



SVP



Sponsoren



www.svpostbauer.de

Ausgabe
2023

Inhaltsverzeichnis

Vorstand	1
Ju-Jutsu	7
Radsport	8
Boule und Wandern	10
Nachruf	11
Kegeln	12
Dart	14
Fußball	16
Schach	21
Dirft Crew	22
Tennis	29
Gymnastik	32
Aufnahmeantrag	41
Kontakt Daten	44

Impressum

Herausgeber: SV Postbauer e.V.

Redaktion: Fabian Fischer
(Fabi-Wan_Kenobi@gmx.de)

Werbung: Nik Lux (niklux@gmx.de)

Layout: Fabian Fischer
Angelika Freisleben

Bilder: Privat

Glossner Bräu
... aus der NEUMARKTER!

Glossner Bräu
NEUMARKTER GOLD

*Bräuereifrisch
erhältlich
in Ihrem*

Gartenland Outlet
OBERFERRIEDEN
Am Espen 2

Montag-Freitag: 8:30-12:30 / 13.30-19.00 Uhr * Samstag: 8:00-15:00 Uhr

Liebe Vereinsmitglieder, liebe Freunde des SV Postbauer,

der Frühling ist da! Freuen Sie sich auch schon drauf, endlich wieder mehr draußen zu sein und vielleicht auch wieder mehr Sport zu machen? Dafür kann ich Ihnen

unsere Sportanlage Am Aicha sehr ans Herz legen. Egal in welcher Abteilung man aktiv ist, man ist immer umgeben von schöner Natur. Da schwitzt es sich viel leichter. Und nach der Anstrengung können Sie sich gleich eine Erfrischung und eine

kleine Stärkung in unserer Sportgaststätte bzw. auf der Terrasse gönnen.

Kneippanlage und Barfußpfad

Im vergangenen Jahr ist unsere Sportanlage um eine weitere Attraktion reicher geworden – die Kneippanlage und der Barfußpfad wurden eingeweiht. Eine finanzielle Förderung der Marktgemeinde Postbauer-Heng und des Aktionsbündnisses Mittelfranken/Oberpfalz sowie viele freiwillige Arbeitsstunden unseres vereinseigenen Bauplatts haben dieses schon lang gewünschte Projekt endlich wahr werden lassen. Wir laden Sie hiermit herzlich zum Wassertreten ein. Es stärkt das Immunsystem, wirkt erfrischend und wohltuend. Probieren Sie es aus!



LEW-Umweltpreis

Dass wir beim SV Postbauer schon seit Jahren darauf achten, bei all unseren Aktionen, die Umwelt möglichst wenig zu belasten, wurde im vergangenen Jahr mit einem Preis belohnt. Wir freuen uns sehr, vom BLSV und den Lechwerken diese mit 2.500 Euro dotierte Auszeich-

nung erhalten zu haben. Unser erster Vorstand Volker Reimann konnte Ende April 2022 den Scheck in Empfang nehmen.



[Foto Bernd Jaufmann]

Einweihung der Gymnastikhalle

Im Mai 2022 waren nach all den Corona-Einschränkungen wieder größere Zusammenkünfte erlaubt und wir konnten endlich die Einweihung unserer Gymnastikhalle feiern. Genutzt wurde sie ja schon seit Anfang 2020, aber wir wollten es nicht versäumen, mit einem schönen Fest allen Sponsoren, Baufirmen und freiwilligen Helfern für ihre Unterstützung bei der Umsetzung dieses Großprojekts zu danken. Bei schönstem Wetter feierten wir auf der Terrasse und die Fußballabteilung organisierte extra für diesen Tag eine Typisierungsaktion für die Deutsche Knochenmarkspenderdatei DKMS.



Als Gäste begrüßen konnten wir Landrat Willibald Gailler und seinen Stellvertreter Günter Müller, unsere stellvertretende Bürgermeisterin Gabriele Bayer und Manfred Eckl als Vertreter des BLSV, außerdem natürlich die Bauhelfer, die insgesamt über 9.000 freiwillige Arbeitsstunden geleistet hatten, und viele interessierte Vereinsmitglieder.

Die Gymnastikhalle ist mittlerweile ein fest etablierter Teil

des Vereins und wird viel genutzt. Sie steht allen Abteilungen zur Verfügung. Es finden also nicht nur die regelmäßigen Kurse der Fitnessabteilung darin statt, sondern auch das Mutter-Kind-Turnen, das Wintertraining der Fußballer, eine Stunde des Ju-Jutsu Dojos Pyrbaum, bei schlechtem Wetter das Kindertraining der Kettenritter sowie Rehasport. Auch für Fortbildungen des BLSV bietet unsere Anlage mit großer Halle, gut bestücktem Geräteraum, Seminarraum und Verpflegung durch unsere Gastwirtschaft beste Voraussetzungen.

Restaurant Am Aicha

Ende Oktober 2022 ist der Pachtvertrag für unsere Vereinsgaststätte ausgelaufen und wir mussten uns nach fünf Jahren von unserem Wirt Janni verabschieden.

Doch nach zwei intensiven Wochen, in denen umgebaut, renoviert und umgeräumt wurde, konnten wir Wiedereröffnung feiern. Seit dem 12. November kümmern sich unsere neuen Pächter Maria und Niko mit ihren griechischen Spezialitäten um das leibliche



Wohl der Gäste. Die beiden sind erfahrene Gastronomen, die nicht nur im Ort, sondern auch über die Gemeindegrenzen hinaus seit Jahren bekannt sind. Nach ihren Stationen beim Henger SV, im Naturbad und Mary's To Go freuen wir uns auf die kommenden Jahre mit ihnen hier Am Aicha. Wir wünschen den beiden und ihrem Team viel Erfolg und Freude in ihrem neuen Restaurant und können Sie alle nur dazu einladen, sie dort einmal zu besuchen. Natürlich kann man auch Essen zum Abholen bestellen. Die Telefonnummer ist die 09188 903987.

Neugierig geworden?

Wie Sie sehen, ist beim SV Postbauer viel los. Schauen Sie gerne auf unserer Website

<https://www.svpostbauer.de/> nach, welches unserer Sportangebote etwas für Sie sein könnte. Kommen Sie vorbei und probieren Sie aus.

Und wenn du schon Mitglied bei uns bist (hier duzt man sich :)), freue ich mich, wenn du auch weiterhin gerne zum Sporteln oder auch mal nur zum Ratschen mit Freunden zum SVP kommst.

Bis bald

Eure Christiane



Jahreshauptversammlung

Sehr gut besucht war die Jahreshauptversammlung, die 2022 ausnahmsweise erst im Juli stattfand. Neben einem kurzen Rückblick auf das vergangene Jahr nutzten wir diese Veranstaltung, um uns bei 134 Mitgliedern für ihre langjährige Treue zum SV Postbauer mit einem kleinen Geschenk zu bedanken.

Außerdem stimmte die Vollversammlung einer Erhöhung des Mitgliedsbeitrags um 5 Euro pro Person und Jahr zu. Damit beträgt ab 1. Januar 2023 der jährliche Beitrag für Erwachsene 60 Euro und der Familienbeitrag 120 Euro. Es war die erste Erhöhung seit 14 Jahren, die aber aufgrund der stark gestiegenen Kosten in allen Bereichen nicht mehr zu umgehen war. Siehe auch Volkers Bericht. Genauere Infos zu Ermäßigungen und Abbuchungsterminen finden Sie auf unserer Homepage unter

<https://www.svpostbauer.de/mitglied.html>.



EICHL-KAMIN GMBH

KAMINSANIERUNGSTECHNIK · OFENSTUDIO

hwam
intelligent heat

**Immer aktuelle
Ofentrends**

keine
Feinstaub-
filter nötig!

**Intelligente
Temperatur-
Automatik!**

- **HWAM**
Autopilot
- **RIKA**
Rikatronic

Besuchen Sie uns online:
eichl-kamin.de

ALLES AUS EINER HAND!

- Innen- und Außenkamin in Edelstahl
- Kaminsanierung mit V4A Edelstahl
- Kaminverkleidung
- Kaminkopferneuerung
- Kaminausfräsung (eigenes Patent)
- Heizkassetten für offene Kamine

Nordpeis

**Kaminofenbausätze
mit unschlagbarem
Preisvorteil!**

de manincor
fabbrica cucine dal 1828

Küchenherde

hwam
intelligent heat

CERA
ESTER

RIKA

de manincor
fabbrica cucine dal 1828

Nordpeis

profiter

MCZ

Am Anger 9 · D- 92353 Postbauer-Heng
Tel. 0 91 88/12 28 · Fax 0 91 88/10 70
www.eichl-kamin.de · info@eichl-kamin.de

ÖZ Ofenstudio (01. Sept. bis 31. März):
Mo - Fr: 8:00 - 18:00 Uhr
Samstag 10:00 - 14:00 Uhr
01. April bis 31. Aug.: nach Vereinbarung

Liebe Mitglieder, *Freunde und Gäste des SVP,*

wer gedacht hat das nach Corona alles besser wird, wurde eines Besseren belehrt! Ukrainekrieg und die damit verbundene Energiekrise, steigende Preise in allen Belangen und zu Allem Überfluss auch noch ein Wirtwechsel - SV Postbauer womit hast du das verdient? Besonders die Energiekrise und die Preissteigerungen haben nicht nur den SVP getroffen, der Ölpreis stieg um satte 270% gegenüber 2021. Strom, Wasser, Abwasser, Abgaben an den BLSV und vieles andere steigen und steigen, es wird für die Sportvereine mit eigenen Gebäuden so richtig teuer.

Gottseidank läuft der Sport wieder und wir haben seit 12.11.22 ein wunderbares Wirteshepaar mit Maria und Niko samt Team - herzlich Willkommen!

Es gab auch einige Gewinner aus Corona, Tennis, Schach, Boule, Dart, Bogenschießen und unsere Radsportler waren eindeutig die Nutznießer. In vielen Abteilungen ist ein guter Zuwachs zu verzeichnen! Alle anderen Abteilungen und Sparten kamen erst so langsam wieder in Schwung, aber jetzt wollen wir wieder so richtig zulegen und Vieles umlegen was offen blieb. Herzlichen Dank an alle Mitglieder, welche uns trotz der steigenden Preise die Treue halten, kommt vorbei, nutzt überall die Schnupperstunden, schaut was euer Verein so alles anbietet oder genießt den herrlichen Biergarten und unsere wunderbare Gaststätte bzw. das „Restaurant“! Genießt unsere herrliche Sportanlage, welche im Frühjahr 2022 mit einer Kneippanlage und Barfußweg erweitert wurde. Es bewegt sich viel wie Radsportparcour, Bogenschießanlage, 3 Beachvolleyballplätze, Kletterwand, 4 Bahnen-Bouleanlage, 5 Tennisplätze, 2 Kegelbahnen, 3 Rasenspielfelder, Skateanlage und 1 Kinderspielplatz. Die Skateranlage wird von der Marktgemeinde Postbauer-Heng erweitert, mal schauen was hier rauskommt?

Der SV Postbauer hat 2022 den BLSV-Umweltpreis erhalten und will und muss beim Thema Energieeinsparung weitermachen. Zu der seit 2010 installierten Solar- und Photovoltaikanlage wurden 2023 alle Duschen mit Wassersparköpfen (25 % Einsparung) ausgestattet, es erfolgte ein hydraulischer Abgleich der Heizungsanlagen im alten und neuen Sportheim, es wurde analog zu den Ämtern eine Begrenzung der Heizung eingestellt und wir müssen und werden unsere Ölheizung umstellen. Pellets, BHKW oder Erd-/ Luftwärme sind abgesagt, leider sind hier ebenfalls die Preise ungemein gestiegen, aber irgendwie müssen und werden wir dies hinbekommen. Auf dem Trainingsplatz Fußball und bei den Tennislern wurde das Flutlicht auf LED umgestellt, teilweise erfolgte

die Umstellung auch innerhalb/ außerhalb des Gebäudes auf LED. In der Küche wurden viele Geräte (26 Jahre alt) erneuert und ausgetauscht. Geholfen hat uns natürlich auch, das Maria und Niko bereits einige Geräte in ihren bisherigen „Bistros“ vorgehalten haben. Dank dem Expertenteam + Niko erfolgte in der Küche/ Gasträumen ein schneller Umbau. Gleiches gilt ebenfalls für die Werbetafeln, welche uns die Brauerei Glossner gesponsert hat.

