



**SKI - UND WANDERCLUB**  
1946 e.V. Regensburg

# CLUBNACHRICHTEN



LAUF<sup>UND</sup>BERG  
KÖNIG



... direkt am Arnulfplatz

Neuhausstrasse 4 | 93047 Regensburg  
09 41 - 64 66 36-0 | info@laufundberg-koenig.de

www.laufundberg-koenig.de

LEX  
Laufexperte

IHR LAUF- UND BERGSPO RT SPEZIALIST IN REGENSBURG

LAUFKURSE\_LAUF TREFF\_KLETTERKURSE\_BERGTOUREN/FÜHRUNGEN\_VORTRÄGE\_EVENTS\_LEIHAUSRÜSTUNG

outdoor  
profis

MAMMUTSTORE  
REGENSBURG

Ludwigstrasse 3 | 93047 Regensburg | Deutschland  
09 41 - 64 66 36-20 | regensburg@mammutstore.de  
www.mammut.ch

## Liebe Mitglieder,



die Skisaison ist heuer mit einem Paukenschlag gestartet worden: Dank unserer Skikurssponsoren wurde aus dem bunten Haufen unserer Skiübungsleiter am 14. November 2009 auch vom äußerlichen

Erscheinungsbild her ein professionelles Team. Entsprechend motiviert erwarten unsere Skiübungsleiter nun die beiden Skikurswochenenden im Januar.

Eine Fortsetzung der Vorstellung unserer Skiübungsleiter findet ihr in diesem Heft.

Die Einkleidungsaktion für über siebzig Übungsleiter und Rennkinder und die Präsentation im Leeren Beutel wurden maßgeblich mitgestaltet von Sabine, Jo und Lena Schindler, denen dafür herzlich gedankt sei. Ein I-Tüpfchen setzte bei der Skigewand-Aktion Familie Schwan, die zu jedem Anzug eine passende Mütze sponserte – herzlichen Dank für diese großzügige Unterstützung!

Das Ski-Opening im November hat es wieder einmal bewiesen: Gefeierte wird gern im SWC, und da wartet als nächstes Ereignis der Clubfasching am 5. Februar 2010 auf uns, der heuer unter dem Motto „OrientExpress“ steht.

Inzwischen befinden wir uns mitten drin in der Skisaison, und viele von Euch haben in Radstadt, Hochfügen oder Hinterstoder schon schöne Skitage verbracht. Wir freuen uns nun auf die Fahrt nach Hochficht am 30. Januar 2010 und die Familien- und Jugendausfahrt vom 5. bis 7. März 2010 nach Spital am Pyhrn.



Die Leichtathleten nutzen die Winterzeit für Trainer-Fortbildungsmaßnahmen und haben bereits einen Terminkalender für 2010 zusammengestellt. Kampfrichter, Kuchenbäcker, Sportler und Fans können ihm die Sportfeste entnehmen, die in diesem Jahr vom SWC ausgerichtet werden.

Eine schöne Wintersaison wünscht euch

*Eure Ursula Breitkopf  
(1. Vorsitzende)*

### Impressum

Ski- und Wanderclub 1946 e.V. Regensburg  
www.swc-regensburg.de info@swc-regensburg.de  
Geschäftsstelle: Prinz-Rupprecht-Str. 38/III, 93053  
Regensburg  
Konten:  
Postgiroamt Nürnberg, Kto. 116699-85, BLZ 760  
100 85  
Volksbank Regensburg, Kto. 13749, BLZ 75090000  
Sparkasse Regensburg, Kto. 15131, BLZ 75050000  
Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.  
Verleger: Ski- und Wanderclub  
Druck: www.flyeralarm.de

### Titelbild:

*Skifahrer unseres Synchro-Teams am Kitzsteinhorn*

# VORSTANDSCHAFT UND AUSSCHUSS

## VORSTANDSCHAFT

1. Vorsitzende	Dr. Ursula Breitkopf	0941/379849
2. Vorsitzender	Markus Eigenstetter	09404/640694
1. Kassier	Robert Obermeier	0941/37720
Ehrevorsitzender	Franz Obermeier	0941/31110

## AUSSCHUSS

Breitensport	Gerlinde Mokross	0941/34160
Kegeln	Ursula Eigenstetter	0941/71474
Leichtathletik	Michael Duchardt	0160/7043839
	Josef Koller	0941/28063898
Schwimmen	Christine Obermeier	0941/37720
Ski alpin	Andreas Gebert	0941/2067768
Skilehrwesen	Severin Kornprobst	0941/6988660
Ski nordisch	Dominik Schmeer	0941/7501044
Turnen	Wolfgang Straube	0941/26095640
Wandern	Stefan Dettenhofer	0941/38396266
2. Kassier	Michael Duchardt	0160/7043839
Beisitzer	Marie-Luise Lohner	0941/64142
Jugendwart	Felix Pensl	0941/7020126
Vertretung Bad Abbach	Franz Sedlmeier	09405/7154

