

„Wer hoch hinaus will,
muss schwindelfrei sein.“

Karin Heinrich



Anerkannter Stützpunktverein



Für alle, die mit Leidenschaft Teil der Mannschaft sind.

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

rewag.de

der Versorger.
REWAG

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

schon wieder ist ein Jahr vorbei. Ein Jahr, das scheinbar nur aus Krisen, Katastrophen und Konfrontation bestand. Zu schnell treten schöne und positive Erlebnisse, die wir hatten, in den Hintergrund. Dabei ist es doch das Miteinander, die Lebendigkeit, die positive Energie, die Antrieb und Kraft für eine gute Zukunft geben. Und genau diese so wichtige lebendige Gemeinschaft macht unseren Verein aus. Es gab großartige Aktivitäten und Erfolge in unseren vielfältigen Abteilungen, die von Euch mit viel Herzblut möglich gemacht wurden.

Deshalb auch bei dieser Gelegenheit wieder ein ganz großes Dankeschön an Euch alle für Euren Einsatz. Es macht richtig Spaß, Euer Präsident zu sein. Ich freue mich schon auf viele weitere besondere Erlebnisse in unserer SG Post/Süd – auch in der 1889 Sportsbar. Lasst uns weiter gemeinsam in eine gute Zukunft unseres Vereins gehen. Denn: Wir alle sind Post/Süd!

Ich wünsche Euch allen ein gesundes, glückliches und erfolgreiches neues Jahr!

Dr. Thomas Burger
Euer Präsident



INHALT

Das Präsidium berichtet	4
Mitglieder	5
Herzlich willkommen	5
Wir gratulieren	5
Badminton	6
Damengymnastik	7
Fitness	8
Kindersport	9
Leichtathletik	10
Ninjutsu	11
Schützen	12
Senioren-sport	14
Ski	15
Tennis	16
Tischtennis	17
Wandern	18
Nichts Unwichtiges	19
Unsere Sportabteilungen	20

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. 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 Vereinszeitung zuzusenden zu können, aber auch für die Beitragsabbuchungen.

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

Kurier digital

Unsere Vereinszeitung erscheint 4x im Jahr in digitaler und gedruckter Form. Mit dem Online-Versand des Kuriers können Sie einen Beitrag für die Umwelt leisten.

Mitglieder, die den Kurier als gedruckte Ausgabe erhalten, haben jederzeit die Möglichkeit, sich mit einer E-Mail an sg@postsued-regensburg.de für den „Kurier digital“ in unseren Verteiler eintragen zu lassen.



www.postsued-regensburg.de



www.facebook.com/postsuedrgb



www.instagram.com/sgpostsuedregensburg/

Vereinsausschusssitzung mit Schweinebraten

Am 28. November 2023 lud das Präsidium zur zweiten Vereinsausschusssitzung dieser Wahlperiode ein. Abteilungsleiterinnen und Abteilungsleiter aus 15 Abteilungen folgten der



Einladung. Und das bestimmt nicht nur, weil alle im Anschluss zum traditionellen Schweinebratenessen am Jahresende in der „1889 Sportsbar“ eingeladen waren, zu der jede Abteilungsleitung zusätzlich noch zwei Gäste aus ihrer Abteilung mitbringen durfte. Sondern auch, weil die Mitglieder des Präsidiums die Neuigkeiten seit der Vereinsausschusssitzung vom 23. Juni 2023 (s. Bericht im Kurier 3/2023) vorstellten. Die wichtigsten Punkte waren:

Vizepräsident Josef Zweck berichtete von seiner Teilnahme an der Arbeitstagung für Stützpunktvereine und Integrationsprojekte im Programm „Integration durch Sport“ (IdS) am 18. November 2023 in Bischofsgrün. Die SG Post/Süd ist Stützpunktverein des seit 1989



bestehenden Programms IdS, das Sportvereine und -verbände bei der integrativen Arbeit für Menschen mit Migrationshintergrund und Geflüchtete unterstützt. Infos über das Programm findet man unter <https://integration.dosb.de/inhalte/ueber-uns/das-programm>.

Vizepräsidentin Gabi Reindl wies darauf hin, dass die Stadt Regensburg neue Vorgaben für die Übungsleiter-Förderung erarbeitet. Ab der kommenden Abrechnung wird die Sportförderung pro vorhandener Trainerlizenz geleistet. Die Abteilungsleitungen werden informiert, sobald konkrete Informationen vorliegen.



Angekündigt wurde die Erstellung von Richtlinien für die Reisekostenabrechnung. Dr. Christoph Häusler ging auf die Eckpunkte der in Vorbereitung befindlichen Regelung ein. Dem Präsidium geht es darum, die für die Sportausübung notwendige Teilnahme an auswärtigen Fortbildungen, Seminaren, Wettbewerben und Punktspielen nach Kräften zu unterstützen. Durch eine einfache und transparente Regelung soll Klarheit geschaffen werden, damit jeder sich darauf einstellen kann, was er / sie bekommt, und was nicht. Dabei sind steuerliche Fragen zu beachten und die Vereinskasse darf nicht überfordert werden. Nachdem es keine Einwände gab, wurde angekündigt, auf dieser Basis den endgültigen Text auszuarbeiten.

Im Anschluss an den offiziellen Teil konnte alle das alte Jahr gemütlich ausklingen lassen.

Kleiner Klick, große Wirkung: Meldebutton gegen Antisemitismus

Der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB), die Deutsche Sportjugend (dsj) und u.a. der Bayerische Landessportverband (BLSV) machen sich stark gegen aufkeimenden Antisemitismus im Sport. Das Ziel ist ein sicheres Umfeld für Sportlerinnen und Sportler jüdischen Glaubens.

Mit einem „Meldebutton gegen antisemitische Gewalt“ können die Mitglieder von Sportvereinen und -verbänden ab sofort antisemitische Vorfälle und Äußerungen im organisierten Sport unkompliziert melden, persönlich oder anonym. Die Meldungen gehen beim Bundesverband der Recherche- und Informationsstellen Antisemitismus (RIAS) ein und werden dort bearbeitet. Betroffene werden auf Wunsch bei der Aufarbeitung antisemitischer Vorfälle unterstützt.