Glückwunsch an unsere Tennisdamen, Achtung, sie sind in die Landesliga aufgestiegen – Wahnsinn! Unsere Fitnessabteilung bietet mittlerweile auch Kurse zusammen mit dem BLSV an, ob allgemeine ÜL-Lizenzverlängerung oder Fit bis ins hohe Alter, beim SV Postbauer bist du stets Vorne dabei. Schaut doch mal bei den vielen und abwechslungsreichen Fitnessangeboten vorbei, es sollte für jeden Sportler/-innen was dabei sein. Auch bei den Fußballern geht es wieder langsam aufwärts, mal schauen ob wir heuer wieder etwas zu feiern haben? Die Jugendfußballabteilung hat sich auch neu aufgestellt, hier ist unser Tobi Sippl der Ansprechpartner von SG/ JFG Postbauer-Heng. In allen Abteilungen des SV Postbauer merkt man die Begeisterung, das Corona so langsam vorbei zieht. Radsport, Kegeln, Tennis, Fußball, Bogenschießen, Schach, Boule, Volleyball, Fitness-Sport mit allen Sparten wie Rückenfit, S-Klasse, Spinning, Kinderturnen, Sling, (Wo)Men@work, Wirbelsäule, Zirkelintervall, smoveyTabata, DanceFit, 3 in 1 Workout, BodyPower, FitnessMix + LadyGym, Dart und vieles mehr bewegt sich beim SVP. Also warum lange warten? Vorbeikommen und mitmachen, unsere bestens ausgebildeten Übungsleiter und die Teilnehmer warten auf Dich !

Neues vom Expertenrat:

Heuer steht der Erhalt unserer Sportanlage im Mittelpunkt, an den Gehwegen zur Terrasse und Umkleiden werden wir kleine Änderungen vornehmen und für die Fußballer einen neuen Platz fürs Saubermachen erstellen. Am Weiher wollen wir einen Brunnen für die Bewässerung der Sportanlagen bohren, soweit es die Finanzlage zulässt.

Viele Grüße vom SVP- Vorstandsteam

Auszeichnung fürs Lebenswerk

Ja, man kann schon von einem Lebenswerk sprechen, wenn man die Leistung von Volker Reimann für den SV Postbauer betrachtet. Bei seinem Vereinseintritt als Zehnjähriger hätte er sich bestimmt nicht träumen lassen, dass er einmal zu einer derartigen Instanz im Verein und in der gesamten Gemeinde werden würde. Seit über 35 Jahren ist er ununterbrochen erster Vorstand des SVP. Und in dieser Zeit ist allerhand passiert!

Volker hat nicht nur viele Ideen, sondern auch die richtigen Kontakte, wenn es um die Finanzierung und Förderung von Vorhaben geht, und er kann die Leute motivieren mit anzupacken. So wurden in seiner Amtszeit viele große und kleinere Maßnahmen umgesetzt. Angefangen beim Neubau des Sportheims Am Aicha mit zwei Kegelbahnen und zwei Tennisplätzen im Jahr 1996, über die Gründung immer neuer Sparten, die Ausrichtung großer Feste, den stetigen Ausbau der vorhandenen Anlagen bis hin zum letzten großen Akt, den Bau der Gymnastikhalle 2018.

Mit Weitsicht und einem Blick fürs große Ganze führt Volker den Verein. Sein über die vielen Jahre angesammeltes Wissen über das Vereinswesen allgemein und den SVP im Besonderen würde unzählige Ordner füllen.

Im Namen aller Vereinsmitglieder möchten wir dir, lieber Volker, für deine unermüdliche Arbeit danken. Du redest nicht nur, sondern krepelst die Ärmel hoch. Und damit bist du ein Vorbild für viele von uns. Einen wie dich gibt es kein zweites Mal.



Neues SVP-Ehrenmitglied

Zur Jahresabschlussfeier des SV Postbauer am 29. Dezember 2022 feierten wir nicht nur den 66. Geburtstag des SVP, sondern auch die Ernennung unseres neuen Ehrenmitglieds Wolfgang Roider.

Wolfgang, der am selben Tag auch seinen 75. Geburtstag beging, war sichtlich überrascht von dieser Ehrung. Aber der Vorstand fand es überaus passend, sein jahrzehntelanges Engagement für den Verein und den Sport an diesem Abend zu würdigen.

Besonders große Verdienste hat Wolfgang sich als Schiedsrichter erworben. Über 50 Jahre war er in dieser Funktion für den SVP aktiv. Außerdem war er vier Jahre Schriftführer, jeweils ein Jahr Trainer der C-Jugend und

2. Vorstand und ganze 20 Jahre Kassenprüfer. Seit einiger Zeit ist er im Ältestenrat des Vereins und mischt auch im Bauausschuss kräftig mit, wenn es um die Einteilung der Helfer geht.

Wir danken dir, Wolfgang, für deine Unterstützung in vielen Bereichen. Mit deiner zupackenden Art hast du den SV Postbauer mitgeprägt und mitgestaltet.



Centrum 16 · 92353 Postbauer-Heng
Tel.: 0 91 88 / 680 · Fax: 0 91 88 / 37 33
E-Mail: info@schlossapotheke-postbauer-heng.de
Öffnungszeiten: Montag - Freitag durchgehend von 08:00 - 19:00 Uhr und Samstag von 08:00 - 13:00 Uhr

Eröffnung Kneippanlage April 2023

Liebe Kneipp-Freunde,

schlagen Sie der Frühjahrsmüdigkeit ein Schnippchen und werden Sie aktiv! Schon Pfarrer Kneipp stützte seine ganzheitliche Lehre auf 5 Säulen:

- ▶ die Kraft der Heilpflanzen
- ▶ die Wirkung des Wassers
- ▶ die Auswirkung von ausreichender Bewegung
- ▶ eine ausgewogene Ernährung
- ▶ ein harmonischer Lebensstil

Kneippanwendungen bringen die körpereigenen Abwehrmechanismen in Schwung und machen nach einem langen Winter wieder fit für das Frühjahr. Wassertreten ist eine der bekanntesten Kneippanwendungen, gehen Sie im Storchengang auf und ab, achten Sie darauf, dass der Fuß ganz aus dem Wasser kommt, beenden Sie den Rundgang, wenn sich ein Kältegefühl einstellt. Das Wasser nur abstreifen und warme Socken anziehen und bewegen!

Beachten Sie bitte die entsprechenden Hinweistafeln zur Benützung der Kneippanlage und des Armbeckens, gleiches gilt für den 30 m - Barfußpfad.

Immer vor und nach dem Kneippen bewegen! Denken Sie auch daran, dass das Wasser der Kneippanlage vom

Fuße des Dillbergs kommt und aufgrund seiner Entstehung (kommt aus den erhaltenden Sandgruben des Dillbergs), leicht bräunlich ist.

Das Team SV Postbauer wünscht viel Spaß



Ihr Handwerksbäcker aus Pfeifferhütte
direkt an der B8

Bäckerei – Stehcafe
Gmelch

Unsere Spezialitäten:

- 8 Pfünder – Doppelt gebackenes Bauernbrot
- Dinkelbrot & Dinkelbaguette
- Walnuss- & Kürbiskernbrot
- Hausgemachte Kuchen

Bäckerei Gmelch * Tel: 09183 1835 *
Neumarkter Str. 1 * 90592 Schwarzenbruck / Pfeifferhütte

Ju-Jutsu

beim SV Postbauer

Was ist das?

Ju-Jutsu ist ein Kampfsport mit traditionellen als auch modernen Elementen. Die Sportart bietet den Teilnehmern die Mischung aus Sport und das Erlernen von Techniken zur Selbstverteidigung.

Ju-Jutsu beinhaltet ein sehr breites Technikspektrum. Diese geht von Schlag- und Fußtechniken über Kontaktangriffe, Hebel, Würfe, Bodenkampf bis zur Kontrolle des Gegners. Es ist also für jeden etwas dabei und bietet dadurch die Möglichkeit sich selbst zu entfalten.

Oberstes Ziel ist es Spaß beim Training zu haben. Denn dann läuft der Rest von ganz alleine. Ju-Jutsu stärkt das Selbstvertrauen und die Selbstsicherheit in gefährlichen Situationen. Dies kann in vielen Fällen zu einer Deeskalation im Vorfeld führen.

Wie, wann und wo findet das Training statt?

Das Training beinhaltet meist Teamspiele zum Aufwärme und Spaß haben. Dann folgen die Technikvermittlung und Übungen. Abgeschlossen wird das Training mit einem intensiven Entspannungs- und Dehnungsprogramm.

Das Training findet jeden Montag (außer Ferien und Feiertage) von 19:15 Uhr bis 20:45 Uhr in der Sporthalle des SV Postbauer statt.

Wie alt sollte man sein?

Für das Training solltest du mindestens 14 Jahre alt sein. Nach oben gibt es keine Begrenzung. Das Leistungsniveau wird immer individuell auf die Teilnehmer abgestimmt. Es gibt kein „muss“ sondern nur ein „kann“ beim Training. Für die Jüngeren bietet das Ju-Jutsu Dojo Pyrbaum e.V. Freitag ein Kindertraining an. Ab diesem Sommer in der Schulsporthalle in Postbauer Heng.

Interesse geweckt?

Dann komm einfach mal Montag zum Schnuppertraining vorbei. Ich freue mich auf Dich.

Kay Grubert (Ju-Jutsu-Trainer)



FLIESEN - TEC

VERLEGUNG UND VERKAUF

KOMPLETTBÄDERSANIERUNG

VELI HAJRIZI

92318 Neumarkt

Mobil: 0172 - 84 72 33 6

www.fliesen-tec.de

Kettenritter

Liebe Vereinsmitglieder, es liegt ein tolles, aufregendes und sportlich sehr erfolgreiches Jahr hinter uns. Die Kettenritter haben wieder in allen Altersklassen an einigen Wettkämpfen mit starken Platzierungen, über das ganze Jahr verteilt, teilgenommen. Wir Trainer sind sehr stolz auf die Leistung jedes unserer Kids. Besonders freut uns aber, welcher toller Zusammenhalt und Teamgeist von den Jüngsten bis zu den Ältesten sich in den letzten Jahren entwickelt hat. Im Folgenden ein paar Impressionen der besuchten Rennen. Dieses Jahr möchten wir die Möglichkeit in der Vereinszeitung nutzen, um unsere kleinsten Kettenritter näher vorzustellen. Die Gruppen G1 und G2 werden von den Trainern Florian Bahler und Lars Schöffel geleitet. Auf Grund der regen Teilnahme, erhalten die beiden Unterstützung von unseren Betreuerinnen Nadine Klingsporn und Claudia Guggenberger. Der Fokus im Training liegt darauf, dass die Kids vor allem Spaß am Mountainbiken haben, aber auch die ersten technischen Elemente des Mountainbike Sports näherzubringen. Sicherheit auf dem Bike und im Straßenverkehr spielen dabei eine große Rolle. Zusätzlich zu den regelmäßigen Trainingseinheiten gab es einige Highlights das ganze Jahr über. Im Mai fand ein MTB Ausflug auf einen Cam-

pingplatz in der Nähe des Rothsees statt. Nach einer anstrengenden MTB Tour wurde der Tag mit Baden im See und Grillen gemütlich abgeschlossen. Leider musste unsere Zeltnacht durch einen Großbrand am Campingplatz abgebrochen werden. Durch tolles Teamwork konnten alle Kinder noch in der Nacht gesund nach Hause gebracht werden. Eine weitere Besonderheit war die MTB Tour zur Straßmühle in den Klettergarten mit allen Gruppen von klein bis groß. Lieben Dank an die Eltern der Kinder, die uns bei beiden Ausflügen tatkräftig in allen Belangen unterstützt haben. Ein großartiges Event erwartet uns dieses Jahr am Samstag den 1. Juni. Die Kettenritter planen ein Sommerfest auf dem Gelände des Sportvereins. Durch die Mithilfe einiger anderer Abteilungen des SVP, wird es tolle Attraktionen für alle Altersklassen geben. Die Kettenritter freuen sich auf euer Kommen!

Zusätzlich sind folgende Termine für 2023 fest in Planung: April – Trainingslager Ochsenkopf Juni – MTB Zeltausflug G1&G2 Weitere Termine/Ausflüge werden im Laufe des Jahres bekannt gegeben.