## GESCHÄFTSSTELLE

Leitung	Helmut Sandner	0941/71158 geschaeftsstelle@ swc-regensburg.de
---------	----------------	--



# SPORTPROGRAMM

## Leichtathletik

Mo: 16.30 – 18.30 Uhr	Schülertraining für Wettkampfteilnehmer, 8 bis 12 Jahre, Trainer: Josef Koller	Clermont-Ferrand-Schule
Mo: 16.00 – 17.30 Uhr	Schüler 14 – 15 Jahre, Trainer: Sven Engelmann	Clermont-Ferrand-Schule
Di: 17.00 – 18.00 Uhr	Kindertraining 8 bis 9 Jahre, Trainer: Johanna Weichselgartner	Posthalle
Di: 18.00 – 19.30 Uhr	Schüler 10 und 11 Jahre, Trainer: Josef Koller, Schüler 12 und 13 Jahre, Trainer: Stefan Kreis Schülertraining für Wettkampfteilnehmer, Aktive, Jugendliche, Trainer: Heike Scholz und Sven Engelmann, Seniorinnen, Trainer: Andrea Holzapfel, Senioren, Trainer: Jan Ropohl,	Posthalle
Mi: 17.30 – 18.30 Uhr	Spielleichtathletik Kinder 6 bis 12 Jahre, Trainer: Maria Aumüller und Christian Mokroß	Kreuzschule
Mi: 18.00 Uhr	Laufftreff und Krafttraining,	Sportanlage Weinweg
Do: 16.30 – 17.30 Uhr	Schüler 8 bis 11 Jahre, Trainer: Michael Lohr	Posthalle
Do: 17.30 – 19.30 Uhr	Aktive, Jugendliche, Trainer: Heike Scholz und Sven Engelmann, Schüler 10 und 11 Jahre, Trainer: Josef Koller, Schüler 12 und 13 Jahre, Trainer: Stefan Kreis Jedermann/Jederfrau, Trainer: Michael Duchardt, Markus Eigenstetter, Jan Ropohl	Posthalle
Fr: 16.00 – 17.00 Uhr	Eltern-Kind-Turnen, Ansprechpartner: Johanna Weichselgartner, bitte pünktlich sein, die Schule ist nach Trainingsbeginn wieder versperrt	Kreuzschule
Fr: 17.00 – 18.00 Uhr	Kinderturnen, Ansprechpartner: Johanna Weichselgartner	Kreuzschule
Sa 10.00 Uhr	Training spezifische Disziplinen (Fachtrainer, nach Absprache)	RT-Halle



## Schwimmen - Schwimmtraining Einlass jeweils 5-15 Minuten vor Kursbeginn

Mo: 17.15 – 18.00 Uhr	Kleinkinder und ältere Geschwister	Hallenbad Gabelsberger Str. 14
Mo: 18.15 – 19.00 Uhr	Kleinkinder und Schüler	Hallenbad Gabelsberger Str. 14
Mo: 19.00 – 19.45 Uhr	Schüler	Hallenbad Gabelsberger Str. 14
Mo: 19.45 – 20.30 Uhr	Freies Schwimmen für Jugendliche und Erwachsene	Hallenbad Gabelsberger Str. 14

Trainer für Nichtschwimmer und Schwimmanfänger: Barbara Blank, Lili Gerlach, Theresa Göser, Katrin Holzapfel, Felix Lindner, Bärbel Mokoß, Christine Obermeier, Juliane Schwabenbauer, Uli Wurstbauer

Trainer für Fortgeschrittene und Technikschiulung:

Jessica Gerlach, Rebecca und Yasmin Kleinert, Felix Lindner, Stefan Obermeier, Vroni Schwan, Uli Wurstbauer

## Turnen

Mo: 20.00–22.00 Uhr	Männer/Frauen und Jugendliche ab 14 Jahre, Trainer: Wolfgang Straube, Heidi Esser, Jens Mai	Werner-von-Siemens-Gymnasium
Di: 16.00 – 16.45 Uhr	Kleinkinderturnen mit Eltern, Start voraussichtlich 29.9, Trainerin Uschi Langer,	Prüfening Grundschule Killermannstraße,
Di: 16.45 – 17.30 Uhr	Kinderturnen (Vorschulalter) ohne Eltern, Start voraussichtlich 29.9, Trainerin: Uschi Langer	Prüfening Grundschule Killermannstraße
Di: 17.30 – 19.30 Uhr	Kinderturnen für Buben und Mädchen ca. 6 – 14 Jahre, Trainer: Kati Langer, Michael und Rainer Ziereich, Doro Kübel	Prüfening Grundschule Killermannstraße
Fr: 15.00 – 16.30 Uhr	Schüler/Schülerinnen 10 – 14 Jahre, Trainer: Heidi Esser	Werner-von-Siemens-Gymnasium
Fr: 16.30 – 18.30 Uhr	Ab 16 Jahren, Trainer Wolfgang Straube, Heidi Esser, Jens Mai	Werner-von-Siemens-Gymnasium