DOSB und dsj äußern sich in ihren Statements: „Der 7. Oktober 2023 hat alles verändert. Unsere Solidarität gilt dem israeli-

schen Volk und dem Staat Israel sowie den Jüdinnen und Juden in Deutschland und weltweit. Wir alle tragen die Verantwortung dafür, dass Jüdinnen und Juden hierzulande sicher Sport treiben können. Die jüdische Gemeinschaft braucht unsere Solidarität. Und diese Solidarität braucht es nicht nur in dieser akuten Phase der antisemitischen Eskalation, sondern langfristig und nachhaltig.“

<https://www.dsj.de/news/nie-wieder-ist-jetzt>

<https://www.dosb.de/sonderseiten/news/news-detail/news/gemeinsames-statement-von-dosb-und-makkabi-deutschland>

Das Präsidium der SG Post/Süd schließt sich den Statements von DOSB und dsj in jeder Hinsicht an, denn „Nie wieder ist jetzt“. Wir haben den „Meldebutton gegen Antisemitismus“ auf unsere Webseite gestellt. Ihr findet ihn auf der „Home“-Seite nach „Vereinsnews und Termine“.

Herzlich Willkommen

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| Ahmad Leen | Klesse Jasmin |
| Ahmad Mariam | Klesse Sarah |
| Altmann Felix | Kneidl-Lang Anja |
| Amann Emilia | Köpl Felina |
| Amberger Veronika | Künzel Erna |
| Bajer Filip | Künzel Kathrin |
| Bauer Marcel | Lauf Wolfgang |
| Baumer Mila Sophia | Lehmann Jonas |
| Baumgartner Milan | Lemberger Jessica |
| Behrent Evelyn | Leshchuk Stefan |
| Bekirov Adela | Lindl Emilia |
| Böhm Clara | Lindl Hannah |
| Bolz Balthasar | Lohr Jonathan |
| Burghardt Carla | Mack Justus |
| Camara Mariame | Martin Toni |
| Dalichau Jacqueline | Moosmann Liam |
| Dusil Amalia | Nerb Helena |
| Düthorn Felix | Nirschl Milena |
| Ehrenreich Samuel | Obermeier Charlotte |
| Erhardsberger Ludwig | Prandi Agata |
| Fedulov Lukas | Rädle Oskar |
| Ferchow Sophie | Rahim Stefan |
| Fidan Alya | Reill Josephine |
| Fidan Nilay | Reill Jonathan |
| Fischer Jakob | Reißing Leon |
| Friedrich Benedikt | Reißing Vincent |
| Frischeisen Joshua | Scharf Clara |
| Fuchs Fabian | Schirmacher Anna |
| Gerling Konstantin | Schleicher Christian |
| Gläser Samuel | Schmid Petra |
| Grub Carsten | Schmidbauer Anni |
| Haag Andreas | Schmucker Vreni |
| Hagedorn Jennifer | Schmucker Michel |
| Halawa Alba | Schmucker Simon |
| Hartl Carolin | Schütze Martin |
| Haslberger Antonia | Steger Cassian |
| Häußler Linda | Strajean Karin |
| Helbig Alina | Wagner Elena |
| Herbst Philipp | Wagner David |
| Heribst Omar | Wagner Loui |
| Hertenberger-Wunschel | Wagner Tim |
| Christina | Weigel Emilia |
| Heudobler Maximilian | Wilkens Anton Josef |
| Jordan Dennis | Witzenzellner Lisa |
| Khodjiev Lola | Woldrich Vitus |
| Kirsch Claudia | |

Wir
gratulieren
unseren
Jubilaren:



Januar - März 2024

60 Jahre

Hochstädter Almut
Wiesnet Sabine
Pexa Sibylle
Quast Michael

81 - 94 Jahre

Bornschlegl Gerhard
Cieplik Elisabeth
Dechant Rudolf
Glück Gisela
Hankowetz Helga
Hart Wilhelm
Hesl Christa
Hochmuth Arno
Kaiser Ingrid
Kammermayer Christa
Kleiner Peter

65 Jahre

Kunz Manfred
Lausch Martina
Gröschl Ursula
Waitzinger Eva-Maria
Zeisler Karolina

70 Jahre

Leja Günter
Lermer Karlheinz

Martan Helga
Neuberger Heidi
Niklas Gisela

75 Jahre

Schaidinger Hans
Zölch Rotraud

Omlor Edmund
Penning Ruth
Plank Josef

80 Jahre

Schrötter Hannelore

Rau Marianne
Reisinger Maria
Schütz Waltraud
Simmel Erwin
Tausendpfund Ingeborg
Wahnschaffe Jochen
Wankerl Irmgard
Weigl Hans
Wolf Otto

Wir trauern
um unser
Mitglied



Gertraude Bartosch † 30.12.2023

Badminton 2024

Platzierungen nach der Vorrunde

Die 1. Mannschaft hält sich solide in der Bayernliga-Süd auf dem 6. Platz.

Die 2. Mannschaft teilt sich aktuell in der Bezirksoberliga den letzten Platz. Wir sind aber zuversichtlich, den Klassenerhalt noch schaffen zu können.

Die 3. Mannschaft steht fest im Mittelfeld der Bezirksliga-Nord.

Und die 4. Mannschaft spielt am 4. Platz im oberen Drittel der Bezirksklasse-Nord mit.

Halbzeitpause

In der Halbzeitpause wurde weiterhin fleißig trainiert und außerdem fand die Weihnachtsfeier im Weißbräuhaus Regensburg mit anschließender Erkundung des Christkindlmarktes statt. Der Abteilungsleiter bedankte sich bei allen aktiven Mitspielern/innen und im Verein Mitwirkenden mit einem kleinen Präsent.

Trainingszeiten:
 Dienstag: ab 19:30 Uhr
 Mittwoch: ab 19:30 Uhr
 Ort: Klenzestraße 31, Köwi-Halle
 Kontakt: sophie.mueller91@gmx.de



Interessante Fakten über den Badmintonsport

1. Es ist die schnellste Sportart der Welt.
2. Es ist eine olympische Sportart seit 1992.
3. Ein Shuttle kann eine Geschwindigkeit von über 300 km/h erreichen.
4. Der längste Profi-Badminton-Match dauerte mehr als 2 Stunden.
5. China, Indonesien und Dänemark gehören zu den dominierenden Ländern im internationalen Badminton.
6. In einem typischen Badmintonmatch wird der Federball mehr als 400 Mal geschlagen.
7. Der schnellste Schlag in einem Wettkampf wurde mit einer Geschwindigkeit von 426 km/h aufgenommen.
8. Badmintonspieler legen während eines Spiels eine durchschnittliche Distanz von mehr als 6 Kilometern zurück.
9. Der aktuelle Weltrekordhalter für den schnellsten Badmintonschlag in einem Wettkampf ist der malaysische Spieler Tan Boon Heong mit 493 km/h.