Wir freuen uns auf ein weiteres, tolles und erfolgreiches Jahr mit den Kettenrittern.



Trainingslager Ochsenkopf

10.04.2023 bis 14.04.2023

- ▶ Outdoorzentrum Bullhead House
- ▶ Tagesablauf: Von Frühsport, ein bis zwei Trainingseinheiten bis Dehnen/ Yoga
- ▶ Trainingseinheiten: In diesem Trainingslager spezialisiert auf Trailabfahrten im schwierigen Gelände. Gefahren wurden ca. 150 km mit 2780 hm



Gärtnermeister

Friedensstr. 6a
92353 Postbauer Heng

Tel. 09188-2611
Fax 09188-300931

www.paulus-galabau.de
j.paulus@paulus-galabau.de

Jürgen Paulus
Gestaltung & Pflege

GRÜNCLUSTIV 



Neueinsteiger herzlich willkommen
Keine Vorkenntnisse erforderlich
Kugeln werden gestellt

Liebe Bouler und Gäste als wir 2016 die Abteilung gegründet haben und mit dem Spielen begonnen haben, dachte keiner an den Boom der folgen sollte.

Mittlerweile haben wir 4 Boulebahnen und es wird bis auf wenige Tage fast das ganze Jahr hindurch gespielt. Viele Spieler sind echt eisern und trotzen jedem Wetter, kommt doch einfach mal am Mittwoch ab 15:00 Uhr vorbei und macht mit.

Vorkenntnisse sind keine erforderlich, Boulekugeln, etc. wird alles gestellt.

Es werden auch zusammen Wanderungen in der näheren Umgebung mit Einkehrschwung organisiert. Nachfolgend ein paar Eindrücke vom Spielen.



Buon Vino da Fabio

Vinothek - Espresso Bar - Ital. Feinkost

Marktplatz 15 . Postbauer-Heng

Tel. 09188 59 93 490 . Mobil 0151 165 83 936

Sommeröffnungszeiten

Montag Ruhetag

Dienstag Samstag 10 13 Uhr + 16 20 Uhr

Sonntag bei schönem Wetter (wird bekannt gegeben)

[Homepage](#)
[facebook](#)
[Instagram](#)

Immer ein passend "guter Schluck"!

www.buonvino-dafabio.de

Italienische Momente erleben in Postbauer-Heng

Wir trauern um unsere verstorbenen Mitglieder und Freunde

Manfred Huber

Seit dem 26. Februar 1999 war Manfred Vereinsmitglied und hat viele Jahre aktiv gekegelt.

Georg Wegerer

Mit Georg haben wir am 31. August 2022 ein Gründungsmitglied des SV Postbauer verloren. Er war vier Jahre Spielleiter und Abteilungsleiter der ersten und zweiten Fußballmannschaft und 14 Jahre im Ältestenrat aktiv.

Werner Wittmann

Andreas Meier

Ingelore Illing

Das 25. Kegeljahr beim SV Postbauer

Die Kegelabteilung des SV Postbauer startete mit vier Mannschaften in die neue Saison 2022/23. Die Herren 1 starten in der für uns höchstmöglichen Klasse, der Kreisluga Süd-Ost. Die Herren 2 sind in der Kreisklasse Mitte-Ost eingeordnet, die gemischte Mannschaft G1 trägt ihre Wettkämpfe in der Kreisklasse A Süd-Ost aus. Die Damenmannschaft (vormals Damen I) spielt dieses Jahr als gemischte Mannschaft (G2) in der Damen-Kreisluga Süd-Ost.

Nicht alltägliche Lokation für eine Familienfeier oder einen geselligen Abend unter Freuden gesucht?

Wie wäre es mit einem Kegelabend auf unserer 2-Bahnen-Anlage.

Unsere Kegelbahn bietet Platz für bis zu 20 Personen und das Catering kann über das Restaurant „Am Aicha“ erfolgen.

Während der Coronazeiten wurden allerlei Regularien genutzt, um den Spielbetrieb aufrecht zu erhalten. Unter anderem darf man seitdem auf Kreisebene mannschaftsübergreifend auch „nach unten“ aushelfen und damit ist der Personaleinsatz deutlich flexibler möglich. Ohne diese Regelung wäre es uns in dieser Runde wohl nicht gelungen, alle vier Mannschaften „ins Ziel zu bringen“. Das Jahr war geprägt von vielen Verletzungen und Ausfällen jeglicher Art. Trotzdem haben wir unseren Spaß bei der Sache und hoffen auf beste Ergebnisse.

Apropos Ergebnisse. Beim Derby auf den neuen Bahnen in Heng zwischen Heng I und SVP I am 07.01.2023 fielen gleich zwei Vereinsrekorde des SV Postbauer. Neben dem Mannschaftsrekord von beachtlichen 2256 Holz verbesserte Heinz Ulbrich auch den (Vereins-)Einzelrekord auf 614 Holz. In der Besetzung Peter Fischer (503 Holz), Heinz Ulbrich (614), Reiner Klötzer (565) und Sheldon Kennemore (574) ging die Partie, hochspannend bis zum letzten Durchgang, aber leider knapp verloren.

Die Herren 1 haben in der Rückrunde deutlich bessere Spiele abgeliefert als zuvor und damit den drohenden Abstieg am Ende doch deutlich abgewendet. Anfang dieses Jahres auf den letzten Platz abgerutscht, war es dann ein gesunder Endspurt der den Klassenerhalt sicherte. Zum Abschluss steht die Mannschaft auf Platz 5, weit weg von einem Abstiegsplatz.

Die Herren 2 haben in der Kreisklasse Mitte-Ost das Kunststück vollbracht in die gleiche Liga wie die Herren I aufzusteigen (siehe Abschlusstabelle). Damit spielen die beiden Herren-Mannschaften 1 und 2 nächstes Jahr in der für uns höchstmöglichen Kreisluga. Nach den vielen Ausfällen haben sehr viele Kegler in der Zweiten ausgeholfen, umso höher ist der zweite Platz, hinter den Keglern des Henger SV, zu bewerten. Hiermit geht der Glückwunsch zum Aufstieg der zweiten Herrenmannschaft an die gesamte Abteilung, schließlich hat wohl jeder seinen Beitrag dazu geleistet. Jetzt steht dann zum Saisonabschluss eine zünftige Aufstiegsfeier an. Darauf freuen wir uns.

Die beiden gemischten Mannschaften G1 und G2 haben Ihre Spielrunden im jeweiligen Tabellenmittelfeld abgeschlossen, aber die Platzierungen spielen hier meistens nur eine untergeordnete Rolle. Wir legen deutlich mehr Wert auf den gesellschaftlichen Kontakt als Gruppe und die Kameradschaft untereinander. Das zeigt sich beim Karteln während des Herrentrainings, bei der Unterstützung der jeweils anderen Mannschaften bei deren Heim- oder Auswärtsspielen, aber beim gemeinsamen Saisonabschlussessen, bei dem die Fehlerkasse geplündert wird, oder zur Weihnachtsfeier. Beim letzten Mal fuhren wir mit dem Rad nach Berggau in den dortigen Berggauer Hof und hatten einen herrlich lustigen Abend mit vielen Gesprächen.



Die Kegelabteilung des SV Postbauer führt eine „Ewige Tabelle“, in dieser werden alle Punktspiele, Meisterschaften oder auch Pokalspiele auf Bezirks- oder Kreisebene gezählt. Bis zum Ende des Jahres 2022 belegt Walter Winter mit 470 absolvierten Spielen unangefochten und mit gehörigem Vorsprung Platz 1 in dieser Übersicht. Ihm folgen auf Platz 2 Peter Fischer mit 443 Spielen und

**Die Zukunft kann keiner
vorhersehen, aber jeder
kann sie wagen.**

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Wir finden, die Welt braucht mehr Zuversicht. Deshalb unterstützen wir alle, die den Mut haben, ihre Zukunft selbst in die Hand zu nehmen. Anpacker und Frühaufsteher, die Familien oder Start-ups gründen, Hausbauer, Pläneschmiedler - gemeinsam schauen wir nach vorn und sagen: Morgen kann kommen. Wir machen den Weg frei.

**Raiffeisenbank
Neumarkt i.d.OPf. eG**



Kuno Klötzer mit 398 Einsätzen. Bei den Damen zeigt sich in dieser Zusammenfassung eine geschlossene Spitzengruppe. Auf Platz 1 mit 335 Spielen rangiert Lena Lampert, unmittelbar gefolgt von Renate Rothmeyer mit 332 Partien. An dritter Stelle liegt zum Ende letzten Jahres Hildegard Ulbrich mit 259 Spielen.

Wer mal ins Kegeln reinschnuppern möchte, ist herzlich eingeladen, beim Training vorbeizuschauen.

Trainingszeiten sind weiterhin:

- Herren: montags ab 16:30 Uhr bis 20:30 Uhr
- Damen: dienstags ab 17:30 Uhr

Gut Holz, Norman Wilk

Saison 2022-23 / Männer / Kreisklasse Mitte-Ost / Tabelle (Gesamt)

Pl	Mannschaft	Kreis	Sp	S	U	N	TP	MP	TP/Dir	MP/Dir	SP/Dir
1	Henger SV 2	AL	14	14	0	0	28 - 0	76,0			
2	SV Postbauer 2	AL	14	10	0	4	20 - 8	52,5			
3	1. KC Weiherhof 2	FÜ	14	8	0	6	16 - 12	50,5			
4	GH/TSV Lauf 3	AL	14	8	0	6	16 - 12	48,0			
5	DJK/SV Berg 2	AL	14	6	1	7	13 - 15	37,0			
6	Kleeblatt Burgfarnbach G1	FÜ	14	5	1	8	11 - 17	40,0			
7	SKC Buchberg 2	AL	14	3	0	11	6 - 22	21,0			
8	Spitze Langenzenn 3	FÜ	14	1	0	13	2 - 26	11,0			

(Quelle: <https://www.sportkegeln-mfr.de/>)

Liebe Freunde des gepflegten Steeldartsports,

beim letzten Vereinszeitungs-Bericht von Anfang 2022 war leider der Krieg in der Ukraine das beherrschende Thema und leider hat sich an der Situation bisher nichts geändert.

Aus sportlicher Sicht war das Jahr 2022 für die Dart-Abteilung hingegen ein Erfolg. Wir durften erneut über zehn neue Spieler auf den Turnieren begrüßen. Der Teilnehmer-Schnitt lag bei 18 Spielern pro Turnier im Vergleich zu 19 aus den Vorjahren – stabil. Für das kommende Jahr erwarten wir eine Steigerung, da der Dartsport in Deutschland aufgrund des guten Abschneidens von Gabriel Clemens bei der Darts-WM etwas boomt. Diese Erfahrung macht aktuell auch unser "Partnerverein" von den Kangaroos Wolfstein, die bei ihrer Competition (findet wöchentlich am Mittwoch um 19:30 Uhr im Sportheim des TSV Wolfstein statt) regelmäßig über 20 Teilnehmer aus dem ganzen Landkreis begrüßen dürfen.

Weitere Statistiken aus dem Jahr 2022:

Turniersiege:

- ▶ 3x René Bayer, 2x Azad Büyükyorulmaz, 1x Jürgen Bayer
- ▶ Höchstes Finish: 132 (Florian Eisner)
- ▶ Bestes Leg: René Bayer und Azad Büyükyorulmaz (je 13 Darts)
- ▶ Gesamtsieger-Ranglistenpunkte: 1. Jürgen Bayer, 2. René Bayer, 3. Patrick Gayr



Zudem veranstalteten wir auf Anfrage der Fussball-Abteilung wieder die Claus Heilmann Trophy, die mit 17 Teilnehmern auch wieder gut besucht war. Die Board-Anlage wurde ich im Jahr 2022 aus eigenen Spendengeldern weiter aufgewertet und würde einer Abnahme durch den Bayerischen Dart Verband locker Stand halten.

Neuigkeiten und die aktuellen Turnier-Termine findet ihr unter:

- ▶ 01712306999 (WhatsApp) oder
- ▶ www.svpostbauer.de

Mit sportlichen Grüßen

Euer JB



Neue Webseite?

Webdesign & Suchmaschinenoptimierung

Bei Google besser gefunden werden!