## **Breitensport Jugend & Erwachsene**

Mo: 18.00 – 19.00 Uhr	Fitnessgymnastik mit Step, Trainer: Bettina Henkel	Kreuzschule oben
Mo: 19.00 – 20.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik, Trainer: Ruth Kleineidamm	Kreuzschule oben
Mo: 20.00 – 21.00 Uhr	Hallenhockey, Trainer: Gerhard Herrmann	Kreuzschule oben
Di: 18.00 Uhr	Jogging/Nordic Walking, Trainer: Bettina Henkel	Parkplatz Westbad
Mi: 18.00 – 19.30 Uhr	Wellness-Step (3/4 Takt)/Bodystyling, Trainer: Christina Träger	Kreuzschule oben
Mi: 17.30 – 18.00 Uhr	Spielleichtathletik Kinder 6 bis 12 Jahre, Trainer: Maria Aumüller und Christian Mokoß	Kreuzschule
Do: 18.00 – 19.00 Uhr	Fitnessgymnastik mit Musik, Trainer: Martina Turner	Pestalozzi-Schule
Fr: 19.30 – 21.00 Uhr	Volleyball, Trainer: Andrea Gebert	Schule Am Napoleonstein
Fr: 16.00 – 17.00 Uhr	Eltern-Kind-Turnen, Ansprechpartner: Johanna Weichselgartner, bitte pünktlich sein, die Schule ist nach Trainingsbeginn wieder versperrt	Kreuzschule
Fr: 17.00 – 18.00 Uhr	Kinderturnen, Ansprechpartner: Johanna Weichselgartner	Kreuzschule
Fr: 16.00 – 17.00 Uhr	Ballspiele, Trainer: Johannes Lang	Posthalle bzw. Freigelände

## **Kegeln**

Mi: ab 19.00 Uhr	Training, Trainer: Ursula Eigenstetter	Leistungszentrum Dechbettener Str.
------------------	--	------------------------------------

## **Skigymnastik**

Do: 17.45 – 19.00 Uhr	Skigymnastik, Trainer: Richard Böttcher, Florian Böttcher, Felix Pensl	Werner-von-Siemens-Gymnasium
Fr: 18.00 – 19.30 Uhr	Skigymnastik für Rennkinder, Trainer: Andreas Gebert	Schule Am Napoleonstein

## **Sportprogramm Bad Abbach - Leichtathletik**

Mi: 19.00 – 20.00 Uhr	Schüler/innen Techniktraining	Turnhalle Grundschule
Do: 18.30 – 19.30 Uhr	Schüler/innen Grundlagentraining	Turnhalle Grundschule
Fr: 17.00 – 18.30 Uhr	Lauf/Krafttraining	

## **PROGRAMM - ÄNDERUNGEN**

Unser Sport- und Veranstaltungsprogramm wird täglich in der Mittelbayerischen Zeitung im Schwarzen Brett „Sportvereine“ veröffentlicht oder kann auf unserer Homepage nachgelesen werden:

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



## Skikurs im neuen Gewand

*Präsentation der neuen Ski-Übungsleiteranzüge und der Sponsoren am 14. November 2009 im Leeren Beutel*

Spannung, Schminke, Models, fetzige Musik und eine gekonnte Moderation durch unsere Schüler-Moderatorin Lena Schindler: Was am 14. November abends im „Leeren Beutel“ stattfand, hätte auch gut in die abendlichen Modenschauen einer Wintersportveranstaltung in Kitzbühel oder Schladming gepasst. Der SWC läutete die neue Saison mit einem fulminanten Skiopening ein, das zugleich die Wiederbelebung der vereinsinternen „Wintermodenschau“ aus den 70er Jahren darstellte.

Das besondere Highlight des Abends war die Präsentation der aktuellen Skilehreranzüge mit einer schwungvollen Modenschau mit zehn Models aus der jungen Übungsleitercrew unseres Vereins. An der Einkleidungsaktion sind in diesem Jahr über siebzig Übungsleiter und Rennkinder beteiligt. Damit leitet der SWC-Skikurs eine neue Ära ein und wird darin von der Internetdruckerei flyeralarm, der Sparkasse Regensburg und der Druckerei Aumüller finanziell unterstützt.

Weitere Partner sind die Firmen Böttcher Energie, Schillinger Metallbau und Eduard Wagner mit Insys Microelectronics sowie Anna Schwan von Franzis` Moden, durch deren gute Kontakte zur führenden Wintersportmarke Spyder die Kreation und Umsetzung der Skianzüge erst möglich wurde – und die allen Skiübungsleitern zum Anzug noch die passende Mütze stiftete.

Die Firma flyeralarm aus Würzburg war vertreten durch Silvia Viktor und Lydia Behrens, die sich von der Partylust der

SWCler ausgiebig überzeugt haben.

Dr. Markus Witt vom Vorstand der Sparkasse Regensburg zeigte sich beeindruckt von dem jungen Skikursteam und der guten Kooperation mit dem Verein.