Nachruf



Wir nehmen Abschied von unserem Ehrenmitglied, langjährigen Freundin, Sportkameradin und Übungsleiterin

Gertraude Bartosch,

die am Samstag 30.12.2023 im 97.sten Lebensjahr verstorben ist.

Gertraude war seit 03.10.1967 Vereinsmitglied und hat sich in dieser Zeit Achtung und Anerkennung ihrer Sportkameraden und Sportkameradinnen erworben. Sie war von 1967 bis 2003 eine sehr engagierte Übungsleiterin der Damengymnastik. Anfangs betreute sie die Damen in der Augustenschule, später in der ehemaligen Posthalle in der Prüfeningerstraße. Zu Beginn


Wenn durch einen Menschen ein wenig mehr Güte und Liebe, ein wenig mehr Licht und Wahrheit in die Welt gekommen war, hat sein Leben einen Sinn gehabt.
 (Alfred Delp)

der 70iger Jahre hat sie eine Kinderturngruppe ins Leben gerufen und diese in der Damengymnastik integriert. Nach der Fusion 1986 hielt sie die Gymnastikstunden mit ihrer Gruppe in der Killermansschule ab.2003 verabschiedete sie sich vom aktiven Sport, blieb ihrer Gruppe aber immer freundschaftlich verbunden.

Wir trauern um unsere liebenswerte Gertraude, werden oft und gerne an sie denken, sie in guter Erinnerung behalten und ihr ein ehrendes Andenken bewahren.

Abteilungsleiterin Damengymnastik
 Roswitha Lehner

Einladung zur Abteilungsversammlung



An alle Mitglieder der Damengymnastik

wir laden alle Mitglieder der Damengymnastik recht herzlich ein zur

Abteilungsversammlung mit Neuwahlen
 am Donnerstag, den 29. Februar 2024 um 16.00 Uhr
 Konferenzraum (Vereinshalle) Kaufbachweg 31

Tagesordnung:

1. Begrüßung
2. Feststellung der ordnungsgemäßen Einladung u. Beschlussfähigkeit
3. Bericht des Abteilungsleiters
4. Kassenbericht
5. Aussprache zu den Berichten
6. Entlastung der Vorstandschaft
7. Bestellung der Wahlleitung
8. Neuwahlen
9. Anträge/Verschiedenes

Wir bitten alle Mitglieder um zahlreiche Teilnahme.

Mit freundlichen Grüßen
 SG Post / Süd Regensburg e. V.
 Roswitha Lehner
 Abteilungsleiterin

PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE

Sabine Morgenroth
Irmgard Edenhofer



Tel. 0941/ 97 111 oder 999 111
 Lilienthalstraße 8 Parkplätze: vorm Haus und Tiefgarage 93049 Regensburg

- . Krankengymnastik
- . Massage
- . Krankengymnastik bei neurologischen Erkrankungen
- . Akupunktmassage nach Penzel
- . Manuelle Therapie
- . Lymphdrainage
- . Krankengymnastik am Gerät
- . Bindegewebsmassage
- . Sportphysiotherapie
- . Atemtherapie
- . Rückenschule
- . Fußreflexzonenmassage
- . Wirbelsäulengymnastik
- . Fangopackung
- . Beckenbodengymnastik
- . Heißluft
- . Rückbildungsgymnastik
- . Elektrotherapie
- . Funktionelle Bewegungslehre
- . Extension/Traktion
- . Hippotherapie
- . Eisbehandlung
- . Craniosakrale Therapie
- . Tapeverbände

HAUS- UND HEIMBESUCHE

Fitness feiert Weihnachten

Es ist inzwischen schon eine schöne Tradition, dass die Sportlerinnen und Sportler der Fitness-Abteilung mit einer Feier Weihnachten begehen und gemeinsam das sportliche Jahr abschließen, wenn auch die Trainingsstunden bis zum 23. Dezember natürlich weitergingen! Heuer war die Feier für den 7. Dezember angesetzt. Wie immer gute Laune und jede Menge Leckereien für das Weihnachtsbuffet mitgebracht. Ein Highlight war

Weihnachts-7. Dezember Wie immer gute Laune Menge Leckereien für das Weihnachtsbuffet mitgebracht. Ein Highlight war



war die Feier für den 7. Dezember angesetzt. Wie immer gute Laune und jede Menge Leckereien für das Weihnachtsbuffet mitgebracht. Ein Highlight war

heißer Aperol... Das Trainerteam sagt allen auf diesem Weg allen Sportlerinnen und Sportlern nochmals ein herzliches Dankeschön für die großzügigen Geschenke! Und natürlich geht ein Dankeschön an die Tennisabteilung dafür,



dass wir zum wiederholten Mal das Tennishäuschen nutzen durften!

Ausbildung zum „Übungsleiter-B in Profil und Haltung“

Wir freuen uns, dass unsere drei Übungsleiterinnen Doris Brandl-Janker, Simone Straßer und Andrea Nicus erfolgreich an der Ausbildung zum „Übungsleiter-B im Profil Haltung und Bewegung“ beim BLSV teilgenommen haben! Die Qualifikation zur zweiten Lizenzstufe Übungsleiter-B baut auf die erste Lizenzstufe, den Übungsleiter-C, auf. Die Schulung erstreckte sich über zwei Wochenenden vom 04.11.2023 bis zum 12.11.2023 und umfasste insgesamt 30 Unterrichtseinheiten. Inhalte waren z.B. die Pathologie der Wirbelsäule, muskuläre Dybalancen und Schulung der Körperwahrnehmung. Dies erweitert unser Sportprogramm, denn mit ihrer frisch erworbenen Qualifikation sind die drei nun befähigt, Sportkurse für Prävention im

Bereich Haltung und Bewegung anzubieten. Unserem Verein wird die Verwendung des Qualitätssiegels „SPORT PRO GESUNDHEIT“ bei Präventionskursen und ihre Anerkennung bei den Krankenkassen ermöglicht. Wir sind überzeugt, dass diese Erweiterung unseres Angebots einen positiven Beitrag zur Förderung eines gesunden Lebensstils für alle Sportlerinnen und Sportler bedeutet.



