

### Lauf-Treff in mehreren Gruppen

Post-SV-Platz in Bug Sa 13.30-16.15

#### Übungsleiter

Ewald Mehringer  
Kantstr. 9  
96052 Bamberg Tel. 3 39 71

### Kinderturnen für Mädchen

Erlörschule  
ab 6 Jahren Mi 18.00-19.00

### Fitnessgymnastik für ...

Männer Erlörschule Mi 19.00-20.00  
Frauen Erlörschule Mi 20.00-21.00

#### Übungsleiter

Udo Neubauer  
Adolf-Wächter-Str. 4  
96052 Bamberg Tel. 46863  
e-mail: udomail@hotmail.de

### Sport, Spiel und Spaß für Kinder/Jugendliche

Rupprechtsschule  
5 – 8 Jahre Di 17.00-18.00  
ab 9 Jahre Di 18.00-19.15

#### Übungsleiter

Wolfgang Friedel  
Dorotheenstr. 11  
96049 Bamberg Tel. 2 33 23  
e-mail: pfannenfriedel@web.de

## Infos zur Mitgliedschaft beim Post-SV

#### Anschrift:

ost-SV Bamberg  
Postfach 2244  
96013 Bamberg

#### Auskünfte:

#### Vorstand Werner Thiele

Treustr. 27  
96050 Bamberg Tel. 1 53 32  
e-mail thiele.werner@arcor.de

#### Hauptsportwart Oskar Kammerer

Hauptsmoorstr. 53  
96052 Bamberg Tel. 4 50 25

#### Mitgliederverwaltung

Rudolf Pfannenmüller  
Neuerbstr. 4  
96052 Bamberg Tel. 30 32 27  
e-mail pfannenmueller@kabelmail.de

### Eltern und Kind-Turnen

Pestalozzischule Mo 15.30-17.00

### Ausgleichssport für Männer

Post-SV-Platz (Sommer) Mi 17.00-19.00  
Waldlauf  
Kaulbergschule (Winter) Mi 18.00-20.00

### Freizeit-Basketball

Dientzenhofer-Gymnasium Mo 19.00-20.30  
Halle I  
Kontakt: W. Habermann Tel. 299201

#### Übungsleiter

Udo Neubauer  
Adolf-Wächter-Str. 4  
96052 Bamberg Tel. 4 68 63  
e-mail: udomail@hotmail.de

### Wandern

#### Monatliche Wanderung

(im Sommer auch Radwanderungen)  
Ausschreibung in der Tagespresse

#### Abteilungsleiter

Dieter Hörath  
Neuerbstr. 2  
96052 Bamberg Tel. 3 40 66  
e-mail: dieter@vertcal.de

#### Vereinsbeiträge (monatlich):

Familien 11,--Euro  
Erwachsene 7,-- Euro  
Jugendliche, Studenten \*) 5,-- Euro  
Rentner, Pensionäre 4,-- Euro

\*) Schüler und Studenten über 18 Jahre müssen eine Bescheinigung vorlegen

Sonderbeiträge erheben folgende Abteilungen:  
Judo, Karate, Schützen und Tennis

# Postsportverein 1928 Bamberg e.V.

Internet: [www.postsportverein.de](http://www.postsportverein.de)



## ÜBUNGSPLAN 2009

Stand: November 2009

### WETTKAMPFSPORT

#### Basketball

##### Herren I

Dientzenhofer-Gymn. Halle III	Mo	20.00-22.00
Georgendamm Halle III	Do	20.00-22.00

##### Herren II

Dientzenhofer-Gymn. Halle III	Mi	20.00-22.00
-------------------------------	----	-------------

##### U 18

Dientzenhofer-Gymn. Halle III	Mi	18.00-20.00
Georgendamm Halle III	Do	18.30-20.00

##### U 16

Dientzenhofer-Gymn. Halle III	Mo	18.00-20.00
Georgendamm Halle III	Do	17.00-18.30

##### U 14 / U 12

Dientzenhofer-Gymn. Halle I	Di	17.45-19.00
Dientzenhofer-Gymn. Halle III	Mi	17.00-18.00

#### Abteilungsleiter

Ralf Eitinger  
Kunigundendamm 48  
96050 Bamberg  
Tel. 2 86 27, tagsüber 9 66 64 26  
Mobil 0178 / 1825511  
e-mail: ralf.eitinger@gmx.de

