spielen nächstes Jahr 2 Mannschaften des SG/Post Süd in der Bezirksliga.

Die neu formierte fünfte Mannschaft wurde in der Bezirksklasse B siebter von 10 Mannschaften. Leider mussten unsere Mannschaften die gesamte Saison auf den verletzten Jochen Scholze verzichten. Clemens Schneider und Marcus Braun hatten mit 17:13 die besten Bilanzen.

Die meisten Spiele verzeichneten Sascha Gabler mit 27 Einsätzen gefolgt von Günther Beck mit 25. Vielen Dank für das Aushelfen in mehreren Mannschaften.

## Abteilungsversammlung mit Neuwahlen

Am 26. Februar 2024 fand die Abteilungsversammlung mit Neuwahlen statt. Dazu hatten sich 14 Mitglieder eingefunden. Nach dem Bericht des Vorstands (Ulrich Jacob) und des Kassenberichts (Carsten Breikreutz) wurde der Vorstand einstimmig entlastet.

Jochen Scholze fungierte als Wahlleiter. Damit konnten die Neuwahlen recht zügig abgeschlossen werden.

Ergebnisse der Neuwahlen:

- Abteilungsleiter: Ulrich Jacob
- Stellvertreter: Uli Meschütz
- Kassier und Schriftführer: Carsten Breikreutz
- Beisitzer und Gerätewart: Günther Beck
- Delegierte: K. Bachmayer, M. Kölbl, Sascha Gabler
- Stellvertreter: Thomas Schuster, Clemens Schneider, Dr. Siavosh Mahboobi

Die Tischtennisabteilung bedankt sich bei dem aus der Vorstandschaft ausscheidenden Jürgen Scholze. Er hat 10 Jahre die Abteilung geführt und war viele Jahre 2. Vorsitzender. Er steht immer zur Verfügung, wenn in der Abteilung oder bei SG/Post Süd Hilfe benötigt wird.

Vielen Dank auch an David Geray (Trainer C-Schein) für das Abhalten des Trainings am Dienstag und an S. Dünsbier (Co-Trainerausbildung) für das Training der Kinder am Freitag.

Ulrich Jacob



### WASCHSTRASSE & INNENREINIGUNGSTRASSE

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

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

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

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





## Dezemberwanderung 2023 (Minoritenhof-Lohstadt-Minoritenhof)

Zur traditionellen Jahresabschlusswanderung trafen sich 5 Wanderer am Parkplatz Minoritenhof (die Parkerlaubnis auf dem Privatparkplatz wurde wie immer im Vorfeld eingeholt). 4 Wanderer bevorzugten den etwas kürzeren Talweg nach Lohstadt, einer entschied sich für den etwas längeren Höhenweg. Der Talweg war sehr vereist und schwer begehbar, sodass die Wandergruppe des Talwegs nur ein paar Minuten eher in Lohstadt eintraf, als der Wanderer des Höhenwegs. Im Gasthaus Pertzl trafen die Wanderer auf die 20 anderen Gäste, die mit dem PKW angereist wa-

ren. Nach dem Mittagessen folgten die Programmpunkte gemäß Ausschreibung. Abgeschlossen wurde das adventliche Zusammensein - mittlerweile auch schon fast traditionell - von der Musikgruppe um Almut Boynick, die uns sowohl musikalisch unterhielt als auch die anwesenden Teilnehmer aktiv zum Mitsingen weihnachtlicher Weisen einlud. Die aktiven Wanderer machten sich anschließend wieder auf den Rückweg, um noch bei Restlicht den Parkplatz Minoritenhof zu erreichen. Auf dem Rückweg war der Talweg gut begehbar.