Mitgliederversammlung der Fitnessabteilung mit Neuwahlen

Laut unserer Vereinssatzung hält jede Abteilung jedes Jahr eine Abteilungsversammlung ab. Alle Mitglieder der Abteilung sind dazu herzlich eingeladen! Aber warum sollte ich als Mitglied mich eigentlich angesprochen fühlen und teilnehmen? Denn diese Veranstaltung ist die beste Gelegenheit, über Abteilungsangelegenheiten informiert zu werden, ins Gespräch zu kommen, sich auszutauschen und Anregungen und/oder Kritik loszuwerden. Und natürlich auch, um sich untereinander besser kennenzulernen. Denn die Gemeinschaft ist ein wichtiger Pfeiler unseres Vereins. Heuer stehen in unserer Fitness-Abteilung außerdem Neuwahlen auf dem Programm, die bis spätestens 31. März durchgeführt werden müssen. Die Abteilungsleitung wird deshalb alle Mitglieder der Fitness-Abteilung bis spätestens Ende März zu einer Abteilungsversammlung mit

Neuwahlen einladen. Der genaue Termin steht noch nicht fest, wird aber demnächst über die WhatsApp-Gruppen und über die Homepage des Vereins bekannt gegeben. Da Doris Brandl-Janker nicht mehr für das Amt als Abteilungsleiterin zur Verfügung steht, wird u.a. die Wahl einer/s neuen Abteilungsleiterin/Abteilungsleiters nötig. Zu wählen sind zudem 6 Delegierte und 6 Ersatzdelegierte. Die Delegierten werden zu den Delegiertenversammlungen eingeladen, die unser Verein mindestens einmal pro Jahr anhält. Die Zahl der Delegierten hängt ab von der Zahl der Mitglieder in der Abteilung. Und da unsere Fitness-Abteilung in den letzten Jahren erfreulicherweise angewachsen ist, stehen uns nun 6 Delegierte zu. Wir freuen uns auf Euer zahlreiches Erscheinen bei der Abteilungsversammlung!

Elterntag bei Spiel und Sport

Manche Eltern möchten bestimmt gerne Mäuschen spielen, wenn sie ihre Kinder in der Umkleidekabine abgeben und diese dann mit ihren Übungsleitern/innen und anderen Kindern in der Sporthalle verschwinden. An einem Montag im Januar durften die Kinder der Gruppen Spiel und Sport ihre Eltern einladen, einmal beim gemeinsamen Sporteln dabei zu sein. Die Eltern neugierig. Alle hatten ihr Handy dabei, um tolle Schnappschüsse aufzunehmen.



Die Gruppenleiterin Sarah Soska hatte verschiedene Stationen aufgebaut. Und die Kinder zeigten den Eltern nicht nur, was sie schon gelernt hatten. Darüber hinaus gab es spontane Einlagen. Der Phantasie waren keine Grenzen gesetzt. Spaß und Freude hatten nicht nur die Kinder. Die Eltern waren begeistert und haben sich ermuntern lassen selber aktiv mitzumachen. So ist die beste Motivation für ein lebenslanges Sporttreiben. Weiter so – und danke Sarah.



Einladung zur Abteilungsversammlung



Einladung

zur Jahresversammlung 2024 der Abteilung Kindersport
am Donnerstag, den 11. April 2024 um 20.00 Uhr
in der Vereinsgaststätte am Kaulbachweg 31

Folgende Tagesordnungspunkte werden behandelt:

1. Begrüßung
2. Bericht der Abteilungsleitung
3. Kassenbericht
4. Aussprache zu den Berichten
5. Entlastung der Abteilungsleitung
6. Bestellung Wahlleitung
7. Neuwahlen der Abteilungsleitung und der Delegierten
8. Anträge / Verschiedenes / Ausblick
9. Schlusswort der neuen Abteilungsleitung

Alle Mitglieder der Abteilung Kindersport bzw. ihre gesetzlichen Vertreter sind herzlich eingeladen, an der Abteilungsversammlung teilzunehmen. Stimmberechtigt sind Mitglieder des Vereins nach Vollendung des 16. Lebensjahres sowie Eltern von Kindern, die selbst Mitglied im Verein sind. Wählbar sind Mitglieder ab Vollendung des 18. Lebensjahres.

Neben den Tagesordnungspunkten gehen wir gerne auf Eure Wünsche und Anregungen ein.

Es wäre sehr schön, wenn viele Eltern ihr Interesse bekunden würden. Auf diese Art und Weise könnt Ihr aktiv Einfluss auf die Inhalte oder die Zusammenstellungen der Stunden bzw. die Jahresplanung nehmen.

Unterstützung in welcher Form auch immer können wir dringend brauchen. Wir freuen uns sehr auf eine zahlreiche Beteiligung und ein gemütliches Beisammensein im Anschluss an die Tagesordnung.

Schöne und sportliche Grüße

Maria Ludwig
für die Abteilung Kindersport
SG Post/Süd Regensburg



www.kuno-ostbayern.de



KUNO
STIFTUNG KINDER UNI KLINIK OSTBAYERN

www.kuno-ostbayern.de

Fünf Podestplätze für Post/Süd-Nachwuchsläufer beim Nikolauslauf

Marlene Kölbl auf Platz 1

Regensburg, 3. Dezember 2023 – Den weit mehr als fünfhundert Läuferinnen und Läufern bot sich am Sonntagmorgen auf dem Regensburger Oberen Wöhrd eine prächtige Winterlandschaft mit Neuschnee und deftigen Minusgraden bei endlich

wieder strahlendem Sonnenschein. Auch mehr als 30 junge Leichtathleten der SG Post/Süd schnürten ihre Laufschuhe und nahmen die flache 1,66 km lange Runde in Angriff.

Die beiden 7-jährigen Mädchen Rafaela Bartli Eckert (10:17 min.) und Julia Melnitchok (11:42 min.) liefen auf Platz 2 und 3. Johanna Alkofer erreichte in 12:07 min. als fünfte das Ziel. In der Altersklasse U 10 belegten Franziska Appl (9:51 min.), Fatima Issifu (9:52 min.), Magdalena Schiegl (10:57 min.) und Laura Högl (11:59 min.) die Plätze sieben, acht, zehn und zwölf.



Bei den Mädchen U12 lief Marlene Kölbl in der Schulwertung auf Platz eins, in der sehr guten Zeit von 7:54 min. Elisabeth Appl wurde vierte, in ebenfalls guten 8:17 min. Franka

Borgmann (8:26 min), Carolin Großmüller (8:27 min) Sophie Zehentmair (8:37 min) Lena Rütz (8:54 min.) Johanna Moritz (9:19 min.) und Theresa Lang (9:20 min) kamen auf die Plätze 4,6,7,9,11 und 12.