#### Fußball

##### Training – Post-SV – Platz Sommer

Jugend	Tag	Zeit
A	Di, Do	17.30-19.00
B	Di, Do	17.00-18.30
C	Mo, Mi	17.00-18.30
D11	Mo, Mi	17.00-18.30
E 1 und 2	Mo, Mi	17.00-18.30
E 3	Di, Do	17.00-18.30
F 1	Mo, Mi	17.00-18.30
F 2	Di, Do	16.00-17.30
G 1 und 2	Di, Do	17.00-18.30
<b>Herren</b>	Di, Do	18.30-20.00
Kickers	Mi	18.00-20.00
AH-Ü 50	Mo	18.00-20.00

##### Hallen-Training WINTER 2009/2010

Jgd	Halle	Tag	Zeit
B	CG	Di	19.30-21.00
C	CG	Mi	17.00-18.30
D	Kaulbergschule	Mi	17.00-18.00
E 1	ETA II	Di	17.00-18.00
E 2	Gangolfschule	Do	15.30-17.00
F 1	Gangolfschule	Di	15.30-17.00
F 2	ETA II	Do	17.00-18.00
F 3	Gangolfschule	Fr	14.30-16.00
G	Gangolfschule	Mi	15.30-17.00

#### Abteilungsleiter

Reinhard Großheim, Pödeldorferstr.25  
96052 Bamberg Tel. 5 49 44  
e-mail: Grossheim.Reinhard@arcor.de

#### Jugendleiter

Detlef Doktorowski, Angerstr. 30  
96049 Bamberg Tel. 5 68 38  
e-mail: fam.doktorowski@arcor.de

## Judo

### Gangolfschule

<b>Schüler (Anfänger)</b>	Di, Do	17.30-19.45
<b>Schüler</b>	Mo, Mi, Fr	17.30-19.45
<b>Jugend</b>	Mo, Di, Do	19.45-22.00
<b>Senioren</b>	Mi, Fr	19.45-22.00
<b>Schüler ab 6 J.</b>	Fr	16.00-17.30

### Abteilungsleiter

Paul Greiner  
Ringstr. 36a  
96135 Stegaurach  
Tel. 29 08 49, Fax 29 68 978  
e-mail: [pgreiner-fuchs@t-online.de](mailto:pgreiner-fuchs@t-online.de)

## Karate

### Fortgeschrittene und Kinder

Theresianum	Mo	19.30-21.00
Graf-Stauffenberg-Schule (Gymnastikraum)	Di Mi	20.00-21.30 16.45-20.00
Heidelsteigschule	Do	20.00-22.00
Fitness-Centrum MAX	So	09.00-12.00
Heidelsteig	Mi	20.00-22.00

### Kinder, Anfänger und Fortgeschrittene

Heidelsteigschule	Fr	18.00-22.00
-------------------	----	-------------

### Abteilungsleiter

Bernhard Dirks  
Guntherstr. 3  
96049 Bamberg  
Tel. 5 40 01, tagsüber 9 52 34 13

### Übungsleiter

Werner Sadlauskas  
Veit-Stoß-Str.10  
96052 Bamberg Tel. 3 73 91 oder 0171 / 3427815

## Leichtathletik

### Mehrere Leistungs- und Trainingsgruppen Auskunft beim Abteilungsleiter

### Abteilungsleiter

Johann Wagner  
Tannenweg 13  
96117 Memmelsdorf Tel. 4 75 11  
e-mail: [Johann-Hans.Wagner@t-online.de](mailto:Johann-Hans.Wagner@t-online.de)

## Schach

Cafe Retondo  
(Erlöserkirche neben Pfarramt)  
Kunigundendamm  
Aktive Fr 19.30-23.30

### Abteilungsleiter

Thomas Friedrich  
Distelweg7  
96050 Bamberg Tel 13 22 11

## Schützen

Schützenclub 1306 Mo 17.00-20.00  
(Kunigundenruh) Fr 17.00-20.00

### Abteilungsleiter

Walter Horcher  
Mittelweg1  
96179 Rattelsdorf Tel. 0171/9346668  
e-mail: [Horcher.Walter@t-online.de](mailto:Horcher.Walter@t-online.de)