Ziel der Einkleidungsaktion mit Sponsoring ist es, die Skikursleiter mit professionellem Equipment auszustatten. Auch Kindern aus finanziell schwächer gestellten Familien sollen aber das Skifahren lernen können. Um deshalb die Kursgebühr günstig halten zu können, haben wir Sponsoren für die Ausstattung unserer Skilehrer gesucht. Jeder Werbepartner verpflichtet sich zu einem dreijährigen Engagement.

Der SWC hat schon seit seiner Gründung 1946 die Sparte Ski alpin als wichtige Abteilung im Programm. Erstmals fand ein alpiner Skikurs im Jahre 1957 statt,



*Mit passender Mütze: Familie Schwan macht's möglich*





*Nachwuchs-Rennläuferinnen auf dem Laufsteg*

mit der Zielsetzung, den vereinsinternen Nachwuchs auf die Bretter zu bringen.

Der Erfolg und das familienfreundliche Konzept machten den

und einfühlsam an das Skifahren herangeführt. Der Erfolg des SWC-Skikurses gründet auf eine große Anzahl von jungen und gut ausgebildeten Übungsleitern, die oftmals selbst ihre ersten Schwünge in einem vereinseigenen Zwergerlskikurs machten und sich nun bis hin zum staatlich geprüften Skilehrer fortbilden.

Sie freuen sich auch dieses Jahr wieder auf ihre Skikurskinder.

*von Sabine Schindler und Ursula Breitkopf*

SWC-Skikurs bald regelrecht zu einem gesellschaftlichen Ereignis und so kamen in den darauf folgenden Jahren immer mehr Anfragen von Regensburger Familien ans Skikurs-Team. Jedes Jahr sind daher bereits wenige Tage nach Bekanntgabe der Termine die Anmelde Listen gefüllt.

Mehr als 200 Kinder werden an zwei Wochenenden im Januar professionell



# **Boettcher** **energie**

**DIESEL · HEIZÖL · SCHMIERSTOFFE**

 **Heizöl EL**

 **Premium Heizöl**

 **Premium Heizöl schwefelarm**

 **Super Diesel**

 **Campa-Biodiesel**

 **Pflanzenöle**

 **Schmierstoffe**

 **Nerta Reinigungsmittel**

 **Ad Blue**

 **Holzpellets**



**92421 Schwandorf**  
**0 94 31 / 5 14 83**

**93055 Regensburg**  
**09 41 / 56 03 33 o. 34**

**ESSO** **Mobil**  
Vertriebspartner für Schmierstoffe

[www.boettcher-energie.de](http://www.boettcher-energie.de)  
[info@boettcher-energie.de](mailto:info@boettcher-energie.de)

## Impressionen von der Ski-Opening-Party im November



Vorstand und SWC-Models mit Anna Schwan, den Gebrüdern Aumüller, Silvia Viktor und Lydia Behrens von flyeralarm, Eduard Wagner von InSys Microelectronics, Richard Böttcher, Peter Schillinger und Dr. Markus Witt von der Sparkasse



Sparkasse  
Regensburg



Aumüller Druck  
Regensburg



flyeralarm®



## *Impressionen von den Gletscherausfahrten*

*Rennkinder und Übungsleiter haben die Anzüge bereits getestet:*



Konstruktionen in Stahl und Leichtmetall

**SCHILLINGER**

[www.schillinger-metallbau.de](http://www.schillinger-metallbau.de)








Da kommt Freude auf:  
LBS-Bausparen ist jetzt  
Riester-gefördert!



# Zugeschnitten auf Ihr Leben. Die Sparkassen-Altersvorsorge.

Jetzt Riester-Förderung sichern: Über **51%** sind möglich!\*

Nähere Informationen erhalten Sie  
bei Ihrem  Geldberater.



\*Die Höhe der staatlichen Förderung für Ihre Vorsorge ist abhängig von Ihrer Lebenssituation.



## Alles Synchro

**SWC-Ski-Team bei der Formationsfortbildung des Skiverbands Bayerwald am Kitzsteinhorn vom 27. - 29. November 2009**



Einen ersten offiziellen Auftritt hatten unsere neuen Ski-Übungsleiter-Gewänder am letzten Novemberwochenende am

Kitzsteinhorn: Zwölf SWC-Skifahrer stellten im Rahmen der Syncho-Fortbildung im Skiverband Bayerwald nicht nur das größte Team, im neuen Outfit kamen auch die technischen Qualitäten unserer Skifahrer optimal zur Geltung.



Eineinhalb Tage wurde an verschiedenen Synchro-Demos gefeilt. Leider konnten wir uns dem Vergleich mit anderen Bayerwald-Teams nicht mehr stellen, weil dieser wegen Sturmes abgesagt werden musste. Uns hielt aber das Wetter nicht davon ab, noch einen Nachmittag Formationsfahrten zu üben und die Teilnahme an Synchro-Wettkämpfen für Februar 2010 ins Auge zu fassen.