Anna-Lina Endemann (7:52 min.), Charlotte Müller (7:54 min.), Clara Maier (8:09 min.) und Nora Schauer (8:35 min.) belegten in der AKU14 die Plätze 6,7,8 und 11.



Bei den Jungs freute sich Johannes Lang über Platz zwei (9:12 min) in der AKU8, knapp vor seinem Bruder Christoph (9:17 min./4.). Andres Bartoli Eckert (9:54 min.), Linus Borgmann (10:02 min), und Jakob Engler (10:11 min.) kamen auf die Plätze fünf, sechs und sieben. Kilian Hilgart und Robert Gregori (8:50 min.) teilten sich Platz acht in der AKU10, Julian Moritz wurde dreizehnter in 10:41 min. In der AK U14 belegte Moritz Schulz den

Silberplatz in 7:26 min.

Die Jugendstaffel der SG Post/Süd-Jungs finishte in der Besetzung Vinzenz Reindl, Philipp Krieg, Tobias Lohneisen und Valentin Köppelle als erste in passablen 37:04 min.

Knackergrillen der Post/Süd Leichtathleten

Kurz vor Weihnachten war es endlich mal wieder soweit und nach längerer Abstinenz lud die Leichtathletikabteilung zum traditionellen Knacker essen ein. So trafen sich ungefähr 25 Sportler, Trainer, Funktionäre und Freunde unserer Abteilung zum kurzweiligen gemeinsamen Plausch bei Knackersemmeln und Glühwein. Unterstützt vom Wirt der 1889 Sportsbar, der sich um's grillen kümmerte, konnten wir uns ganz auf unsere „Gäste“ konzentrieren.

Im Zuge der Veranstaltung wurden auch die jugendlichen Sportler Vinzenz Reindl, Niko Endemann, Valentin Köppelle und Laura Weigert für ihre Leistungen bei den Oberpfalzmeisterschaften und Bayerischen Meisterschaften geehrt und mit einem kleinen Präsent bedacht. Auch Präsident der LG Telis Finanz, Norbert Lieske war anwesend und richtete ein paar Worte an die Anwesenden und vor allem die Sportler für ihre 2023 erbrachten Leistungen. Am Ende gingen alle zufrieden nach Haus und in die wohlverdienten Weihnachtsferien.



ABTEILUNGSVERSAMMLUNG

Dienstag, den 19. März 2023 um 19 Uhr

im Geräteraum am Kaulbachweg

Für Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren können die Eltern teilnehmen und abstimmen.

Bujinkan Budo Taijutsu Okt - Dez 2023

Am 11.11.23 trainierten wir in der Kampfkunstschule Gräfenberg. Dabei beschäftigten wir uns mit Techniken des Furuta-Taikai Frankfurt 2023.



Bei unserem Seminar am 02.12.23 beschäftigten wir uns intensiv mit der Handhabung der Kusarigama (Kettensichel) in der sicheren Softvariante aus Holz und Tennisball. Wir übten Techniken im Nah- und Fernbereich. Es ist besonders erfreulich, dass wir Gäste aus unserem befreundeten Dojo Kampfkunstschule Gräfenberg begrüßen durften.



Die Abteilung gratuliert zu den erfolgreichen Gürtelprüfungen:

Marco Meinel
3. Dan
Sebastian Dittscheid
8. Kyu
Oliver Pech
9. Kyu

Bujinkan Budo Taijutsu ist eine traditionelle japanische Kampfkunst, die sich hervorragend als moderne Selbstverteidigung eignet. Wir unterrichten den waffenlosen, wie auch den bewaffneten Kampf. Zusätzlicher Trainingsinhalt sind Techniken aus der militärischen waffenlosen Selbstverteidigung CCS der Bundeswehr. Inhaltlich beschäftigen wir uns nicht nur mit effektiven Techniken, sondern auch deren ethischer Verantwortung.

WASCHSTRASSE & INNENREINIGUNGSSTRASSE

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

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

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

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

BEI JEDEM WETTER CARWASH

Ein Probetraining ist jederzeit ohne Voranmeldung möglich.

Die Trainingszeiten sind:
Sonntag 19.00 - 20.30 Uhr
Dienstag 18.00 - 19.30 Uhr

INFO:

Forster.R@bujinkan-regensburg.de, 0160/94928200
<https://www.bujinkan-regensburg.de/>
<https://www.facebook.com/bujinkan.regensburg>
https://www.instagram.com/oniguma_dojo_regensburg/
Oniguma Dojo Regensburg - YouTube

Forster Rudolf, Judan Kugyo Hapoo Biken DaiShihan

Weihnachtsfeier und Königsproklamation bei der Schützenabteilung am 16. Dezember

Schützenmeister Günter Leja führte auf seine lockere Art und Weise durch die Weihnachtsfeier und verlas zwischendurch einige weihnachtliche Geschichten.



Unter großen Applaus gab 2. Schützenmeister Wolfgang Siegmar die Könige für 2024 bekannt.

Ehepaar Beate und Günter Leja regieren die Luftdruckabteilung der Postschützen,

Horst Köhlik erschoss sich die Königswürde mit der Sportpistole.

Beate Leja gewann dieses Jahr mit dem Luftgewehr die Königswürde. Ihr zur Seite stehen Knackerkönigin Christina Pospischil und Brezenkönig Horst Köhlik.



In der Disziplin Luftpistole wurde Ehemann Günter Leja der neue Schützenkönig. Die Knackerkette ging an Olga Neubauer, die Brezenkette bekam Hans Rester umgehängt.



Die Sportpistolenschützen haben einen neuen König. Mit den meldepflichtigen Sportwaffen wurde Horst Köhlik Schützenkönig, Viktor Neubauer wurde Knackerkönig und Armin Weidinger wurde mit der Brezenkette verziert.



Die Weihnachtsscheibe – Luftgewehr gewann Alfred Koppenwallner mit einem 23,1 Teiler vor Michael Siegmar mit einem 25,4 Teiler und Tobias Bauer mit einem 38,6 Teiler.

Die Weihnachtsscheibe – Luftpistole ging an Neumitglied Martin Schütze mit einem 112,8 Teiler, Dominik Kemeter mit einem 175,8 Teiler und Hans Rester mit einem 192,2 Teiler.

Die Weihnachtsscheibe – Sportpistole gewann in diesem Jahr Dieter Drasch vor Hans Rester und Winfried Mirl.