Moderne Webseiten

Bild & Texterstellung

Responsives Webdesign

Aktualisierung - Pflege - Updates

(SEO) Suchmaschinenoptimierung

Tel.: 09188 / 7490034
www.homepage-mobilfaehig.de

Die neue Abteilungsleitung Fußball

Im Frühling letzten Jahres ging es für uns Fußballer auf einer Sitzung im Sportheim um unsere Zukunft, denn nach über 12 Jahren würde Siggi Hirschmann im Sommer endgültig sein Amt als Abteilungsleiter der Fußballer niederlegen. **An dieser Stelle nochmal ein riesiges Danke für deine langjährige Arbeit, Siggi!**

Es war schnell klar, dass sich keine Einzelperson finden würde, die dieses Amt mit all seinen Verpflichtungen auf sich nehmen würde. Aus diesem Grund nutzten wir den Neuanfang für eine Neuausrichtung und entschieden uns dafür, die Aufgaben des Abteilungsleiters zukünftig in unterschiedliche Module aufzuteilen und diese auf mehrere Schultern zu verteilen.

Somit besteht unsere Abteilungsleitung nun nicht mehr aus einer, sondern aus acht – zum Teil noch aktiv spielenden – Fußballern. In diesem Team werden in zwei- bis dreimonatigen Treffen die aktuellen und zukünftigen Themen unserer Abteilung diskutiert. Noch befinden wir uns in einer Art Findungsphase und es kann noch eine Weile dauern, bis alles richtig eingespielt ist, doch wir sind auf einem guten Weg.

Die erste große Probe stand im Winter mit den Weihnachtsmärkten in Kemnath und in Postbauer am Weiher auf dem Programm. Dabei gab es wieder den traditionellen Jagertee (nochmal ein großer Dank an Annette und Siggi) und in Postbauer erstmals auch ein Chili, das ebenfalls guten Anklang fand.

Auch für das Jahr 2023 haben wir uns viel vorgenommen. Gerade um das Sportgelände gibt es viel zu tun. Tribüne, Kabinen, Fangzäune, um nur einige zu nennen. Hier appellieren wir besonders an die aktiven Mitglieder der Abteilung um tatkräftige Unterstützung bei den beiden anstehenden Arbeitsdiensten. Die Termine werden rechtzeitig über die üblichen Kanäle bekannt gegeben.

Sportlich wünschen wir uns natürlich, den Schwung aus der Hinrunde mitzunehmen und auch auf dem Platz weitere Erfolge zu sehen.



Spielbetrieb (in der SG mit Pavelsbach)	Jugendfußball (in der JFG Postbauer-Heng)	AH (in der SG mit Heng)
Pascal Dollinger	Nik Lux Oliver Sommer	Reinhold Klötzer
► Koordination SG ► Ansprechpartner BFV und intern ► Passwesen ► Dauerkarten	► Homepage ► E-Mail-Postfach ► Vereinszeitung (Werbung)	► Koordination SG
Sportplatz Management	Öffentlichkeitsarbeit	Kasse
Andre Hirschmann Max Hofbeck Lucas Brunner	Nik Lux Oliver Sommer	Siggi Hirschmann (Lucas Brunner)
► Koordination Arbeitsdienste ► Sportgelände ► Bandenwerbung	► Homepage ► E-Mail-Postfach ► Vereinszeitung (Werbung)	

Spielgemeinschaft

Nach dem Motto „lieber ein Ende mit Schrecken als ein Schrecken ohne Ende“ lässt sich die Rückrunde der Saison 2021/2022 für unsere erste Mannschaft zusammenfassen. In vielen Spielen waren wir mit dem Gegner auf Augenhöhe, nutzten unsere Chancen nicht und fingen uns unnötige Gegentore. Von Spiel zu Spiel ging immer mehr Selbstvertrauen verloren. Wir befanden uns in einem regelrechten Abwärtsstrudel, dem wir trotz allem Willen und Engagement in den Trainingseinheiten und (Einzel-)Gesprächen nicht entkommen konnten. Die Leistungen im Training deuteten nie auf eine solche Misere hin und auch fußballerisch waren Woche für Woche Fortschritte zu erkennen. Ein richtiger Befreiungsschlag gelang uns allerdings nie, sodass der Spruch „haste Sche**e am Fuß, haste Sche**e am Fuß“ durchaus der Wahrheit entsprach. Der angestrebte Turnaround gelang leider nur am letzten Spieltag gegen Trautmannshofen als wir einen Rückstand durch eine starke kämpferische Leistung noch drehen konnten. Leider mussten wir dennoch als Tabellenletzter den bitteren Gang in die A-Klasse antreten. Sportlich war diese Rückrunde leider nicht gut genug, um Ansprüche auf den Klassenerhalt stellen zu können. Dennoch konnten wir bereits auf der Saisonabschlussfeier uns unter dem Motto „jetzt erst recht“ gemeinsam eine Art Aufbruchsstimmung erarbeiten und die Saison hinter uns lassen.

Bei unserer Reserve zeigte sich allerdings ein komplett anderes Bild. Hier wurden Woche für Woche die Leistungen aus dem Training auf den Platz gebracht und wir belohnten uns mit mehr Punkten als in der Vorrunde. Der enorm starke Zusammenhalt aller eingesetzten Spieler und die Woche für Woche hohe Trainingsbeteiligung ist für eine B-Klassenmannschaft nicht selbstverständlich. Umso schöner, dass wir hier die Früchte der Arbeit ernten konnten. Am Ende der Saison standen wir auf dem fünften Tabellenplatz und erreichten so unser in der Winterpause gestecktes Ziel. Dieses Selbstvertrauen und Engagement galt es mitzunehmen, um in der neuen Saison eine noch bessere Rolle zu spielen.

Beide Mannschaften starteten nach einer kurzen Fußballpause in eine enorm intensive und lange Vorbereitung. Bei (freiwilligen) Intervall-Laufeinheiten holten wir uns die notwendige Fitness und gaben in den Spielformen und Übungen quasi immer Vollgas. Weiterhin zeigten alle Spieler ein enorm hohes Engagement und Trainingsfleiß, schließlich wollten wir nach dieser enttäuschenden Rückrunde nicht nur uns, sondern allen Fans und Verantwortlichen beweisen, dass mehr in uns steckt. Bereits in den Vorbereitungsspielen und im Pokal stellten sich erste Erfolge ein. Wir überstanden als klassenniedrigster Verein die Gruppenphase des Pokals und mussten uns im KO-Spiel dem Kreisliga-Nachbarn aus Möning/Rohr erst ab der 70. Minute geschlagen geben (1:4).

Die Reserve startete auch dementsprechend gut in die Saison und knüpfte an die Rückrunde an, sodass wir hier zum Ende der Vorrunde einen sehr guten dritten Platz einnehmen. Hier gilt es nun dranzubleiben und weiterhin Gas zu geben. Vielleicht können wir diesen Platz ja verteidigen und den nächsten Grundstein für weitere Erfolge in den kommenden Jahren legen. Das Potential wäre auf jeden Fall vorhanden.



Bei Team 1 grüßte im ersten Saisonspiel das Murmeltier und wir mussten den nächsten Tiefschlag (0:3 gegen den direkten Konkurrenten aus Pilsach/Litzlohe) einstecken. Im Nachhinein kam dieser vielleicht zur richtigen Zeit, denn die nächsten Spiele wurden deutlich ernsthafter, engagierter und leidenschaftlicher angegangen. Wir schafften es eine kleine Serie zu starten. Dennoch schwankten gerade zum Beginn der Saison die Leistungen noch zu stark, sodass zwei weitere unnötige Niederlagen (Rednitzhembach und Ezelsdorf) uns im Mittelfeld der Tabelle feststecken ließen. Gerade die letzten Spiele gegen die Mannschaften aus dem oberen Tabellendrittel mit zahlreichen Treffern gegen Ende der Spiele und enorm starken Leistungen wie die Revanche gegen Pilsach/Litzlohe mit einem 3:0 Sieg wendeten das Blatt noch einmal zu unseren Gunsten. Die erarbeitete Fitness sowie die spielerischen Verbesserungen waren deutlich zu erkennen und wir führen aktuell die A-Klasse mit 3 Punkten Vorsprung an. Auch hier steht nun die Vorbereitung auf die Rückrunde auf dem Plan und wir hoffen den Platz an der Sonne so lange wie möglich verteidigen zu können und den Sprung zurück in die Kreisklasse zu schaffen. Uns allen ist bewusst, dass dies nur mit harter Arbeit und einer weiterhin geschlossenen Mannschaftsleistung sowie der Unterstützung der Fans und aller Verantwortliche gehen wird.

Kommt im Frühjahr gerne weiterhin so zahlreich vorbei und unterstützt uns. Wir freuen uns und hoffen, dass wir es weiterhin schaffen, allen Zuschauern zu zeigen, dass die letzte Saison Geschichte ist! Vielen Dank für Eure Unterstützung!

Update: 14.05.23 (4 Spiele stehen noch aus)

PL.	Team	Sp.	Diff.	Pkt.
1.	 SG PAVELSBACH	20	46	49
2.	 SG Stöckelsberg	20	24	42
3.	 SG Pilsach	20	34	40
4.	 Burgthann	21	15	38

poraver[®]
expanded glass

Weltweit die Nummer 1 für Blähglas



www.poraver.com

PORAVER GMBH
Mozartweg 1
96132 Schlüsselfeld

Die AH in der Spielgemeinschaft

Das Fußballjahr 2022 für die Spielgemeinschaft Postbauer-Heng hatte alles an Höhen und Tiefen, was man sich so vorstellen kann. Das Vorjahr war alles in allem positiv zu Ende gegangen und hatte durchaus Erwartungen in der höheren Klasse geweckt und natürlich wuchsen auch unsere Ambitionen.

Der Start Anfang April gelang mit einem 2:0-Erfolg über die Mannschaft des TSV Freystadt und auch das folgende Unentschieden gegen Woffenbach kann auf der positiven Seite verbucht werden, aber je mehr die Saison voranschritt, je weniger Zählbares kam bei den Auftritten der „Jungen Alten“ herum. Oftmals sehr knappe Spielverläufe ohne Spielglück führten zu einigen vermeidbaren Niederlagen. Zur Mitte der Saison, nach neun Spielen, fanden wir uns als Tabellenvorletzter der Senioren-A-Kreisklasse wieder. Zwar lagen wir deutlich vor dem Tabellenschlusslicht und mit Anschluss an die Nichtabstiegsplätze, aber es war auch klar, dass die zweite Saisonhälfte besser laufen muss, um nicht abzusteuern.

einen gehörigen Dämpfer direkt vor der Sommerpause. Nach der Ferienpause empfingen wir zuerst im Nachholspiel Woffenbach und gewannen deutlich (7:1). Anschließend kam der Tabellenkrösus SV Pölling zum Rückspiel. Der doch etwas überraschende 5:4-Sieg (per Elfmeter in der Nachspielzeit) gab uns Schwung und Energie für das letzte Saisondrittel, brachte aber vor allem drei weitere und äußerst wichtige Punkte ein. Anschließend konnten zwei Siege gegen die direkten Konkurrenten aus Burgthann und Feucht eingefahren werden. Der September brachte also vier Siege am Stück und der Verbleib in der Spielklasse konnte gesichert werden. Die letzten beiden Begegnungen hätten dann tatsächlich noch für Tabellenkosmetik genutzt werden können, gingen aber beide verloren. So blieb es beim Tabellenplatz 8.

Der Schlussspurt war dringend notwendig, hat aber auch gezeigt, dass die Truppe zusammenhält und dabei den Spaß nicht verliert. Die beiden Coaches Timo & Reiner bedanken sich bei allen Spielern und Verantwortlichen für eine tolle Saison und hoffen auf eine gute neue Runde.

Viel Erfolg im anstehenden Sportjahr 2023 wünscht Euer Norman.



Einen besonderen Dank für die finanzielle Unterstützung bei der Beschaffung neuer Trikots möchten Vereine, Mannschaft und Coaches an Nina Weber und Tobias Hayko vom Kfz-Service Hayko GbR aussprechen. Vielen Dank.

Mit wiederum gutem Rückrundenstart gegen Freystadt ging es auch wieder gut los, allerdings gaben das 0:9 gegen Allersberg und das direkt folgende 0:1 in Berching



Ein weiteres Dankeschön möchten die AH-Fußballer dem Vorstand des SV Postbauer für die Beschaffung der neuen Bälle aussprechen. Hin und wieder wird bei der AH das „grobe Besteck“ ausgepackt und dann leiden zuallererst die Bälle. **DANKE!**

Kickst du noch



**...oder erzählst du
schon von früher?**

Du bist noch kein „altes Eisen“, neu in der Gegend oder hast einfach Lust, einmal in der Woche mit netten Leuten an den Ball zu treten? Oder du hast schon mal Fußball gespielt und willst dich weiterhin in Punktspielen messen? Dann bist du bei uns genau richtig!