*von Ursula Breitkopf*




 INSYS  
MICROELECTRONICS

## Entwicklungskompetenz aus Regensburg

- ▶ Sicherheitstechnik & Automation für Banken
- ▶ Industrielle Datenkommunikation zur Fernwartung
- ▶ Testsysteme Automotive
- ▶ Engineering

[www.insys-tec.de](http://www.insys-tec.de)



*Denken und handeln mit dem Maßstab Qualität. Zeichen setzen in Architektur und Industrie. Funktionale Lösungen finden für höchste Anforderungen an Reinheit und Sicherheit. Partner sein für Menschen und Unternehmen mit Anspruch. Form und Funktion innovativ umsetzen mit modernen Konstruktionen in Stahl- und Leichtmetall. Geben Sie Ihren Ideen Ausdruck. Willkommen bei Schillinger.*

Ditthornstraße 6  
93055 Regensburg  
Tel. 0941/7 99 83-0  
Fax 0941/7 99 83-33  
[www.schillinger-metallbau.de](http://www.schillinger-metallbau.de)

Konstruktionen in Stahl und Leichtmetall

# SCHILLINGER



# ||| DAS SPORTHÄUS

SPORT GOLDHACKER, GEWERBEPARK D 26, REGENSBURG

**...Ihr kompetenter Partner  
im Skisport/Skiservice**



**und ab sofort Ganzjahres – Anbieter:**

Bike, Running, Trekking/Outdoor,  
Tennis, Teamsport, Streetwear, ...

*Wir präsentieren uns im neuen Outfit, mit neuem Namen, sind aber wie gewohnt mit kompetenter und persönlicher Beratung für Sie da !!!*

**!!! Achtung – neue Adresse !!!**

**[www.pflugfahrer.de](http://www.pflugfahrer.de)**

**Im Gewerbepark D26  
93059 Regensburg  
Tel.: 0941/4613006**

**Neue Öffnungszeiten:  
Mo – Fr : 12:00 – 19:00 Uhr  
Sa : 09:00 – 13:00 Uhr**

## Ski-Übungsleiter: Hier kommt die Fortsetzung

### Sophie Kehrer



Nach sieben Jahren Erfahrung sammeln im SWC-Skilehrerteam hat es mich nach meinem Abi für die Saison 2008/09 nach Kanada/Vancouver Island verschlagen, wo ich in der Skischule des

Mount Washington Alpine Resort jede Menge Spaß im Schnee hatte und nebenbei die kanadischen Skilehrerlizenzen CSIA Level 1 und Level 2 erwerben konnte. Im SWC bin ich neben dem Skifahren noch in der Leichtathletik dabei und dort Mitgründerin der „Hobbygruppe e.V.“. Neben Sport interessiere ich mich sehr für Musik, Reisen; ich liebe Mützen und backe gerne Kuchen.

### Ursula Wurstbauer

Als ich zum Studium (1999) nach Regensburg gezogen bin, habe ich mich den SWC-Turnern angeschlossen.

Da ich zu dieser Zeit jedoch noch in diversen Sportarten sowohl im Kinder- und Jugend- (Turnen, Eiskunstlauf, Ski Alpin), als auch im Rehabilitation (Koronar- und orthopädische Behinderungen) in meiner „alten“ Heimat als Übungsleiter und Trainer tätig war, hat es noch etwas gedauert, bis ich dann auch beim Schifahren meinen „neuen“ Verein entdeckt habe.

Außer bei Schikursen war ich noch beim Schwimmen für den SWC aktiv. Mittlerweile hat es mich nach Studium (Physik) und Promotion beruflich in den hohen Norden nach Hamburg verschlagen, wo ich an der Uni tätig bin.

Die Wochenenden verbringe ich meist mit meinem Mann in Regensburg, wenn wir nicht gerade mit dem SWC auf Schiern in den Bergen unterwegs sind. Sportlich bin ich zudem seit einigen Jahren im Triathlon aktiv.





**Sebastian Kehrer**

Mein Name ist Sebastian Kehrer, aber die meisten SWCler nennen mich einfach nur Basti! Obwohl ich seit vielen Jahren Mitglied im SWC bin, sieht man mich nur selten im Training oder bei anderen Veranstaltungen, was vor allem daran liegt, dass ich seit 2 Jahren in der Schweiz Volkswirtschaft studiere und deswegen nur noch selten in Regensburg bin.

Im Moment verbringe ich zwar ein Auslandssemester in Norwegen, allerdings bin ich mit hoher Wahrscheinlichkeit für die Skikurse im Frühjahr 2009 wieder zu Hause und freue mich schon sehr darauf, es wieder richtig krachen zu lassen auf der Piste.



**Susanne Gebert**



Schon seit ich denken kann, spielt der SWC in meinem Leben eine wichtige Rolle. Von klein an lernte ich hier vor allem, wie man sich ordentlich über Wasser hält und schnell auf zwei Brettern den Berg runterkommt. Aber nicht nur Schwimmen und Skifahren habe ich beim SWC ausprobiert, sondern auch Kinderturnen und das ein oder andere Mal Leichtathletik. Als ich alt genug war, durfte ich dann auch mein Wissen in diesen Sportarten als Übungsleiter an die Kleinen weitergeben.