Die Jahresendscheibe- Luftgewehr/Luftpistole ging an Horst Köhlik mit einem hervorragendem 14,3 Teiler, hier wurden Michael Siegmar mit einem 34,7 Teiler Zweiter und Beate Leja erschoss sich den 3. Platz mit einem 58,0 Teiler.

Bei der Jahresendscheibe für Sportpistole ergab sich folgende Reihenfolge:

- 1 Olga Neubauer, 2 Dieter Drasch, 3 Hans Appel



Verfasser: Günter Leja Fotos: Johann Rester

Vorstandschaft der Schützen neu gewählt

Wir begrüßen neue Mitglieder

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.

Verfasser: Johann Rester Foto: Josef Eder, MZ



Seniorenbericht 1. Quartal 2024

Die Seniorengymnastikstunden wurden im IV. Quartal 2023 gut besucht. Hier wird nichts „auf die lange Bank geschoben“. Die Damen und Herren sind startklar und freuen sich auf die Gymnastik mit Elisabeth.



Bei der Tanzgruppe konnten wir einen runden Geburtstag feiern. Dir, liebe Christine weiterhin alles Gute und viel Spaß am gemeinsamen Tanzen.

Das Jahr 2023 wurde mit einem adventlich gestalteten und fröhlichen Beisammensein in der Sportbar von uns verabschiedet.



Das wurde zum Anlass genommen, unserer Übungsleiterin Elisabeth und unserem Tanzlehrer Reiner herzlich für ihr großes Engagement zu danken. Weiter so. Gleichzeitig ging unser Dank an Christa und Inge. Sie haben uns umsichtig und aufmerksam durch 2023 geführt.

Über die gute Bewirtung haben wir uns gefreut. Ein Dank an den Wirt und seine Mannschaft. Wir hoffen und wünschen, dass wir gemeinsam gesund und munter ins neue Jahr starten.



B. van Loon-Behr



Termine:
Tanzen jeweils Mittwoch, 9.30 Uhr
Gymnastik jeweils Donnerstag, 13.30 Uhr

Mehr Überholspur.
Weniger Sackgasse.

Was willst Du mehr?

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

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

1. PLATZ
 Auszubildende Arbeitgeber
 2021
 Sparkasse
 Regensburg

S

Sparkasse
Regensburg

Weil's um mehr als Geld geht.

Skibazar

Der Skibazar konnte wieder in der Vereinshalle durchgeführt werden. Es wurden ca. 300 Artikel zum Verkauf angeboten. Es waren vor allem auch hochwertige Ski für Erwachsene dabei. Hier konnten einige Artikel den Besitzer wechseln. Leider war

die Nachfrage für Kinderski dieses Jahr nicht so groß. Wir werden Bazar auf jeden Fall nächstes Jahr wieder durchführen. Bitte schaut vor der Saison dafür auf die Homepage!

Traumhafte Bedingungen bei eisigen Temperaturen

Auch 2023 startete die Skiabteilung mit einer Auftaktfahrt zum Stubai Gletscher in die Saison. Ende November ging es für zwei Tage in das 3.000 Meter hoch gelegene Skigebiet.

Minus 20 Grad: Bei diesen Temperaturen wagten wir uns bei der Auftaktfahrt auf die Pisten des Stubai Gletschers. Dick eingepackt konnten wir trotz der Minusgrade traumhafte Schneeverhältnisse genießen: Schließlich hatte es in den letzten Tagen ordentlich geschneit, und so waren Pulverschneebedingungen

garantiert. Sobald es uns doch einmal in die Zehen fror, flüchteten wir kurzerhand in die Dresdner Hütte an der Mittelstation.

Abends konnten wir uns im Wellnessbereich des Vier-Sterne-Hotels Serles in Sauna und Whirlpool so richtig auftauen, bevor wir mit einem Fünf-Gänge-Menü verwöhnt wurden. Und alle, die am Sonntag ein Alternativprogramm bei wärmeren Temperaturen bevorzugten, ließen die Reise auf dem Salzburger Christkindlmarkt bei ein paar Tassen Glühwein ausklingen.

Skikurse in Grün und am Geisskopf

Viel Spaß hatten unsere Kinder und Jugendlichen im Januar in den Skikursen am Skilift in Grün und im Skigebiet am Geisskopf. Bei Sonnenschein und idealen Temperaturen wurde

fleißig geübt. Alle kids haben mit Bravour bestanden! Schon an dieser Stelle danke an das tolle Trainerteam!

Unsere nächsten Angebote

Ski-Tagesfahrt nach Hochficht / Österreich am 17.02.2024

Tagesfahrt zum Hochficht mit dem SC Sinzing mit Busfahrt

- Abfahrt Schule Sinzing: 6:30 Uhr
- Rückkehr/Ankunft Schule Sinzing: ca. 18:30 Uhr
- Für Skikurskinder ab 10 Jahren wird betreutes Fahren angeboten. Voraussetzung: Kontrolliertes Kurvenfahren, sicheres Bremsen, sicheres und eigenständiges Liftfahren.
- Bitte Ausweis nicht vergessen

Kosten:	Erwachsener	68,00 € incl. Busfahrt und Liftpass
	Jugendlicher (JG 2005-2008)	59,00 € incl. Busfahrt und Liftpass
	Kinder (JG 2009-2017):	44,00 € incl. Busfahrt und Liftpass

Bei Interesse meldet euch gerne per E-Mail an ski@postsued-regensburg.de.

Ski-Abschlussfahrt nach Radstadt

Ihr wollt auch mal wieder Pistenluft schnuppern? Gemeinsam mit dem Sportclub Sinzing e.V. fahren wir vom **15.-17. März auf Ski-Abschlussfahrt nach Radstadt** (Skigebiet Obertauern oder Zauchensee).

- Abfahrt Schule Sinzing: 14:00 Uhr
- Rückkehr/Ankunft Schule Sinzing: ca. 21:00 Uhr
- Unterkunft: Hotel "Der Stieglerhof", Natur- und Familienhotel, Waldhofweg 30, A-5550 Radstadt
- Preis pro Person: 263,00 € für Hotel im DZ und 295,00 € im EZ mit Halbpension und Busfahrt zzgl. Liftkosten

Bei Interesse meldet euch gerne per E-Mail an ski@postsued-regensburg.de.

Auf unserer Abteilungsseite findet Ihr aktuelle Infos!



Januar 2024

Während draußen noch Winter herrscht und das Kindertraining seit November in der Halle des VMG stattfindet, haben viele erwachsene Tennisspieler in die verschiedenen Tennishallen gewechselt. Für die Abteilungsleitung läuft bereits die Vorbereitung auf die Freiplatzsaison 2024.