## Januarwanderung 2024 (Prüfening-Eilsbrunn-Prüfening)

Zur ersten Wanderung im Neuen Jahr trafen sich 23 Wanderer in Prüfening. Wetter war bewölkt und frostig kalt, die Wege waren durch die Witterung gefroren und teilweise vereist. Wir wanderten über die Eisenbahnbrücke durch den Tunnel über die steile Treppe zur Mariaorterhöhe, von dort führte uns der Weg über den Waldkindergarten, wo wir eine Trinkpause einlegten, Hubert gab einen aus, mit Ameretto und Haselnusschnaps, was zum Knabbern gab es auch, so gestärkt und guter Laune wanderten wir unter dem Autobahntunnel nach Eilsbrunn zum Gasthaus Erber,

der Wirt empfing uns und wies uns die Plätze zu. Wir konnten aus der reichhaltigen Speisekarte auswählen, nachdem wir gut gegessen und getrunken hatten, machten uns auf den Heimweg über Riegling nach Prüfening. Die neue Rad- und Fußgängerbrücke zu bewundern, Franz hat den Einhub der Brückenteile beobachtet, er war fasziniert von Leistung der Mannschaft und den technischen Möglichkeiten die es heute gibt. Eine frostige und doch lustige Wanderung ging zu Ende. Maria hat uns noch eingeladen zur nächsten Tour nach Karlstein.

## Wanderung rund um Karlstein

Die Wettervorhersage für den 03. Februar 2024 war nicht besonders einladend: Leichter Regen und Wind bei einer Temperatur um + 6 Grad. Davon ließen sich aber 28 Teilnehmer und Teilnehmerinnen nicht abhalten.

Pünktlich um 9:30 marschierten alle wohl gelaunt vom Treffpunkt - Parkplatz vor dem Gasthaus Lautenschlager - los. Leider nieselte es die ganze Zeit und dementsprechend war die Sicht. Zuerst wanderte die Gruppe kurz durch den Ort, dann ging's dem Karlsteiner Bach entlang. Hecken, Feuchtwiesen, Waldbereiche und schöne Bachmäander begleiteten den Weg. Dann wechselte die Landschaft: Felder säumten den kurzen Anstieg hinauf zum Pfarrdorf Kirchberg. Der Weg führte direkt zur Kirche Mariä Himmelfahrt, die hoch aufragend auf dem höchsten Punkt einer Bergkuppe steht. Eine kurze Trinkpause war angesagt. Die meisten besichtigten die sehenswerte, prächtige Barockkirche mit dem gotischen Turm. (Kein Widerspruch! Beim Kirchenneubau wurde der gut erhaltene Turm verwendet.) Anschließend führte der Weg zuerst durch Kirchberg, weiter auf einem Feldweg, dann auf der Teerstraße und wieder auf Waldwegen über den Ort Grafenwinn zur Theresienkapelle. Von dort hat man wohl gesagt bei gutem Wetter (!) einen herrlichen Aus- und Weitblick. Die Wanderer konnten es sich nur „vorstellen“. Nach einer kurzen Verschnaufpause gingen wir auf einem Waldweg zum Frauenberg. Bemooste, riesige Granitfelsen erhoben sich auf diesem besonderen Ort. Auf einem gut begehbaren Pfad säumten immer mehr bemooste Granitfelsen den Weg bis wir den

sogenannten Riesensprung erreichten. Dort besichtigten wir auf einem hoch aufgetürmten Felsen den „Fußabdruck des Riesen“, der sich in Sprüngen geübt haben soll. Der Felsen, auch Druidenstein genannt, soll in germanischer Zeit als Thingstätte, (Ort einer Gerichtsversammlung) genutzt worden sein. Eine von Hitler missbrauchte Rune (Feuerrad) ist seitlich am Felsen eingeritzt. Besagter Felsen befindet sich in Gesellschaft vieler, weiterer gewaltiger, imposanter Felsen. Zurück wanderten wir auf einem anderen Waldweg zum Ort Drackenstein. Weiter ging's bergab Richtung Karlstein, entlang von Hecken und Wiesen, durch einen Waldpfad und zuletzt durch den Naturlehrpfad, der einst Teil des Schlossparks war. Das Schloss von Karlstein ist in Privatbesitz des Grafen von Drexel. Ein Vorfahre, Max Ulrich Graf von Drexel, wurde 1944 als Mittäter des Aufstandes gegen die Diktatur des Nationalsozialismus hingerichtet. Wir besichtigten den für ihn gesetzten Denkstein. Die Wanderung endete nach ca. 3,5 Stunden für eine Wegstrecke von etwa 10,5 km am Ausgangspunkt. Die meisten ließen die Wanderung bei einer gemeinsamen Einkehr im „warmen“ Gasthaus ausklingen. Trotz schlechtem Wetter war es eine gelungene Wanderung.