Da ich seit drei Jahren nun jedoch in München Sportwissenschaften studiere, kann ich meine Abende am Montag bzw. Mittwoch leider nicht mehr im Hallenbad bzw. am

Weinweg verbringen. Das vermisse ich sehr. Im Winter bin ich jedoch bei den Skikursen am Wochenende immer dabei.

Ich befinde mich im Bereich Ski alpin momentan auch in der Ausbildung zum staatlichen Skilehrer.

## Skikursabschlussfahrt

Der Höhepunkt des Skikurses soll der „fünfte Tag“ sein. An diesem Tag geht es in ein „großes“ Skigebiet, z.B. nach Österreich oder nach Oberbayern, wo das im Skikurs Gelernte angewandt und verfeinert werden kann. Selbstverständlich werden die Kinder auch von unseren Übungsleitern betreut. Für die Anfängerkurse ist diese Fahrt noch nicht geeignet. Die Fahrt kann nur bei ausreichender Teilnehmerzahl stattfinden.

- Termin: voraussichtlich 30. Januar 2010 (kann sich noch ändern!)
- Abfahrt: 7.00 Uhr Städt. Sportanlage, Weinweg
- Fahrpreis: Erwachsene (ab 16 Jahren) 16,-- €  
 Kinder/Jugendliche (bis 15 J.) 14,-- € (incl. Betreuung)  
 Hinzu kommen noch die Kosten für den Liftpass!
- Skigebiet: voraussichtlich (und je nach Schneelage) Hochficht oder ein Skigebiet in Oberbayern
- Anmeldung: a) bei der Skikursleitung während des Skikurses  
 b) telefonisch bei Severin unter 0941/6988660  
 c) per e-mail: skilehrwesen@swc-regensburg.de

Mitfahren können auch alle interessierten Vereinsmitglieder und deren Freunde und Bekannte. Eine Mitgliedschaft ist hierfür nicht erforderlich.

Liebes SWC-Skiteam,  
 es freut uns sehr, dass die Skianzüge für Übungsleiter und Rennteam super passen. Damit niemand friert, gab's von uns passende Mützen dazugesponsert.

Viel Spaß und Erfolg für die Skisaison wünschen

Ralf und Anna Schwan

Franzis Kindermoden,

Neupfarplatz 16, Telefon 5 56 64

[www.franzis-moden.de](http://www.franzis-moden.de)

Gutschein-----



-----hier ausschneiden-----

Bei einem Einkauf von

EUR 50,00 erhalten Sie EUR 5,00 Rabatt





## **Skiausfahrt nach Spital am Pyhrn**

**für Familien, Kinder und Jugendliche vom 5. bis 7. März 2010**

- Anreise:** Freitag, 5. März 2010, 16.00 Uhr Abfahrt am Weinweg
- Rückreise:** Sonntag, 7. März 2010, Ankunft gegen 20.00 Uhr am Weinweg
- Unterkunft:** Jugendparadies Lindenhof (Mehrbettzimmer)  
Der Lindenhof ist ein sehr freundliches Jugendgästehaus mit persönlicher Atmosphäre, gutem Essen und gepflegten Zimmern (alle mit Dusche/WC), Sauna, hauseigenem Kino, Natureislaufplatz direkt hinter dem Haus und Sporthalle mit Pit-Pat-Anlage.
- Skigebiete:** Hinterstoder oder Wurzeralm  
Für Kinder, die bereits Ski gefahren sind, gibt es Betreuung durch unsere Übungsleiter.
- Kosten:** Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahre 95,- Euro, Kinder von 6 bis 15 Jahren 85,- Euro und unter 6 Jahren 40 Euro für zwei Übernachtungen, Halbpension, Bus und Übungsleiterbetreuung  
Überweisung der Kosten unter dem Stichwort „Lindenhof“ bis 12. Februar 2010 auf das Konto 15131 bei der Sparkasse Regensburg, BLZ 750 500 00, Inhaber: Ski- und Wanderclub
- Anmeldung:** per E-mail an: [ursula.breitkopf@swc-regensburg.de](mailto:ursula.breitkopf@swc-regensburg.de)  
oder schriftlich bis 12. 2. 2010 an:  
Ski- und Wanderclub 1946 e. V.,  
Prinz-Rupprecht-Str. 38/III, 93053 Regensburg.





## Ski Nordisch - Termine

### 16. Januar 2010 Start in den Skitourenwinter Tagestour in den Bayerischen Alpen

#### 6. - 9. Februar 2010 Skitourtage in Innervillgraten (Osttirol)

Vier Skitourtage die für jeden Geschmack etwas bieten.

Mögliche Tourenziele: Kreuzspitze (2624m) Kalksteiner Jöchel (2326m)

Pürglesgungge (2506m) Gaishörndl (2615m) Spitzginggele (2563m)

Marchginggele(2525m)

Die Gipfel sind nicht zu steil und bieten traumhafte Hänge. Von allen Gipfeln bietet sich eine grandiose Aussicht auf die Sextner Dolomiten mit den Drei Zinnen, auf die Lienzer Dolomiten und mehrere Bergketten der Karnischen Alpen.