- Ansprechpartner: Reiner Klötzer (0151-40054801)
- Trainingsort: Heng oder Postbauer (monatlich im Wechsel)
- Trainingszeit: 19:00 – 21:00 Uhr



Bärnreuther+Deuerlein
SCHOTTERWERKE



KALKSTEIN & DOLOMIT *Straßenbau, Asphalt und Beton*

GABIONEN *fertig gefüllt und Bausätze*

FUHRPARK *flexibel, schnell und leistungsstark*

Vertrieb & Disposition Dillberg 3 • 92353 Postbauer-Heng
Tel +49 (0) 91 88 / 95 00-0 • Fax +49 (0) 91 88 / 95 00-25 • Mail info@baernreuther-deuerlein.de
Einkauf Egloffsteiner Straße 21 • 91322 Gräfenberg
Tel +49 (0) 91 92 / 99 28 98-0 • Fax +49 (0) 91 92 / 62 23 • Mail einkauf@baernreuther-deuerlein.de
www.baernreuther-deuerlein.de

Neues aus der Schachabteilung

Die 1. Mannschaft der Schachabteilung spielt aktuell in der aus zehn Teams bestehenden Kreisliga 1. Bisher konnten wir drei Kämpfe gewinnen und drei unentschieden erringen. Dabei stehen wir mit einem Mannschaftspunkt Rückstand hinter SC-Noris-Tarrasch-Nürnberg 5 auf dem 2. Tabellenplatz. Die letzten drei Spieltage bleiben also spannend. Sollten wir alle Kämpfe gewinnen, würde uns ein Aufstieg in die Bezirksliga winken.

Am letzten Spieltag steht der Kampf gegen den derzeit Erstplatzierten an. Zuvor spielen wir ein Derby gegen die Mannschaft des SC Postbauer-Heng, auf das wir uns schon sehr freuen.

Aus der Jugendabteilung können wir vermelden, dass einer unserer Zöglinge, Louis Nägelein, zuletzt einige Erfolge erzielte. Er nahm mit der Schulschachmann-



schaft des WGG an den Oberpfälzischen Meisterschaften und gewann diese souverän. Die Jugendlichen konnten sich so für die Bayerischen Schulschachmeisterschaften qualifizieren, die Ende März stattfinden. Außerdem hat er auf den Bezirkseinzelschachmeisterschaften solide 3,5 von 7 Punkte gegen nominell stärkere Gegner eingefahren.



Georg Klughardt

Buch 42 • 92353 Postbauer-Heng

Tel. 0 91 88 / 31 26 • Fax: 0 91 88 / 30 56 30

Ihr Stuckateurmeister- und Trockenbaumeisterbetrieb für:

- ➔ Putzarbeiten aller Art
- ➔ Vollwärmeschutz (Biologisch)
- ➔ Fassadenrenovierung
- ➔ Altbausanierung
- ➔ Trockenbau
- ➔ Stuckarbeiten
- ➔ Gerüstverleih

Für fast jede "bauhandwerkliche" Tätigkeit steht Ihr Fachmann für Sie bereit

Postbauer

Drift Crew (PDC)

Der DRIFT Racer von Sturmkind ist das erste Modellauto, das sich mit der Fahrdynamik eines echten Rennwagens bewegt. Der Wagen ist, gilt als echte Gaming-Revolution und hat spätestens seit der ProSieben Show „Das Ding des Jahres“ so richtig eingeschlagen. Gesteuert wird das Auto über das Smartphone.

Wir haben das DRIFT (Drift) Modellauto ab sofort beim SV Postbauer e.V. und haben eine neue Abteilung gegründet. Aktuell suchen wir noch Rennbegeisterte die gerne im Maßstab 1:43 Rennen fahren möchten. Wir treffen uns immer Donnerstags ab 19:00 Uhr im kleinen Sportheim SV Postbauer e.V.



Hier ein paar Infos dazu:

Überzeugend sind in jedem Fall schon mal die Motorgereusche – ein wenig gewöhnungsbedürftig das sie nicht vom Auto, sondern über das Smartphone kommen, dafür klingen sie aber umso beeindruckender. Realistische Sounds von der knackenden Gangschaltung über quietschende Reifen wurden da kreiert. Renn-Feeling pur kommt auf! Der Start erfolgt maßstabsgetreu, also nicht das hektische Matchbox-Starten, dass man von RC-Rennautos sonst so kennt. Zeit, sich erstmal ein wenig einzufahren.

In den ersten Minuten ist man kurz geneigt, den Mut zu verlieren, frei nach dem Motto: Krieg ich das je richtig hin? Dann aber fährt man sich ein, es funktioniert der erste längere Drift und... Wow!! Das macht wirklich unfassbar viel Spaß! Übung macht bekanntlich den Meister und die „Rennprofis“ unter uns steuern den DRIFT Racer bereits faszinierend real durch den Büro-Parcours.

Erste Wettbewerbe gibt es schon in Deutschland. Wir möchten das auch hier erreichen und div. Wettbewerbe auch in Postbauer austragen. Ziel wird es sein, Bayerische (Deutsche) Meisterschaften auszutragen.

„Driften wie die Großen“ bleibt kein leeres Versprechen, sondern Technik, die begeistert. Ein super Game, nicht nur für den Fahrer, sondern auch für alle Zuschauer, da man wirklich das Gefühl hat, einem „geschrumpften“ Rennboliden zuzusehen. Richtig cool wird es definitiv auch, wenn mehrere Drift Racer am Start sind und sich Auto und Fahrer messen können.

Ladys and Gentlemen start your engines!



WWW.FAHRSCHULEOTTO.NET



Fahrschule

Mein Motto -

Führerschein beim Otto!

Centrum 8 - Postbauer-Heng
 Burghanner Str. 61 - Mimbberg
 Mobil: 0170/2468816 Tel.: 09188/5997622



Wir sind persönlich für Sie da!

Vielfältige Angebote, hervorragende Beratungsqualität und Service auf höchstem Niveau erwarten Sie in unserem **TUI TRAVELStar** Reisebüro.

Sichern Sie sich Ihre persönliche Traumreise und schauen Sie bei uns vorbei.

Wir sind Ihr kompetenter Ansprechpartner für:

**Flug- und Badereisen, Fern-, Rund- und Erlebnisreisen,
Kreuzfahrten auf Fluss und Meer,**

individuelle Baustein-, Sprach- und Studienreisen,

**Wellnessreisen und Ayurvedakuren, Event-, Bus- und Städtereisen, Linienflüge
und alles „Rund um das Thema Urlaub“.**

Regelmäßig sind wir für Sie in der Welt unterwegs, um uns für Sie weiter zu bilden und Ihnen die optimale Beratung zu bieten.

TUI TRAVEL Star Reisewelt Jürgen Sörgel

Espenpark 26 90559 Burgthann-Oberferrieden

Tel. 09188 90 55 40 www.reisewelt-burgthann.de



Sie haben den Traum, wir die Finanzierung: Generalvertretung Volker Eichinger

Neumarkter Str. 29 a
92353 Postbauer-Heng
volker.eichinger@allianz.de

Telefon: 09188 903356
Telefax: 09188 903358
Mobil: 0171 8798795

Allianz 



Als international agierendes Familienunternehmen entwickeln wir hochwertige Technik und Komponenten für die Bürostuhl-, Loungemöbel- sowie Automobilindustrie.

BOCK STELLT EIN



über **2000**
Mitarbeiter in der BOCK-Gruppe

Familienunternehmen
in der **3.** Generation

über **50**
Jahre Erfahrung

6 Standorte in
4 Ländern

12
LKW-Auflieger im
eigenen Fuhrpark

über **200**
Druck- und Spritzgussmaschinen

311.000 m²
weltweite Produktionsflächen

www.bockonline.de



Sie wollen Ihre Freizeit aktiv gestalten und dabei abgesichert sein.

Sie wollen Ihr Leben aktiv gestalten. Als Freizeitsportler sollten Sie richtig vorsorgen und sich gegen mögliche Risiken absichern. Als Ihr Partner in allen Fragen zu Versicherungen, Vorsorge und Kapitalanlagen beraten wir Sie und Ihre Familie individuell. Dabei entwickeln wir maßgeschneiderte Lösungen für Ihre finanzielle Sicherheit. Damit Sie Ihre Freizeit unbeschwert genießen können.

Reden Sie mit uns. Wir beraten Sie gern.



AXA Hauptvertretung **Magdalena Kunt**
Kapellenweg 14, 92353 Postbauer-Heng
Tel.: 09188 903295, Fax: 09188 903296
magdalena.kunt@axa.de



STIEGLER

GASTHOF-HOTEL-METZGEREI

Partyservice

Neumarkter Straße 29

92353 Postbauer-Heng

Metzgerei mit
hauseigener Schlachtung

Durchgehend gutbürgerliche Küche

Kein Ruhetag

Telefon: 09188 95 03-0

Telefax: 09188 90 59 64

Nebenzimmer, Saalbau,
Biergarten

Metzgerei: 09188 90 59 65

E-Mail: hotel-stiegler@t-online.de

Parkmöglichkeiten im Hof

www.gasthaus-stiegler.de

Gasthaus • Metzgerei • Hotel



KURZENDORFER
OPTIK · AKUSTIK

die passende brille
für ihren sport

Kurzendorfer Optik & Akustik
Eспенpark 26, 90559 Burgthann-Oberferrieden
Tel (09188) 30 71 27 - 0

DIE EINRICHTUNG PRÖBSTER TRENDIGE MARKENMÖBEL



GESAMTKONZEPT FÜR WOHNEN, SPEISEN, SCHLAFEN UND KÜCHE



KETTKAKER
BRÜHL
RAUMPLUS
TEAM7
CONTUR
DRAENERT
PAUL LINDBERG
ROLF BENZ
SCHRAMM

RAUMKONZEPTE AUS EINER HAND.

Maler, Elektriker, Sanitäranbieter, Fliesenleger, Badeinrichter, Bodenleger oder auch Landschaftsgärtner - wir arbeiten mit einem großen Dienstleistungsnetz zusammen und betreuen Ihren Umbau bzw. Ihr Bauvorhaben. Auf Wunsch koordinieren wir gerne alle Gewerke für Sie. Außerdem bieten wir fachmännische Montage durch hauseigene Schreiner.



DIE EINRICHTUNG
PRÖBSTER
Wohnen. Kochen. Raumkonzepte.

Hans-Dehn-Straße 24 · 92318 Neumarkt/Opf.
Tel. (09181) 50998-0 · www.die-einrichtung-proebster.de

Tennis

Die Tennisabteilung blickt erfreut zurück auf

- ▶ ein Jubiläum,
- ▶ einen traumhaften Tennissommer, garniert mit sportlichem Erfolg und
- ▶ eine erfreuliche Mitgliederentwicklung!

25 Jahre Tennisabteilung beim SV Postbauer - Rückblick auf eine bewegte Zeit:

Am Fronleichnamstag 2022 feierte die Tennisabteilung bei strahlendem Sommerwetter ihr 25-Jähriges Bestehen beim SV Postbauer.

Die Feier konnte stattfinden im Beisein von Klaus Werner, dem Abteilungsleiter der Gründungsphase und von Volker Reimann, dem Gesamtvorstand des SV Postbauer. Beide haben vor 25 Jahren die Entstehung der Tennisabteilung zusammen mit engagierten Mitgliedern maßgeblich gestaltet. Anhand einer Bilderschau konnte der Entwicklung der Tennisanlage nachgespürt werden, wie aus unzugänglicher Wildnis eine moderne Sportstätte wurde. Gerade anhand der Bilder wurde deutlich, wieviel Herzblut vieler ehrenamtlicher Helfer nötig war, um die Anlage in ihrer heutigen Form zu gestalten.

Bürgermeister Horst Kratzer ging in seinem Grußwort auch auf die umfangreichen Baumaßnahmen ein, an die er selbst lebhaftere Erinnerung habe.