### Schützenmeister

Ludwig Hohner  
Wassermannstr. 8  
96052 Bamberg Tel. 1 53 97

## Ski-Langlauf

Training je nach Wetterlage

### Abteilungsleiter

Hans Dittrich  
Am Weingarten 7  
96049 Bamberg Tel. 5 48 23

## Tennis

4 Tennisplätze am Sportplatz in Bug

### Abteilungsleiter

Dr. Rudolf Kleinecke  
Scheubelstr. 59  
96050 Bamberg Tel. 30 18 17 3  
e-mail: [dres.kleinecke@arcor.de](mailto:dres.kleinecke@arcor.de)

### Übungsleiterin

Karen Stein  
Augustenstr. 16  
96047 Bamberg Tel. 20 47 0

## Tischtennis

### Dientzenhofer-Gymnasium

Jugend Halle II Mo 18.00-19.00  
Schüler/Jugend Halle III Do 18.00-20.15  
Aktive Halle II Mo 18.00-22.00  
Jugend/Aktive Halle II Mi, Fr 18.00-22.00

### Abteilungsleiter

Pius Schiele  
Kapuzinerstr. 36  
96047 Bamberg  
Tel. 2 75 25, tagsüber 9 86 86 51

### Jugendleiter

Herbert Neubauer  
Adam-Krafft-Str. 7d  
96050 Bamberg Tel. 1 66 54

## Volleyball

### Volleyball – Trainingsplan 2009/2010

#### Erwachsene

Montag	18.00-20.00 20.00-22.00	KHG I KHG I	Damen IV Damen III
Dienstag	20.00-22.00 20.00-22.00 20.00-22.00 20.00-22.00	KHG I KHG II GEO I FLG	Damen I Freizeit Herren II Damen II
Mittwoch	18.15-20.15	ETA I	Damen IV
Donnerstag	18.00-20.00 20.00-22.00 20.00-22.00	KHG I KHG I GEO I	Damen III Herren II Damen I
Freitag	18.15-20.15 20.15-22.00	KHG I KHG I	Damen V Freizeit /Herren III

#### Jugend

Montag	16.00-18.00	ETA I	Fördertraining f. aktive Spieler
Dienstag	18.00-20.00	KHG I	U 16 weibl.
Donnerstag	18.00-20.00	KHG II	U 16 männl.
Freitag	16.30-18.00 16.30-18.15 16.30-18.00	ETA I KHG I KHG II	Ballschule m/w U 12 m/w U 13/14 m/w

### Jahrgänge

U 20	1991 und jünger
U 18	1993 und jünger
U 16	1995 und jünger
U 14	1997 und jünger
U 13	1998 und jünger
U 12	1999 und jünger
Ballschule	1999/2000 und jünger

ETA = ETA-Hoffmann-Gymn., Sternwartstr. 3  
KHG = Kaiser Heinrich-Gymn., Altenburgerstr. 16  
GEO = Halle über der Tiefgarage Georgendamm  
FLG = Franz-Ludwig-Gymn., Franz-Ludwig- Str. 13

### Abteilungsleiter

Alfons Krebs  
Ernst-Zinner-Str. 20  
96052 Bamberg Tel. 4 10 27  
e-mail: [krebsalf@web.de](mailto:krebsalf@web.de)

## AUSGLEICHSSPORT

### Wirbelsäulen- und Beckenbodentraining für Frauen

Rupprechtsschule  
Gymnastikraum Mo 14.45-15.45  
Halle Mo 16.00-17.00

### Übungsleiterin

Elfriede Görtler  
Kaimsgasse 9  
96052 Bamberg Tel. 2 08 17 91  
e-mail: [elfriede.goertler@hotmail.de](mailto:elfriede.goertler@hotmail.de)

### Problemzonen-Gymnastik

Rupprechtsschule Di 19.15-20.30

### Walking

Treff: Jahnwehr (Anfänger nur in der Sommerzeit)  
Fortgeschrittene Mo 18.00  
Anfänger Mo 19.00

### Übungsleiterin

Angelika Hoffmann  
Im Ried 6  
96138 Burgebrach  
Tel. 0 95 46 / 69 71, tagsüber 9 32 43 78  
e-mail: [angelikahff@web.de](mailto:angelikahff@web.de)