Kosten Übernachtung: ca. 40,- Euro HP/Übernachtung

Teilnehmerzahl: 10

Anmeldung: bei Dominik Schmeer 0941/7501044  
oder [ski-nordisch@swc-regensburg.de](mailto:ski-nordisch@swc-regensburg.de)

Weitere Skitourtermine online unter  
[http://www.swc-regensburg.de/Ski\\_nordisch](http://www.swc-regensburg.de/Ski_nordisch)



## Konditorei -Café Orlando di Lasso

Unsere Öffnungszeiten:

**Montag – Samstag  
7.30 -18.00**

# Wir sind unverschämt!

**schnell** (hochverfügbare und schnelle Anbindung ans Internet durch R-KOM-NAP)

**flexibel** durch Fast Ethernet (RJ-45)

**preiswert** durch attraktive Flatrates

[www.R-KOM.de](http://www.R-KOM.de)

**R-KOM**

die  
**wellness**  
**FORMEL** für ihre  
**werbung.**

viel vitamine,  
... energie,  
... frische,  
... reife,  
...

**FAKTOR Z**  
büro für werbung

tel. 09 41-280 2280  
pielmühlerstr. 5  
93138 lappersdorf

seit jahren sponsor des swc- jedermann-zehnkampfes



## **Bayerische Seniorenmeisterschaften in Pfaffenhofen an der Ilm am 13. September 2009**

### **Markus Eigenstetter und M40- Seniorenteam des SWC Bayernmeister**

Mit acht Medaillen im Gepäck kehrten die SWC-Fünfkämpfer von den diesjährigen Bayerischen Seniorenmeisterschaften aus Pfaffenhofen/Ilm zurück. Dabei überzeugten die Regensburger vor allem in der M45 mit einem unerwarteten Vierfach-Erfolg durch Markus Eigenstetter (2.840 Punkte) vor Josef Koller (2.490 P.), Alfons Weißmann (2.362 P.) und Edi Wagner (2.350 P.). Den Erfolg hatte Markus Eigenstetter dabei vor allem durch eine famose 200m-Leistung (25,17 sec.) sichergestellt. Sein zweites Gold sicherte er sich mit Koller und Weißmann (7652 P.) in der M40-Mannschaftswertung gegen

die durchweg jüngere Konkurrenz. Hier holte überraschend die zweite SWC-Mannschaft mit Wagner, Gerry Sturm (4. M40, 1.894 P.) und Michael Fuchs (5. M40, 1.870 P.) Silber.

Für drei weitere Bronzemedailien sorgten in der M50 Uwe Höckele (2.438 P.), der sich mit einem couragierten 1500m-Rennen noch auf einen Stockerlplatz verbessern konnte, in der M55 Hugo Segerer mit ausgezeichneten 2.876 Punkten sowie in der M65 Eckhardt Blaul bei seinem Meisterschaftsdebüt mit 2.357 Punkten.

*von Josef Koller*

*"In erster Linie bin ich Mensch"*

Erwin Schoch,  
Vorstandssprecher  
der Volksbank Regensburg eG

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

"Ich kenne unsere Mitarbeiter und Kunden.  
Entscheidungen treffe ich als Mensch, hinter  
dem eine Gemeinschaft steht. Schön, dass mir  
das Genossenschaftsmodell die Freiheit dazu läßt."

Meine Volksbank  
Regensburg eG



Kneitinger. Die nächste Party ist gerettet!

www.kneitinger.de

Geschmack ist Bockheit



Kneitinger

Nur echt mit dem Bock

Kneitinger. Original Regensburger Bier. Einfach sexy!

## Berlinfahrt der Leichtathleten September 2009

### Besuch beim TSV GutsMuths in Berlin-Tiergarten



Auch dieses Jahr fand wieder eine tolle Berlinfahrt statt. Am Freitag den 18.09.2009 um Punkt 14:00 fuhren wir mit einem Bus in Richtung Hauptstadt.

Gleich nach der Ankunft machten wir uns

auf den Weg zur Kuppel des Reichstags, wo wir einen tollen Blick über Berlin bei Nacht zu sehen bekamen. Nach einer kurzen Nacht – Sven baute noch eine Trainingseinheit auf dem Trampolin ein – starteten wir in den Wettkampftag, nachdem wir die Siegessäule bestiegen hatten. Während die Älteren ihre Shoppingtour in der Stadt genossen, bestritten wir, die Jüngeren, unseren alljährlichen Wettkampf. Wie immer konnten wir alle den Wettkampftag mit Erfolg abschließen.



*Svens Flutlicht-Stabtraining beim TSV GutMuths*

Am Abend luden die Berliner vom TSV GutsMuths zu einem Grillabend ein. Daraufhin fand ein kleiner Flutlicht-Stabhochsprung-Wettkampf statt.