Bürgermeister Horst Kratzer beim Grußwort

Gefeiert wurde natürlich auch! Für's leibliche Wohl war bestens gesorgt. Irene Urbach, die Abteilungsleiterin, bedankte sich bei allen Helfern für das Gelingen dieses Tages. Die sportliche Betätigung kam natürlich auch nicht zu kurz. Die Spiel-Paarungen bestanden hauptsächlich aus Mixed-Doppeln. Und auch der Wettergott hatte ja an diesem Fronleichnamstag ein ganzes Füllhorn Sonnenschein über der Tennisanlage ausgebreitet.

Bei einem Glas Sekt oder Bier konnte ein gelungener Tag in der Abendsonne ausklingen.



Die „Tennisanlage“ vor 25 Jahrenund heute

Die Sommersaison 2022 – traumhaftes Wetter, traumhaftes Tennis

Das Wetter war im letzten Jahr ja überhaupt nahezu perfekt – kaum ein Termin, der wetterbedingt abgesagt werden musste. Wir konnten spielen, spielen, spielen, ...

Schön warm war's - g'schwitzt ham mer halt! Da muss mer Flüssigkeit zuführen! Und was gibt es Schöneres, als nach dem Sport bei einem „Gansl“ (oder zwei) oder einem Fläschchen Prosecco zusammen zu sitzen und gemeinsam das fürwahr herrliche Sommerwetter zu genießen.

Allen Grund, gleich einige Fläschchen Prosecco zu öffnen (wie viele ist dem Verfasser unbekannt) hatten unsere Damen 50. Sie sind aufgestiegen – von der Bezirksliga (!) in die Landesliga (!!!). Und die Damen nehmen diesen Aufstieg auch wirklich wahr! Da heißt es, fit und gesund zu bleiben, was (dies sei hier getrost vermerkt) einzig mit Prosecco nicht gelingen kann. „Eigentlich sind wir für diese Liga zu wenig Spielerinnen“, sagt Dagmar Rupprecht, die Mannschaftsführerin. Es kann ja ganz schnell mal was sein, terminlich, gesundheitlich, familiär! Und die Anfahrten zu den Auswärtsspielen sind natürlich dann auch erheblich weiter. So wünschen wir unseren „Mädels“: „bleibt fit und gesund!“

Unsere erfolgreichen Damen 50



Frieda Bäuerlein, Gabi Julius, Angela Werner, Dagmar Rupprecht (Mannschaftsführerin), Irene Urbach, Sigrid Hartmann.

Die Herren 65 waren stark von Verletzungspech und Personalmangel gebeutelt, konnten aber die Liga halten. Die Herren 40 hatten diese Probleme ausnahmsweise nicht. An allen Spieltagen konnte die Mannschaft komplett antreten und die Saison als vierte von sieben Mannschaften abschließen.

Die Entwicklung der Mitgliederzahlen:

Sehr erfreulich stellt sich in letzter Zeit – und ganz besonders im letzten Jahr – die Mitgliederentwicklung der Tennisabteilung dar. Nahmen die Zahlen in den Jahren 2013 bis 2020 mäßig, aber leider dennoch kontinuierlich ab, so ist seit 2020 ein Zugewinn an Mitgliedern zu verzeichnen. Die „Talsohle“ scheint durchschritten, 2023 wurde ein Maximum der Mitgliederzahl der letzten 10 Jahre erreicht.

Als Folge davon können in der nächsten Saison zu den bestehenden drei Mannschaften (Damen 50, Herren 65, Herren 40) noch weitere drei Mannschaften gemeldet werden, eine Bambini U 12, eine Mixed U 15 und eine Damen 4er-Mannschaft. Zudem können die Herren 40 in dieser Altersklasse mittlerweile auf ein gutes Spielerreservoir zurückgreifen, so dass in der kommenden Saison die Meldung eine 6er-Mannschaft möglich ist.

Überwältigenden Anteil an dieser erfreulichen Entwicklung hat Barbara Paukert mit Ihrem Familientraining und Ihrem umfassenden Engagement für den Nachwuchs. Ihr Training erhält einen solch enormen Zuspruch, dass am Freitag Nachmittag auf allen fünf Plätzen ein lebendiges, sportliches „Gewusel“ stattfindet. Das pralle Leben halt!!!

Sollten Sie, werte Leserin, werter Leser, sich angesprochen fühlen: der Zeitpunkt wäre gerade besonders günstig, da es in allen Altersklassen viele Neu-Einsteiger und auch Anfänger gibt, so dass sich leicht passende Trainingsgruppen und Spielpartner finden.

Selbstverständlich gelten nach wie vor unsere Schnupper- und Gastspielangebote! Wer diesen schönen Sport mal probieren möchte, kann einfach jederzeit unverbindlich vorbei schauen!

- Bei Barbara Paukert: an jedem Freitag zwischen 15 und 18 Uhr beim Familientraining (ab Mai geht's los, wenn's nicht regnet),
- Für Erwachsene: spontan, einfach Tel. 0171/4611473 (Richard Veit).

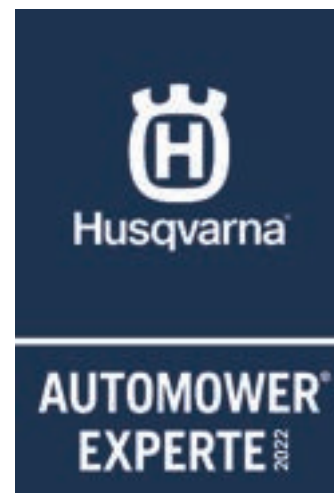
Die Tennisabteilung freut sich auf Gäste und natürlich auch auf und über neue Mitglieder.

Spätestens ab Anfang Mai ist der Spielbetrieb in der Tennisabteilung wieder in vollem Gange.





- Motorsägen
- Motorsensen / Trimmer
- Mähroboter
- Rasenmäher
- Aufsitzmäher
- Akku Geräte
- Forstbekleidung
- uvm.



Ihr Starker Partner in der Region



Als Langjähriger HUSQVARNA Fachhändler und AUTOMOWER EXPERTE bieten wir Ihnen alle HUSQVARNA Automower Modelle mit individueller Beratung an. Im Landkreis Neumarkt und Umgebung bieten wir Ihnen einen kompletten Service an, von der Beratung (auch Vorortservice) über den Verkauf, der Installation bis hin zur Wartung, Updates und Reparatur usw.

Für ein individuelles Angebot können Sie uns gerne kontaktieren.

Per Mail an info@koch-poelling.de oder Telefonisch unter 09181/2972178



Indoor Cycling

Mein Name ist Michael Schwab und ab 04.04.2023 bin ich euer neuer Trainer für Indoor Cycling. Meine Ausbildung habe ich 2017 bei ICG gemacht und habe mich seitdem jährlich fortgebildet.

Zu meiner Person:

Ich bin 50 Jahre alt, verheiratet und habe zwei erwachsene Söhne und ein Enkelkind. Meine große Leidenschaft ist das Fahrradfahren. Ob im Indoorbereich oder draußen mit dem Rennrad oder dem Mountain-Bike – ich bin fast immer auf dem Rad unterwegs.



Meine Philosophie lautet gemäß dem Motto von ICG „Höchsten individuellen Trainingserfolg bei maximalem Spaß mit größtmöglicher gesundheitlicher Orientierung“.

Das Training:

Der Trainer gibt mittels Musik die Trittfrequenz, die Fahrweise, die Techniken und die relative Höhe des Widerstands vor. Die tatsächliche Höhe des Widerstands wählt jedoch jeder Fahrer selbst. Dadurch können Personen mit unterschiedlichen Leistungsleveln gemeinsam trainieren. Somit ist Indoorcycling auch für Anfänger geeignet. Indoor Cycling trainiert das Herz-Kreislauf-System, ist gelenkschonend, verbessert die Ausdauer, kurbelt die Fettverbrennung an, baut Stress ab und bringt Spaß in der Gruppe.

BAU DIR DEINE ZUKUNFT ALS

- » BETON- UND STAHLBETONBAUER (M/W/D)
- » ROHRLEITUNGSBAUER (M/W/D)
- » STRASSENBAUER (M/W/D)

» Noten sind für uns übrigens nicht das Wichtigste.
Deine Persönlichkeit dafür umso mehr! «



Markus Götz Telefon (09181) 900-143
Gisela Schuster Telefon (09181) 900-523
personalabteilung@klebl.de
www.klebl-ausbildung.de



Folge uns auf     



**Ungebremst hören.
Auf Profis vertrauen.
Meine Empfehlung an Sie:
Das Hörhaus.**

W. Röhl

WALTER RÖHL, sagt Signia AX

Walter Röhl ist eine Rallye-Legende. Er lässt sich nicht bremsen. Schon gar nicht von seiner Hörminderung.

Wir finden auch für Sie die perfekte Lösung.



Postbauer-Heng, Centrum 8c
T 09188 3077227
postbauerheng@das-hoerhaus.de
Mo + Fr 9-13 und 14-18 Uhr

Neumarkt i.d. Opf., Ingolstädter Str. 14
T 09181 2991164
neumarkt@das-hoerhaus.de
Mo bis Fr 9-13 und 14-18 Uhr



**IHR HÖRAKUSTIKER
26 x in Ostbayern**

www.das-hoerhaus.de

Bewegung als Medizin

Durch gesunde Ernährung und sportliche Aktivität werden Anpassungsprozesse des Organismus ausgelöst, wodurch der Leistungsabfall im Alter deutlich verlangsamt wird.

Wie alt ein Mensch ist, bestimmt nicht nur die Jahreszahl! Man unterscheidet in:

kalendarisches Alter: das Alter, berechnet nach dem Geburtsjahr.

biologisches Alter: das psychische, soziale, funktionale Alter. Dieses ist häufig jünger als das tatsächliche Alter.

Was viele Menschen nicht wissen:

Bereits ab dem 30. Lebensjahr nimmt die Muskelmasse ab und etwa ab dem 50. Lebensjahr nimmt die Knochenmasse ab.

FAZIT: DER HAUPTTRISIKOFAKTOR IM ALTER IST BEWEGUNGSMANGEL.

Nun die gute Nachricht, egal welches Alter oder welcher Trainingszustand. Es ist nie zu spät um den Verfall entgegenzuwirken.

Bewegen wir uns im Alltag oder beim Training, spielen das zentrale Nervensystem, die Muskulatur und die Sinnesorgane optimal zusammen! Dieses Zusammenspiel nennt sich Koordination!

Bewegt sich ein Mensch gut koordiniert, wirkt das nach außen jugendlich, sportlich, attraktiv und selbstbewusst. Die Lebensqualität steigt! Die Bewegungssicherheit steigt!

Koordinative Fähigkeiten lassen sich bis ins hohe Alter sehr gut trainieren.

Fitness Mix & Lady Gym

Beide Kurse 50+ aber auch für Jüngere

Fitness Mix auch für Herren

Mittwochs 09:00 10:00 Uhr (Fitness-Mix) und 19:00 – 20:00 Uhr (Lady Gym) mit Angelika

Was erwartet Dich bei diesen Kursen? Kraft-, Balance-, Koordinationstraining und nette Leute.

Jede Stunde wird abwechslungsreich gestaltet. Mal kommen Handgeräte (z. B. Hanteln, Winshape, Brasils, verschiedene Bälle usw.) zum Einsatz oder nur der eigene Körper. Die Übungen werden dem jeweiligen Fitnesszustand angepasst. D. h. ist eine Übung noch zu schwer, dann gibt es eine einfachere Variante zur Alternative. Zum Schluss der Stunde geht es den Verspannungen an den Kragen. Es wird ausgiebig gedehnt.

Neugierig geworden, dann schnapp dir am Mittwoch deine Turnschuhe, ein Handtuch, etwas zu trinken und komm vorbei.

