



# NEWSletter



## SPONSOREN

**poraver**<sup>®</sup>  
expanded glass

**Fischer**  
AUTOMOBILE

Seit 1574  
**Glossner**  
Bräu

[www.svpostbauer.de](http://www.svpostbauer.de)

Am Grünberg 1  
92353 Postbauer-Heng

E-Mail: [newsletter@svpostbauer.de](mailto:newsletter@svpostbauer.de)

**AUSGABE**  
**Mai/Juni 2021**

## Geplante Termine für 2021

Nach den neuesten Lockerungen unserer Landesregierung haben wir die Terminplanung etwas verändert und erst mal verstärkt auf Outdoor-Veranstaltungen gesetzt.

### 26. Juni

Beachvolleyball für alle, Aufschlag ab 15 Uhr

### 31. Juli / 1. August

Erlebniswochenende für Kinder (ohne Übernachtung!)

### 14. August

Tag des Außensports, Beginn 14 Uhr

### 11. September

9-13 Uhr BLSV-Lehrgang „Fit in der Natur“  
ab 14 Uhr Tag der offenen Fitnessstür  
mit kleiner Halleneinweihungsfeier

### 29. Dezember

Jahresabschlussfeier

## Arbeiten rund ums Sportgelände

Durch ein Programm von Bund, BLSV, Landkreis und Gemeinde sind wir in den Genuss von Fördergeldern für die Umstellung unserer Flutlichtanlage auf LED gekommen. Aus den verschiedenen Fördertöpfen erhalten wir insgesamt 80 % der Kosten erstattet. Die Arbeiten dazu sind gerade im Gang. Künftig werden wir also den B-Platz und zwei Tennisplätze mit LEDs beleuchten.

Das Insektenhotel ist fertig. Wer es noch nicht gesehen hat, findet es hinter den Beachvolleyballplätzen. Vielen Dank an Manfred Rössler, den Architekten und Baumeister.



## Neu Kurse am Vormittag

Wer es abends nicht zum Sport schafft und sich lieber vormittags fithalten möchte, für den hat Elfriede ab Juli ein neues Angebot.

Ab 2. Juli starte wieder die **Hockergymnastik** mit kräftigenden Übungen im Sitzen. Immer **freitags 10 Uhr**.

Danach findet ab **11 Uhr auch immer freitags** ein **Wirbelsäulentraining** statt – ein Jungbrunnen für Wohlbefinden und Beweglichkeit.

Beginnend am 6. Juli könnt Ihr Euren Körper immer **dienstags 11 Uhr** mit moderner **Gymnastik** fordern.

Bei Interesse und Fragen oder auch zur Anmeldung wendet Euch bitte direkt an Elfriede (09188-2467).





## Sportsommer im Naturbad

Das Angebot der Gemeindeverwaltung, dass sich alle Sportanbieter im Juni mit einer Schnupperstunde im Naturbad der breiten Öffentlichkeit präsentieren können, hat der SVP gerne angenommen. Unsere Trainer haben in den vier Wochen im Juni insgesamt acht Mitmach-Kurse geplant und durchgeführt. Man spürte gleich, dass alle froh waren, sich endlich wieder treffen zu können und live und nicht nur zu Hause am Bildschirm miteinander Sport zu treiben.

Ein paar Kurse stehen noch aus und wir hoffen, das Wetter bleibt weiterhin so gut.



Bodystyling mit Angelika



Tragespaziergang mit Anke



Bogenschießen mit Sven



Body Power mit Meli



Sling-Training mit Vanessa



## Tennis

In der Tennis-Abteilung ist der Spielbetrieb in vollem Gange.

Die Damen 50 haben zwei Spieltage absolviert, unter Anderem stehen noch drei Heimspiele auf der Anlage am Aicha aus, am 03.07., am 10.07. und am 17.07., jeweils um 14 Uhr.