## Wanderung um Hainsacker – Besinnungsweg Teil 2

Am Samstag, 02. März 2024, trafen sich 22 Wanderfreudige trotz nasskaltem Wetter (+6 Grad) in Hainsacker auf dem Parkplatz vom Gasthaus Präbl. Pünktlich um 9:30



startete die Gruppe um den Teil 2 des Besinnungsweges zu gehen. Diese Wanderung war wieder eine etwas andere:

Auf den Spuren des Hl. Franz von Assisi aufbrechen, sich auf den Weg machen sind die Schlüssel zum Geheimnis des Besinnungsweges. Auf der Grundlage von Legenden entstand dieser Weg. Künstler unterschiedlichen Handwerks gestalteten dafür „Objekte“

aus dem Leben des Hl. Franz von Assisi. Die Wandergruppe wollte in erster Linie in schöner Natur wandern, sich aber auch die „Objekte“ bei den Stationen des Weges ansehen. Bei den einzelnen Stationen erklärte die Wanderführerin, Maria Parzefall, mit wenigen Worten die Gedanken der Künstler.



Die Wanderung begann wieder an der Pfarrkirche, die Start und Ziel des Besinnungsweges ist. Der Weg war abwechslungsreich, führte auf und ab durch den Wald und entlang von Feldern und Wiesen. Jeder Wanderer hatte auch eine Vorstellung/Ahnung von den „herrlichen Ausblicken“, wenn oder falls das Wetter mitspielt. Zuerst wanderte die Gruppe durch den Ort, dann ging`s entlang von Feldern zur Station 13 („Der Mitleidende“), weiter am Waldrand und durch den Wald zu den bereits bekannten Stationen 11.2 und 12 („Franziskus und der Falke“ und „Der Minnesänger“). Weitere Stationen auf dem Weg durch den Wald und am Waldrand waren 2.7, 9.4, 11.1, 11.8 und 11.7 („Friedenskreuz“, „Brunnengespräche“, „Franziskus und die Bäume“, „Franziskus und der Hase“ und „Franziskus und die Ameisen“). Besonders beeindruckte die Station 11.6 (Bogenbrücke „Die Vogelpredigt“).

Weitere Stationen waren 11.5, 11.4 und 9.3 („Franziskus und die Lämmlein“, „Franziskus und die Schwalben“ und „Zurück zur Quelle“). Bei Station 1.2 („Kapelle Aschach“) verweilte die Wandergruppe länger, machte eine Trinkpau-



se und besichtigte gerne die beeindruckende Kapelle, die erstmals 1238 schriftlich erwähnt und 2001 – 2003 vollständig renoviert wurde. Das Thermometer zeigte nun 13 Grad und die Sonne ließ sich auch kurz blicken.

Der Rückweg führte vorbei an den Stationen 11.9, 10.2, 11.3, 16 und 15 („Franziskus und die Grille“, „Pace e bene“, „Franziskus und die Würmlein“, „Leben braucht Segen“ und „Der Barmherzige“). Vor der Pfarrkirche Hainsacker verabschiedete sich die Wandergruppe nach gut 3 Stunden Wanderung mit Pausen für etwa 9,5 km Wegstrecke. Wie geplant kehrte die Gruppe anschließend im Gasthaus Präbl zum Ausklang ein.



## Impressum

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

Redaktion:  
Astrid Schönhütl  
Klara Bauer

Anzeigen / Werbung:  
SG Post/Süd-Redaktion „PSK“  
redaktion@postsued-regensburg.de

Bankverbindung:  
Sparkasse Regensburg  
IBAN DE37 7505 0000 0000 1414 40  
BIC BYLADEM1RBG

## Hinweise der Redaktion

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

[redaktion@postsued-regensburg.de](mailto:redaktion@postsued-regensburg.de)

Texte als Word-Dokument (Arial 10 pt) und Bilder in gängigen Grafikformaten separat einsenden. Vermerken Sie die Bilder mit passenden Beschriftungen.