Infos zu diesen und allen anderen Kursen gibt es bei Angelika unter

- Tel. 01523/3933266 oder
- Mail fitness@svpostbauer.de

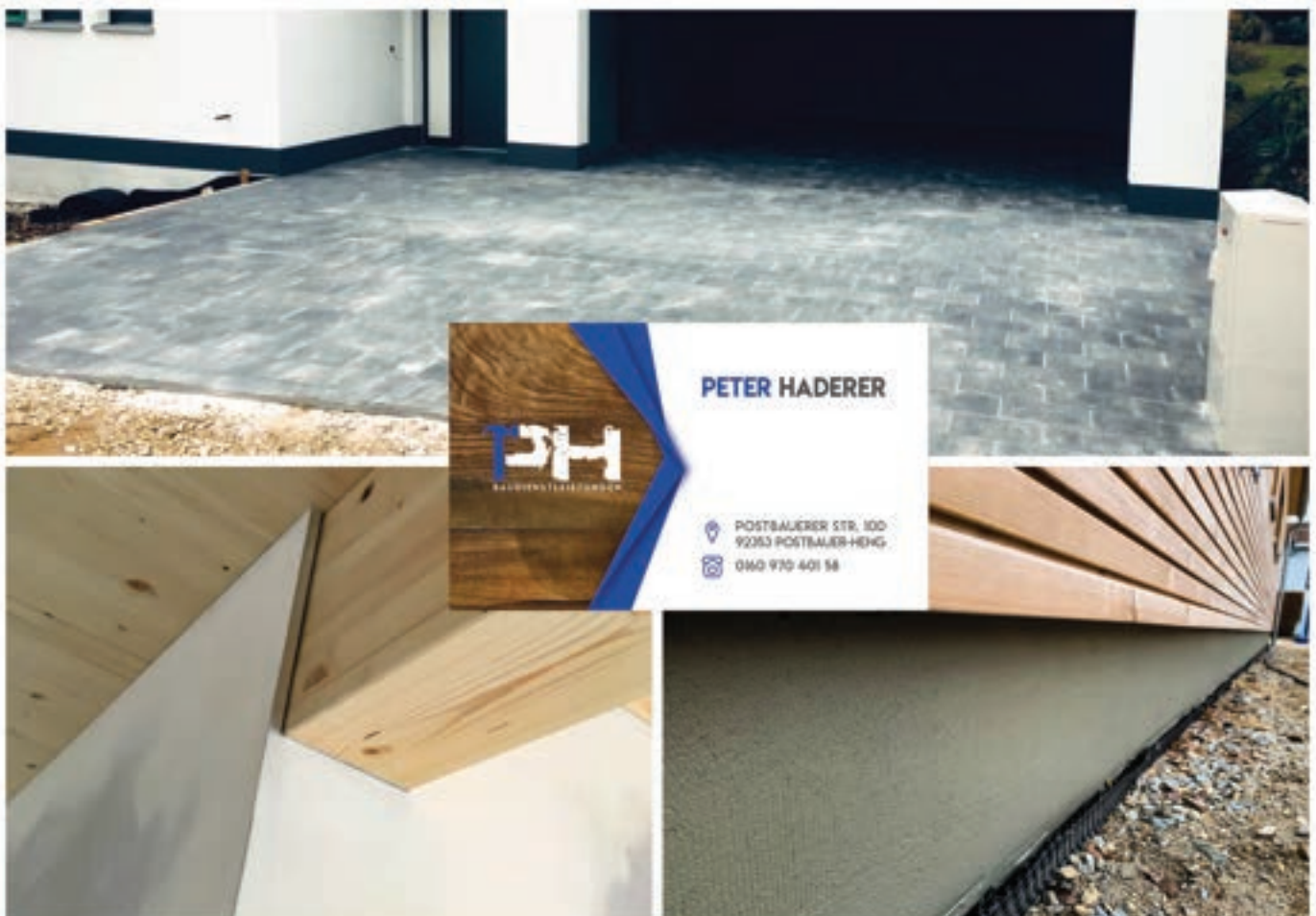


- Tankautomat
- Reparaturen aller PKW- und Fahrradmarken
- Fahrrad- und E-Bike-Verkauf
- Autowaschanlage
- SB-Staubsauger und Dampfstrahler
- Gasflaschenverkauf



**AVIA-Station
Kfz-Meisterbetrieb
Joh. Forster GmbH**

Hauptstraße 6 • 92353 Postbauer-Heng
Telefon: 09188 / 745 • Fax: 09188 / 33 29
www.forster-postbauer.de



Yoga

Namasté lieber (angehender) Yogi,

nimm dir ganz bewusst jeden Sonntag von 09:30-10:30 eine Stunde Zeit in deinen eigenen 4 Wänden ganz alleine für dich!

Musst du Vorerfahrungen haben? Nein. Musst du für Yoga schon beweglich und flexibel sein? Nein. Musst du dich wild verknoten, ein Spagat oder Handstand können? Nein. Musst du „Om“ singen und Mantren zitieren? Nein.

Erfahre eine Stunde Bewegung und Mobilisierung aller Gelenke, ein sanftes Dehnen zur Verbesserung der Flexibilität deiner Muskulatur, eine natürliche Atmung zur Entspannung von deinem Alltag, 1-2 Schweißperlen zur Aktivierung der Muskulatur und Aufrichtung der Wirbelsäule und lerne deinen Körper spielerisch mit neuen Bewegungsmustern und Koordination kennen.

Ich freue mich dich auf deiner Matte begrüßen zu dürfen, Elisa



Müller + Fuchs 
Steuerberatungsgesellschaft mbH



*Jetzt durchstarten bei
Müller + Fuchs!*

--- wir suchen --- wir suchen --- wir suchen --- wir suchen ---

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir aktuell:

Steuerfachangestellte (m/w/d)
Büroangestellte (m/w/d)

VORSTADTSTRASSE 9 | 90602 PYRBAUM
TELEFON 09180 930290 | TELEFAX 09180 930291
STEUER@MUELLER-FUCHS.DE

3 in 1 Workout

Cardio/ Cross/ Core

Du bist auf der Suche nach einem anspruchsvollen Training oder möchtest deine Fitness steigern? Dann bist du hier richtig:

Seit Oktober 2021 gibt es uns jetzt schon: 3in1 Workout: Cardio-Cross-Core

Ein abwechslungsreiches Cardio-Training, bei dem du ordentlich Kalorien verbrennst! Dazu Kraft- und Kraftausdauertraining in den verschiedensten Trainingsformen und mit den unterschiedlichsten Geräten oder dem eigenen Körpergewicht, wobei sämtliche Muskelpartien angesprochen werden. Wir trainieren z.B. mal mit Kurz- oder Langhantel, wSlings, Rubber-Bändern, Medizinbällen, Kettlebells und anderen Gewichten. Mal machen wir Trainingsblöcke, mal Pyramiden, Intervalle oder oder oder... Dazu gibt es aktuelle Musik und gegenseitige Motivation durch die ganze Gruppe!

An dieser Stelle ein großes Kompliment an meine Sportler: durch regelmäßiges Training haben wir uns in den vergangenen Monaten super gesteigert- was z.B. am Anfang 45 Sekunden Belastung mit 15 Sekunden Pause waren, sind mittlerweile mehrere Blöcke von vielen Minuten geworden - wenn wir Pause machen, dann vielleicht

mal Aktiv! Ich bin stolz auf meine Truppe! Und wer mal keinen guten Tag hat, nimmt sich etwas zurück- dabei sein ist alles! Also: wenn Du ein sportlicher Typ bist oder einer werden willst, dann komm doch einfach mal vorbei und mach mit! Wir trainieren immer Dienstag um 17 Uhr; im Sommer draußen, dann auch erst um 18:30 Uhr...



Kreuze, Ketten, Anhänger, Ringe für....

....Brautschmuck, Geburtstag, Weihnachten



**Annette
Hirschmann**

**Modeschmuck
exklusiv**

Jetzt auch tolle Geschenkkideen

Am Marktplatz 13

Tel.: 09188-690 oder -3232

Auf Ihren Besuch freut sich

Annette Hirschmann

Fit und Beweglich

Sport hält gesund und kennt kein Alter!

Den Ruhestand gesund und fit zu genießen, davon träumt doch jeder. Wir haben es ein Stück weit selbst in der Hand mit regelmäßiger Bewegung. Mit dem Alter verliert der Körper schnell an Muskulatur, die Knochen werden brüchiger und das Gleichgewichtsgefühl verschlechtert sich. Das Risiko lässt sich verringern durch gezieltes Training. Mobilisation der Gelenke, Bewegung der Wirbelsäule in alle Richtungen damit die Bandscheiben sich vollsaugen können mit Nährstoffen, Krafttraining für die großen Muskelgruppen und Impulse auf die Tiefenmuskulatur stabilisieren den Körper - und ist die beste Medizin.

Wer in der Gruppe trainiert, tut auch seiner Seele etwas Gutes, es motiviert, hält jung und vital.

Zusätzliches „ATP“ = A lltägliches T rainings P rogramm

- wie zum Beispiel jede Stunde in der Zeit von 10:00 Uhr bis 17:00 Uhr ein Glas Wasser, Tee, Schorle zu trinken oder täglich Kniebeugen oder zu „Achtern“ = mit Armen, Beinen, Nase eine liegende „8“ oder eine bauchige große stehende „8“ zu beschreiben usw. das gibt es als Hausaufgabe!

Die Trainingszeit für die S-Klasse ist Freitag von 10:15 bis 11:15 Uhr in 12-er Blöcken zu 30,00 bzw. 70,00 Euro (Betrag wird von den gesetzlichen Krankenkassen erstattet)

Fit und beweglich findet Dienstag von 10:00 -11:00 Uhr statt und kostet halbjährlich 40,00 bzw. 80,00 Euro.

Kursleitung: Elfriede Reimann, Telefon 09188-2467



BLSV Fortbildung

Am 04.02.2023 fand in der Gymnastikhalle bei uns in Postbauer eine BLSV Fortbildung für Übungsleiter statt.

28 Trainer:innen nahmen von 09:00 Uhr bis 16:00 Uhr an der Fortbildung für Fitness kreativ und gesunderhaltend teil. Elfriede Reimann und Melanie Simon zeigten Workouts mit Balance Pads, Bällen, Flexi- und Therabänder, Drum Sticks, Aqua-Nudeln, Putzlappen, Gewichte und Stühle für „Schwitzen im Sitzen“ und sorgten so für abwechslungsreiche Fitness mit FUN, bei der Kraft, Gleichgewicht und Motorik nicht zu kurz kamen.

Übungsleiter:innen müssen regelmäßig an derartigen Veranstaltungen teilnehmen, um ihre Trainerlizenz um weitere 4 Jahre aufrecht zu erhalten.



A large red speech bubble with a white outline, containing the text 'REWE KANSY DEIN MARKT' in white capital letters.

REWE
KANSY
DEIN MARKT



Abb. zeigt Sonderausstattungen.

JETZT BESTELLBAR

DER NEUE OPEL CROSSLAND X.



It's a good life! Lebensqualität, Arbeitszeit, Auszeit, Zeit für uns, Zeit für mich. Der neue Crossland X macht Ihr Leben besser und einfacher. Er stellt den Menschen in den Mittelpunkt und bietet einzigartige, auf ihr vielseitiges Leben zugeschnittene Innovationen:

- Innovative LED-Scheinwerfer¹
- 180-Grad-Panorama-Rückfahrkamera¹
- Head-Up Display¹
- OnStar²



Jetzt bestellbar!

UNSER BARPREISANGEBOT

für den Opel Crossland X Edition, 1.2, 60 kW (81 PS) Manuelles 5-Gang-Getriebe

schon ab

17.900,- €

Kraftstoffverbrauch in l/100 km, innerorts: 6,5-6,4; außerorts: 4,4; kombiniert: 5,2-5,1; CO₂-Emission, kombiniert: 116-115 g/km (gemäß VO (EG) Nr. 715/2007). Effizienzklasse C

¹ Optional bzw. in höheren Ausstattungsvarianten verfügbar.

² Serie ab Edition. Die Nutzung der OnStar Services erfordert eine Aktivierung, einen Vertrag mit der OnStar Europe Ltd. und ist abhängig von Netzabdeckung und Verfügbarkeit. Der WLAN Hotspot erfordert einen Vertrag mit dem mit OnStar kooperierenden Netzbetreiber. Im Anschluss an die jeweiligen Testphasen werden die OnStar Services kostenpflichtig.