Die Herren 65 waren bislang für ein Auswärtsspiel beim TSV Ochenbruck zu Gast, zwei Heimspiele (neben diversen Auswärtsspielen) stehen noch aus, am 21.07. und am 08.09., jeweils um 11 Uhr.

Die Herren 40 waren bereits zweimal im Einsatz und sind noch zweimal auf der Anlage am Aicha Gastgeber in dieser Saison, am 17.07 um 14 Uhr; ein Nachholtermin muss noch terminiert werden.

### Aktuelle Trainingszeiten:

Damen 50: donnerstags 18 bis 20 Uhr

Herren 65: montags 16 bis 18 Uhr

Herren 40: mittwochs 18 bis 20 Uhr



## Die Radsportabteilung wächst

Zurzeit zählen wir 30 aktive Fahrer im Alter von 6 bis 16 sowie jede Menge erwachsene Teilnehmer der Dienstags- und Mittwochsradgruppen. Weitere 21 Jugendliche stehen noch auf der Liste der Probetrainingsfahrer im Bereich des Mountainbike-Sports. Manni, Roland und Jens haben also jede Menge zu tun.

Am 19. Juni wurde der BikePark mit einem Großeinsatz und schwerer Technik wieder aktiviert.

Am 3. Juli findet auf dem Gelände des SVP und am BikePark ein Sichtungstraining des BRV und der Trainer der Eliteschule des Sports Nürnberg für die Altersklassen der U13 und U15 aus dem kompletten Bezirk Oberpfalz statt. Wir rechnen mit mindestens 30 Teilnehmern sowie deren Trainern und Betreuern.

### Aktuelle Trainingszeiten:

Rennrad Intervall: dienstags 18 Uhr,  
Treffpunkt Brunnen Altdorf

Rennrad Grundlagenausdauer:  
mittwochs 18 Uhr, Treffpunkt Firma Bock

Mountainbike: samstags 14 Uhr,  
Treffpunkt Parkplatz SVP

## Die Kugeln rollen wieder

Nach deutlich gefallen Inzidenzen ist auch uns in der Kegelabteilung das Training wieder erlaubt. Wer mal reinschnuppern möchte, ist herzlich eingeladen, beim Training vorbeizuschauen.

### Aktuelle Trainingszeiten:

Herren: montags 16:30 Uhr bis 20:30 Uhr

Damen: dienstags ab 17:30 Uhr

Auch das **Privatkegeln** ist ab sofort wieder möglich. Termine dafür sind mit unserem Wirt zu vereinbaren. Bitte beachten, dass sich in der Kegelbahn maximal 12 Personen aufhalten dürfen und die ausliegenden Hygieneregeln einzuhalten sind.

## Tragespaziergang für die Kleinen

Vor kurzem ist Anke mit ihrem Angebot für junge Eltern und ihre Kinder gestartet. Ihr Tragespaziergang, bei dem ein rüchenschonendes Tragen der Kleinen mit fachkundig angelegtem Tuch oder Tragehilfe erlernt werden kann, findet meistens draußen statt. Sollte das Wetter einmal ganz übel sein, wird der Kurs in unsere Halle verlegt, wo verschiedene Bindetechniken erlernt werden. Die Tücher können für die Übungsstunden auch ausgeliehen werden. Anmeldung bei Anke unter 0170 8682404.

### Aktuelle Kurszeiten:

Montags und donnerstags 9:30 Uhr bis 10:30 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz SVP



## Ein Urgestein sagt leise Servus

Nach jahrzehntelangem Engagement für die Gymnastikabteilung hat sich Ursel Knelz dazu entschlossen, ihren aktiven Dienst als Übungsleiterin zu beenden.

Liebe Ursel, wir bedauern das sehr, wünschen dir aber natürlich alles Liebe und Gute für die Zukunft. Vielen, vielen Dank für die letzten Jahrzehnte. Du bist uns allen ein riesiges Vorbild für ewig lange Fitness.