**Anzeigen- und Redaktionsschluss für Ausgabe  
2/2024: Samstag, 13. Juli 2024**

## Geschäftsstelle

**Organisation +  
Mitgliederbetreuung**

Maike Peper  
peper@postsued-regensburg.de  
Telefon: 0941 / 92052-10  
Fax: 0941 / 92052-15

**Geschäftsstelle allgemein**

Öffnungszeiten:  
Mo – Mi 10-12 Uhr  
Do 16-18 Uhr  
Telefon: 0941 / 92052-0  
Fax: 0941 / 92052-15  
[sg@postsued-regensburg.de](mailto:sg@postsued-regensburg.de)  
[www.postsued-regensburg.de](http://www.postsued-regensburg.de)

## Geschäftsverteilungsplan der SG Post/Süd Regensburg e.V. (Stand 2/2024)

Präsident	<b>Dr. Thomas Burger, E-Mail: praesident@postsued-regensburg.de</b> 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	<b>Josef Zweck, E-Mail: vizepraesident@postsued-regensburg.de</b> <b>Gabi Reindl, E-Mail: vizepraesident@postsued-regensburg.de</b> <b>Roswitha Lehner, E-Mail: vizepraesident@postsued-regensburg.de</b> <b>Dr. Ines Häusler, E-Mail: vizepraesident@postsued-regensburg.de</b> 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	<b>Robert Wingerter, E-Mail: schatzmeister@postsued-regensburg.de</b> Finanzen aller Art, Zahlungsverkehr, Beantragung v. Zuschüssen (u.a. Stadt und BLSV), Übungsleitervergütung, Großgerätebeschaffung, Finanz-Haushaltsplan, Kontenführung, Budgetierung Abteilungen
Schriftführerin	<b>Sabine Wiesnet, E-Mail: schriftfuehrer@postsued-regensburg.de</b> Schriftführung, Sitzungsprotokolle
Jugendwart	<b>zur Zeit unbesetzt</b> Leitung Jugendrat, Ansprechpartnerin für alle Jugendwarte der Abteilungen
Mitglieder des erweiterten Präsidiums	<b>Dr. Christoph Häusler</b> <b>Peter Bornschlegl</b> <b>Astrid Schönhütl</b>
Externe	<b>Karin Gritsch</b> Vereinschronik
Ehrenrat Vorsitzender	<b>Gerhard Bornschlegl, Tel. 0941 / 45678</b>
Beisitzer	<b>Sabine Gnahn Tel. 0151/58860482</b> <b>Günter Leja Tel. 0171/9340851</b>



## UNSER SPORTANGEBOT

<b>AIKIDO</b> Stefan Weinzierl ☎ 01525/3688544	<b>BADMINTON</b> Matthias Müller ☎ 0162/9005166	<b>DAMEN- GYMNASTIK</b> Roswitha Lehner ☎ 09403/8349	<b>FITNESS</b> Ines Häusler ☎ 0171/6458720	<b>FLOORBALL</b> Ondrej Nedela ☎ 0152/51964591
<b>HANDBALL</b> Sebastian Arnold ☎ 0175/3535909	<b>HEMA</b> Sebastian Girk ☎ 0151/50392561	<b>KARATE KUBUDO</b> Andreas Beckmann ☎ 0174/6877325	<b>KINDERSPORT</b> Anne Brauer-Hof & Sarah Soska	<b>KORONARSPORT</b> Gaby Gold ☎ 0152/21450607
<b>LEICHTATHLETIK</b> Josef Zweck ☎ 0941/26096424	<b>NINJUTSU</b> Rudolf Forster ☎ 0160/94928200	<b>ROCK'N'ROLL</b> Astrid Schönhüt!	<b>SCHACH</b> Michael Quast ☎ 0172/5275566	<b>SCHÜTZEN</b> Günter Leja ☎ 0171/9340851
<b>SENIORENSPORT</b> Christa Sendlbeck ☎ 0941/6400665	<b>SKI</b> Alexander Busch ☎ 09493/9528452	<b>TENNIS</b> Manfred Greil ☎ 0941/701768	<b>TISCHTENNIS</b> Ulrich Jacob ☎ 0941/997602	
<b>VOLLEYBALL</b> Christopher Noack ☎ 0157/71954722	<b>WANDERN</b> Hubert Pfister ☎ 0172/9927365			

## HIER TRAINIEREN WIR:

Sportpark SG Post/Süd  
Kaulbachweg 31  
93051 Regensburg

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

**BLSV**  
BAYERISCHER LANDES-SPORTVERBAND e.V.