OPEL-Michael GmbH
Gewerbegebiet Ost
92353 Postbauer-Heng
Tel.: 09188/2880



SV Postbauer e.V. — Aufnahmeantrag

mit Datenschutzhinweis

Abteilung:

- ☐ Fußball
 ☐ Jagdbogenschützen*
 ☐ Ju-Jutsu*
 ☐ Kegeln*
- ☐ Radsport*
 ☐ Schach
 ☐ Tennis*
 ☐ Turnen/Fitness**

☐ _____

* Mit Abteilungsbeitrag (bitte informieren Sie sich)

** Mit Kursgebühren (bitte informieren Sie sich)

Name:	Vorname:	☐ Männlich ☐ Weiblich ☐ Divers
Geburtsdatum	Telefon:	
Straße	PLZ/Ort	
Email:		
Handy-Nr.:	Fax:	
Name u. Geb.Datum bei Aufnahme von <u>weiteren</u> Familienmitgliedern:		

Datum **Unterschrift** (bei Minderjährigen Unterschrift eines gesetzlichen Vertreters)

Hiermit beantrage ich die Aufnahme in den SV Postbauer e.V. und erkenne dessen Satzung sowie die Platz- und Spielordnung der aufzunehmenden Abteilung und deren Ausführung von zu leistenden Arbeitsstunden an. Die Kündigungsfrist beträgt gemäß Vereinssatzung § 4b vier Wochen zum Kalenderjahresschluss (30.11.). Weitere Informationen siehe Homepage: www.svpostbauer.de

Vereinsbeitrag: Jährlich

☐ 60,-- € Erwachsene ab 18 Jahre	☐ 12,-- € Kinder: bis 6 Jahre	☐ 35,-- € Schüler/Azubi/Studen- ten auf Antrag u. bis max. 24J
☐ 35,-- € Jugendliche: 14 - 17 Jahre	☐ 120,-- € Familienbeitrag (siehe Hinweis auf Seite 2)	☐ 50,-- € Rentner/in auf Antrag
☐ 30,-- € Kinder: 7 - 13 Jahre	Abbuchungstermine für Hauptvereins- und Spartenbeiträge: Siehe Homepage: www.svpostbauer.de	

Erteilung einer Einzugsermächtigung und eines SEPA-Lastschriftmandats für wiederkehrende Lastschriften:

Zahlungs- Empfänger:	SV Postbauer e.V., Am Grünberg 1, 92353 Postbauer-Heng		
	Gläubiger-ID-Nr.: DE57ZZZ00000591807		Mandatsreferenz-Nr.*
Kontoinhaber:	Name		Vorname
	Konto-Nr.		Bankleitzahl
	IBAN		
	BIC		
	Name der Bank		
Mandat für Einzug von SEPA- Lastschrift:	Ich ermächtige den SV Postbauer e.V. Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom SV Postbauer e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.		
1) Die Mandatsreferenz-Nr. wird dem Kontoinhaber beim Lastschritteinzug mitgeteilt. 2) Rücklastschriftgebühren gehen zu Lasten des Mitglieds. 3) Bei Minderjährigen gilt die Einzugsermächtigung auch über die Volljährigkeit hinaus, sofern kein Widerruf erfolgt.			
Datum:		Unterschrift des Kontoinhabers	





SV Postbauer e.V. Datenschutzhinweis

Datenschutzerklärung: Die in der Beitrittserklärung erhobenen personenbezogenen Daten, wie Namen, Vorname, Geburtsdatum, Adresse, E-Mail-Adresse, Telefonnummer und Bankverbindung werden ausschließlich zum Zwecke der Mitgliederverwaltung, des Beitragseinzuges, der Kommunikation (E-Mail/Tel.Nr.) und der Übermittlung von Vereinsinformationen durch den Verein verarbeitet und genutzt. Eine Übermittlung von Teilen dieser Daten an die jeweiligen Sportfachverbände und den Bayerischen Landessportverband (BLSV) findet nur im Rahmen der in den Satzungen der Fachverbände bzw. des BLSV festgelegten Zwecke statt. Diese Datenübermittlungen sind notwendig zum Zwecke der Organisation eines Spiel- bzw. Wettkampfbetriebes und zum Zwecke der Einwerbung von öffentlichen Fördermitteln. Eine Datenübermittlung an Dritte, außerhalb der Fachverbände und des BLSV, findet nicht statt. Eine Datennutzung für Werbezwecke findet ebenfalls nicht statt.

Mediennutzung: Mit der Unterschrift auf dem Aufnahmeantrag erklärt sich das Vereinsmitglied bzw. dessen gesetzliche Vertreter einverstanden, dass Bild-, Ton- und/oder Videoaufnahmen von sportbezogenen oder gesellschaftlichen Veranstaltungen im Rahmen eines Berichtes auf der Webseite des SV Postbauer e.V. und/oder sonstigen Vereinspublikationen (wie örtliche Print- und Internetpresse) veröffentlicht werden dürfen. Gegenüber dem SV Postbauer e.V. besteht kein Haftungsanspruch für Art und Form der Nutzung, wie z.B. das Herunterladen von Bildern und deren Nutzung durch Dritte. Ein Widerruf ist jederzeit schriftlich möglich.

Datum	Unterschrift	(bei Minderjährigen Unterschrift der gesetzlichen Vertreter)
-------	--------------	--

Wichtiger Hinweis:

Familienbeitrag ist möglich ab mind. drei Personen und mind. einem Erwachsenen. Es müssen alle demselben Haushalt angehören. Erreicht ein Kind die Volljährigkeit, fällt es aus dem Familienbeitrag raus und wird mit dem maßgeblichen Einzelbeitrag für Erwachsene fällig. Die Einzugsermächtigung gilt über die Volljährigkeit hinaus, sofern kein schriftlicher Widerruf erfolgt.



FLIESEN RINKE

IHR FLIESENLEGERMEISTERBETRIEB AUS
POSTBAUER-HENG



Sebaldusstraße 3, 92353 Postbauer-Heng



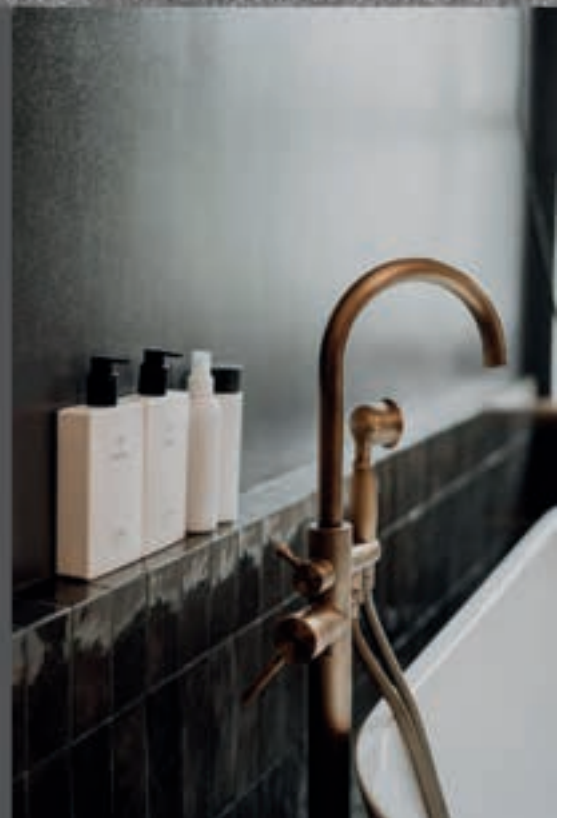
0176 63824851



info@fliesenrinke.de

Unsere Leistungen:

- Altbausanierung
- Neubauarbeiten
- Natursteinarbeiten
- Badsanierungen
- Verlegung von Großformaten
- Terrassen- & Balkonarbeiten





Anschrift: Am Grünberg 1, 92353 Postbauer-Heng

Website: www.svpostbauer.de

Vorstand

1. Vorstand und Geschäftsführer	Volker Reimann	0151 20735660	vr@svpostbauer.de
2. Vorstand	Christiane Böhme-Wilk	0179 9089936	wilk@svpostbauer.de
Schatzmeisterin	Birgit Räckl	0157 57975761	kassier@svpostbauer.de
Schatzmeisterin	Ulla Eichinger	0151 12758056	kassier@svpostbauer.de
Beisitzerin	Irene Urbach	09183 956020	tennis@svpostbauer.de
Beisitzer	Jens Schwalbe	0173 4738630	radsport@svpostbauer.de

Verwaltung

Mitgliederverwaltung	Annelies Rössler	09188 1013	mitglied@svpostbauer.de
ÜL-Ausbildung/Verlängerung	Kornelia Schüttler	09188 3859	
Kassenprüferin	Christine Bezold	09188 30300	
	Kornelia Schüttler	09188 3859	
Ehrungen	Wolfgang Roider, Sepp Dorr, Johann Peipp		
Expertenrat	Bernhard Marx, Michael Budek, Toni Räckl, Hans Sippl, Johann Silberhorn, Volker Reimann, Wolfgang Roider, Manfred Rössler, Heinz Ulbrich		

Öffentlichkeitsarbeit

Vereinszeitung	Fabian Fischer	0157 38343625	vereinszeitung@svpostbauer.de
SVP-Anzeigen/Sponsoren	Nikolas Lux	0151 42409331	vereinszeitung@svpostbauer.de
Internetauftritt	Gerhard Schawe	0173 3668204	abt12@svp-tennis.org

Abteilungsleiter

Ju-Jutsu Dojo	Katrin Breinbauer	09188 8899077	info@jujutsu-pyrbaum.de
Beachvolleyball	Volker Reimann	0151 20735660	vr@svpostbauer.de
Freizeit/Wandern	Volker Reimann	0151 20735660	vr@svpostbauer.de
Boule	Michael Budek	09188 1468	michael.budek@t-online.de
Dart	Jürgen Bayer	0171 2306999	dart@svpostbauer.de
Drift	Norbert Schölzke	0151 46288663	drift@svpostbauer.de
Fußball (Herren)	Pascal Dollinger	0151 68893750	fussball@svpostbauer.de
Fußball AH	Reinhold Klötzer	0151 40054801	fussball.ah@svpostbauer.de
Jugendleitung	Philipp Ludwig	0175 2191575	jugend@svpostbauer.de
	Tobias Sippl	0170 5892984	
Gymnastik/Fitness	Elfriede Reimann	0162 5812374	yoga-ellie@web.de
	Angelika Motica	0152 33933266	fitness@svpostbauer.de
Jagdbogenschützen	Sven Kassner	0151 51035750	bogen@svpostbauer.de
Kinderturnen (Leitung)	Steffi Rudelgast	0176 23303903	kinder@svpostbauer.de
Kegeln	Norman Wilk	09188 3069802	kegeln@svpostbauer.de
Radsport	Jens Schwalbe	0173 4738630	radsport@svpostbauer.de
Schach	Berti Nägelein	09188 905569	schach@svpostbauer.de
Tennis	Irene Urbach	09183 956020	tennis@svpostbauer.de
	Gerhard Schawe	09188 305255	



Die Vereinszeitung erscheint einmal im Jahr mit einer Auflage von 2.500 Stück und wird im Gemeindegebiet Postbauer-Heng sowie in Geschäften und Arztpraxen verteilt. Mit ihrer Unterstützung und den vielen Helfern rund um unseren Verein halten und gestalten WIR weiterhin den Sportverein Postbauer.

Der SV Postbauer bedankt sich für ihr Interesse und freut sich auf weitere Partner!

Anzeigenpreise:

Schwarz/Weiß - DIN A4	einmalig	wiederholt
1 Seite	80 €	65 €
1/2 Seite	45 €	40 €
1/4 Seite	30€	25 €

Farbe - DIN A4	einmalig	wiederholt
1 Seite	100 €	80 €
1/2 Seite	55 €	50 €
1/4 Seite	35 €	30 €

Härteis
...feiern auf Bayerisch

**Ihr
Getränkepartner
mit den
regionalen
Spezialitäten**

HÄRTEIS Getränke Festzelte · 92353 Pavelsbach · Heinrichstraße 1
info@haerteis.de · www.haerteis.de · Tel. 09180/1809-0

CHRISTIAN BARG

Qualitätspartner für Ihr
Elektromobil



www.seniorenmobile-bayern.de
Vermietung · Verkauf
Reparatur · Wartung

PROBEFAHRT
BEI IHNEN VOR-ORT
GEWÜNSCHT?
GEHT KLAR!

Jetzt Scooter Akkus /
Batterie testen lassen
Auswertung mit Prüfbericht

MOVO
Wetterdach



Carbon Ultraleicht Rollator



Miet | Kauf
mich | mich

ab 15,- € / Tag



Umfangreiches
Zubehör:



☎ **09180 / 40 90 151**
Mobil/WhatsApp 
0176 / 10 38 16 18

Möninger Str. 5 · 90602 Pyrbaum / Seligenporten