Der Auftrag für die Frühjahrsinstandsetzung wurde erteilt und nun bleibt zu hoffen, dass der Frost im März endet und somit die Plätze bereits Anfang bis Mitte April zum Spielen bereitstehen. Zudem hat die Meldung der Wettkampfmannschaften stattgefunden, wobei für alle Mannschaften noch Mitspieler gesucht werden. Wer Interesse hat, sendet eine E-Mail bis spätestens 01. März 2024 an tennis@postsued-regensburg.de, damit ein Antrag auf eine Spielerlizenz gestellt wird. So bleibt momentan vor allem die Hoffnung, dass die Temperaturen bereits im März deutlich steigen und dann auch der Regen genug Pausen macht, dass die Instandsetzung problemlos ablaufen kann.



**INTEGRATION
DURCH SPORT**
DOSB

Anerkannter Stützpunktverein

Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern
und für Heimat

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Herzlich Willkommen in unserer kieferorthopädischen Fachpraxis im REZ.

Wir vereinen eine individuelle, sanfte und ganzheitliche Behandlung mit einem modernen Behandlungsspektrum, welches herausnehmbare und festsitzende Zahnspangen sowie nahezu unsichtbare Alternativen umfasst. Wir freuen uns, Sie auf diesem Weg begleiten zu dürfen!
Ihr Praxisteam



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



Spielbetrieb

Im Dezember endete die Vorrunde der Saison 2023/2024, Mitte Januar begann die Rückrunde. SG Post/Süd Regensburg nimmt mit 5 Mannschaften am Spielbetrieb teil.

Mannschaft I: Landesliga

Die erste Mannschaft hatte mit vielen Verletzungen zu kämpfen und konnte kein einziges Mal in der besten Aufstellung antreten. Dadurch belegt sie aktuell den letzten Platz in der Liga. Wir hoffen, dass sie, wenn alle Spieler wieder einsatzfähig sind, die Klasse doch noch retten kann.

Mannschaft II: Bezirksoberliga

Nach der Vorrunde liegt die zweite Mannschaft im Mittelfeld der Tabelle (auf dem 6. Platz von 10 Mannschaften).

Mannschaft III: Bezirksliga

Die dritte Mannschaft ist in die Bezirksliga aufgestiegen und belegt einen guten 4. Platz.

Mannschaft IV: Bezirksklasse A

Auch die vierte Mannschaft ist sehr erfolgreich und belegt den 2. Platz, der zur Relegation in die Aufstiegsrunde berechtigt.

Mannschaft V: Bezirksklasse B

Die neu angemeldete Mannschaft V belegt in der Kreisklasse B den 3. Platz. Das Fehlen des verletzten Jochen Scholze konnte in der Vorrunde noch durch Unterstützung von Christian Griesche und Michael Kölbl kompensiert werden. Die Rückrunde wird nun schwer, da beide durch die hohe Ranglisten-Einstufung nicht mehr aushelfen dürfen.

Die meisten Spiele in der Vorrunde leistete Sascha Gabler mit 17 Einsätzen, von Mannschaft I bis IV. Vielen Dank dafür! Auch seine Gesamt-Bilanz von 20:14 Punkten kann sich sehen lassen. Der erfolgreichste Spieler war Christian Griesche, der auf eine Bilanz von 24:2 Punkten kam und der beste Spieler in der Bezirksklasse A war.

Bezirksmeisterschaften

In Abensberg fanden die Tischtennis-Bezirksmeisterschaften mit der Rekordteilnehmerzahl von 108 Spielern aus dem Bezirk Oberpfalz-Süd statt. Die Wettbewerbe wurden auf elf Tischen in insgesamt 249 Spielen ausgetragen. Unsere Spieler des SG Post/Süd Regensburg waren sehr erfolgreich.

Bei den Herren A sicherten sich Arne Koch/Rene Phan den Sieg im Herren Doppel. Im Herren A Einzel belegte Rene Phan den 3. Platz. Timur Vogel wurde Zweiter in der Herren Klasse B. Bei den Herren C konnte Clemens Schneider einen hervorragenden 2. Platz erringen.

Jahresabschlussfeier

Am 28.12.2023 fand wieder die traditionelle Jahresabschlussfeier der Tischtennisabteilung statt. Mit Würstl und Kartoffelsalat wurde die Grundlage für Jürgens berühmte Feuerzangenbowle gelegt.

Jugendtraining

Stefan Dünsbier leitet weiterhin das Jugendtraining am Freitag-Nachmittag, das sehr gut angenommen wird.

Ulrich Jacob



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
- Testamentgestaltung 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

Wanderung um Hainsacker – Besinnungsweg

Am Samstag, 04.11.2023, trafen sich 24 Wanderfreudige in Hainsacker auf dem Parkplatz vom Gasthaus Pröbl. Pünktlich um 9:30 startete die Gruppe bei sonnigem Herbstwetter.

Diese Wanderung war 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 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 mit herrlichen Ausblicken.

Zuerst wanderte die Gruppe durch den Ort, dann an Schwärz vorbei. Auf einem Pfad ging's durch den Wald vorbei an den beeindruckenden Stationen 3 und 4.1 („Der Playboy von Assisi“ und „Der Christusritter von Assisi“). Die nächste Station, 5.1 („Es begann mit einem Kuss“), befand sich am Waldrand. Am Ortsrand von Schwaighausen war Station 6, „Kapelle Nikolaus und Dorothea von Flue“. Hier legte die Gruppe eine erste Trink- und Essenspause ein. Weiter führte der Weg zu Station

7 („Nackt dem nackten Christus folgen“). Hier wurden wir mit einem besonderen Weitblick über die Hügellandschaft belohnt. Es folgten im Wald die Stationen 8 und 4.2 („Entdeckung des Evangeliums“ und „Bismarcksäule“). Die Gruppe nahm eine Abkürzung am Waldrand entlang. Wieder im Wald befanden sich am Wegrand die Stationen 10.1 und 12 („Der Wolf von Gubio“ und „Der Minnesänger“).

Das Wetter war wie bestellt. Mittlerweile war es schon 13 Grad warm. Die Sonne schien und der Wind ließ die bunten Herbstblätter in der Luft tanzen. Weitere Stationen am Waldrand waren 11.2 und 10.2 („Franziskus und der Falke“ und „Pace e bene“). Die Station 10.2, ein Glasobjekt, Verbundglasstechnik sandgestrahlt, war besonders eindrucksvoll. Sie befand sich auf einer Anhöhe mit einem herrlichen Weitblick. Zurück ging's wieder am Waldrand und durch den Wald vorbei an Station 16 („Leben braucht Segen“). Die Holzskulptur („Der Barmherzige“), Station 15, wieder an einem Platz mit besonderer Aussicht, beeindruckte alle. Die letzte Station war die Besichtigung der Kirche. Vor der Kirche verabschiedete sich auch die Wandergruppe nach 3,5 Stunden Wanderung mit Pausen für etwa 10 km Wegstrecke. Es war eine abwechslungsreiche, gelungene Wanderung.

Die Wanderung umfasste nur einen Teil des Besinnungsweges. Deshalb soll 2024 ein zweiter Teil folgen. Wie geplant kehrte um 13:00 die Gruppe im Gasthaus Pröbl zum Ausklang ein.

Einladung zur Abteilungsversammlung

Abteilungsversammlung mit Neuwahlen

Datum: 08. März 2024

Zeit: 18.30 Uhr

Ort: Sportsbar Kaulbachweg 31, 93051 Regensburg

Tagesordnung

1. Begrüßung
2. Feststellung der ordnungsgemäßen Einladung und Beschlussfähigkeit
3. Bericht des Abteilungsleiters
4. Kassenbericht
5. Aussprache zu den Berichten
6. Entlastung der Vorstandschaft
7. Bestellung der Wahlleitung
8. Wahlen
9. Anträge und Verschiedenes
10. Schlusswort des Abteilungsleiters

Wir bitten die Mitglieder der Wanderabteilung um zahlreiches Erscheinen

Mit freundlichen Grüßen

Hubert Pfister

Abteilungsleiter

Bitte der Geschäftsstelle:

Im März werden alljährlich die Mitgliedsbeiträge eingezogen. Um unnötige Lastschriftrückgaben zu vermeiden, bitten wir Euch/ Sie, die Kontoverbindung zu überprüfen und der Geschäftsstelle etwaige Änderungen baldmöglichst mitzuteilen.

Herzlichen Dank!

Hinweise der Redaktion

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

redaktion@postsued-regensburg.de

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

**Anzeigen- und Redaktionsschluss für Ausgabe 2/2024:
Samstag, 13. April 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 / 92052-10
Fax: 0941 / 92052-15
sg@postsued-regensburg.de
www.postsued-regensburg.de

Impressum

Herausgeber:

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

Redaktion:

Astrid Schönhüt
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

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

Präsident	Dr. Thomas Burger, E-Mail: praesident@postsued-regensburg.de Repräsentation des Vereins, Kontakte zu Behörden, Verbänden und den Eigentümern der Sportanlagen, Einberufen und leiten der Präsidiums- und Vereinsausschusssitzungen, Mitglied der Schiedsstelle, Sponsorenakquise und Kontaktpflege zu Sponsoren Verbindungen zu Stadt und Jahn, Aufbau von Netzwerken zu Wirtschaft und Medien, Sponsorenakquise
Vizepräsident	Josef Zweck, E-Mail: vizepraesident@postsued-regensburg.de Gabi Reindl, E-Mail: vizepraesident@postsued-regensburg.de Roswitha Lehner, E-Mail: vizepraesident@postsued-regensburg.de Dr. Ines Häusler, E-Mail: vizepraesident@postsued-regensburg.de Allgemeine Betreuung der Geschäftsstelle und des Personals, Ehrungswesen, Geburtstage, Mitglied der Schiedsstelle, Vertretung des Vereins in kommunalen Gremien (Sportbeirat) Hallenbelegung, Betreuung der Sportstätten Aufbau und Betreuung der sozialen Medien; Federführung Kurier Öffentlichkeitsarbeit in Abstimmung mit Präsident/Präsidium (Medienbeauftragter) Unterstützung Jugendrat Sportwart:in (Ansprechpartner:in für Übungsleiter und Abteilungen in allen sportlichen Angelegenheiten)
Schatzmeister	Robert Wingerter, E-Mail: schatzmeister@postsued-regensburg.de Finanzen aller Art, Zahlungsverkehr, Beantragung v. Zuschüssen (u.a. Stadt und BLSV), Übungsleitervergütung, Großgerätebeschaffung, Finanz-Haushaltsplan, Kontenführung, Budgetierung Abteilungen
Schriftführerin	Sabine Wiesnet, E-Mail: schriftfuehrer@postsued-regensburg.de Schriftführung, Sitzungsprotokolle
Jugendwart	zur Zeit unbesetzt Leitung Jugendrat, Ansprechpartnerin für alle Jugendwarte der Abteilungen
Mitglied des erweiterten Präsidiums	Dr. Christoph Häusler Peter Borschleg
Externe	Karin Gritsch Vereinschronik
Ehrenrat	
Vorsitzender	Gerhard Borschlegl, Tel. 0941 / 45678
Beisitzer	Sabine Gnahn Tel. 0151 / 58860482 und Günter Leja Tel. 0171 / 9340851



UNSER SPORTANGEBOT

AIKIDO Stefan Weinzierl ☎ 01525/3688544	BADMINTON Matthias Müller ☎ 0162/9005166	DAMEN- GYMNASTIK Roswitha Lehner ☎ 09403/8349	FITNESS Simone Straßer ☎ 0176/70086472	FLOORBALL Ondrej Nedela ☎ 0152/51964591
HANDBALL Sebastian Arnold ☎ 0175/3535909	HEMA Sebastian Girg ☎ 0151/50392561	KINDER- SPORT Maria Ludwig ☎ 0941/9455889	KORONAR- SPORT Gaby Gold ☎ 0152/21450607	LEICHTATHLETIK Josef Zweck ☎ 0941/26096424
NINJUTSU Rudolf Forster ☎ 0160/94928200	ROCK `N` ROLL Astrid Schönhüt ☎ 0152/23670135	SCHACH Michael Quast ☎ 0172/5275566	SCHÜTZEN Günter Leja ☎ 0171/9340851	SENIOREN- SPORT Christa Sendlbeck ☎ 0941/6400665
SKI Alexander Busch ☎ 09493/9528452	TENNIS Greil Manfred ☎ 0941/701768	TISCHTENNIS Ulrich Jacob ☎ 0941/997602	VOLLEYBALL Christopher Noack ☎ 0157/71954722	WANDERN Hubert Pfister ☎ 0172/9927365

HIER TRAINIEREN WIR:

Sportpark SG Post/Süd
 Kaulbachweg 31
 93051 Regensburg

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