Am Sonntag waren dann die Größeren mit dem Wettkampf an der Reihe, während wir eine Sightseeing-Tour auf der Spree genossen. Gegen Nachmittag mussten wir uns leider wieder von unseren Freunden aus Berlin verabschieden.

Wir möchten uns sehr herzlich bei unseren Betreuern bedanken. Ein großes Dankeschön an Frosch, der die Fahrt möglich gemacht hat, an Sven, der für sportliche Attraktionen sorgte, und an Seppi und Ursula, die uns betreuten.

*von Steffi Rebele und Josef Aumüller*







## Bilder aus Berlin



*Chrissi Mokroß zieht ab und Sven Engelmannrollt auf*



*Berlin hat immer was zu bieten*



### Berlin aus der Sicht der Größeren

18.9.09; 13.45: So langsam trudeln alle Berlinfahrer am Weinweg ein. Der Bus kimmt und dann, alle können es gar ned glauben, da Seppi + Anhang san pünktlich. Der Bus wird eingeräumt und die Plätze besetzt (fast jeder hatte seinen eigenen Platz, aber min. 3 Sitzplätze san vo Fressalien besetzt worn). Um ca. 14.30 gings dann los in Richtung Berlin.

Nach knappen 6 Stunden Busfahrt war Berlin in Sicht. Bone & Maria hatten die Idee für eine „Not-Disco“ und legten eine (und auch mehrere) Tanzeinlage(n) ein. Auch da Chrissi war davon begeistert und dann wurde losgerockt. Dann wurde der Reichstag besichtigt. Später wurde die Halle der GutsMuthser bezogen. Bettruhe war um ca. 2.30.

19.9.09: Sieben oder acht Uhr gab's Frühstück. Ausgeschlafen hat koaner so richtig aber Hunger hat jeder ghabt. Die „Kleinen“ fingen nach dem Essen mit Wettkampf an. Die Jugendlichen unter uns machten eine Sightseeing und eine Shopping-Tour. Alles war sehr interessant, vor allem die Preise im KDW (Kaufhaus des Westens), die Profiskater am KuDamm (Kurfürstendamm), das Brandenburger Tor und das Judendenkmal.

An der Turnhalle angekommen standen die GutsMuther am Grill und grillten fleißig unser wohl verdientes Abendessen, die Kiddies waren ausgeflogen und unsere Trainer (Seppi & Sven) flackten auf der Hochsprungmatte. Nach dem Essen gings dann um ca. 23 Uhr ins Bett.

20.9.09: Sonntag: Wettkampftag der Jugend. Hoch motiviert starteten wir unseren Wettkampf. Doch nach der dritten Disziplin Speer kam alles irgendwie ins

Rollen. Es war ganz schön spät geworden wir mussten ja auch mal wieder nach hause. Also gingen wir während dem Wettkampf in die Halle und packten unsere Sachen.

Zwischen 14 und 15 Uhr fuhren wir dann los, mit Sportsäcken des TSV Guts Muths die wir zuvor noch geschenkt bekamen. Als wir dann am Weinweg in die Arme unserer Eltern fielen, waren wir froh zuhause zu sein, aber auch glücklich, dass wir wieder so ein schönes Berlin miterleben durften.

von Franziska Sedlmeier



Frühstück in der Septembersonne



## Schüler Mehrkampf-Meisterschaften in Burglengenfeld am 26. September 2009

**Neun Kreismeistertitel für SWC-Bambinis - insgesamt zwanzig Medaillen  
Mannschaftstitel für B-, C- und D-Schülerinnen**

Mit neun Kreismeistertiteln und insgesamt zwanzig Medaillen im Gepäck kehrten unsere Schüler aus Burglengenfeld zurück.

Einen Doppelsieg gab es dabei in der W15, hier gewann Elena Hartner (1.690 Punkte) vor Caro Huebler (1.580 P.), in der W14 musste sich Dorle Mokoß als Zweite (1.517 P.) nur um 19 Punkte geschlagen geben.

Die B-Schülerinnen feierten in der W13 gleich einen Dreifacherfolg: Es gewann Julia Sommer (1.517 P.) vor Steffi Pegoretti (1.466 P.) und Regina Stöllinger (1.402 P.). Steffi Rebele erreicht Rang Sechs (1.238 P.) Bei den Zwölfjährigen feierte Sabrina Weigl nach einjähriger Wettkampfpause als Fünfte ein gelungenes Comeback, nur knapp hinter dem Bronze-Rang. Überraschend gab es hier auch den Mannschaftstitel mit 7.031 Punkten (Sommer/ Pegoretti/ Stöllinger/ Weigl/ Rebele) vor den hoch eingeschätzten Schwandorferinnen.

Da wollten die C-Schülerinnen nicht zurückstehen: In der W11 gewann Vroni Plank den Vierkampf ( 1.343 P.), Caro Pegoretti wurde Dritte (1.256 P.), im Dreikampf belegten sie die Plätze Zwei und Vier hier wurde Carolin Reichl Achte. Und bei den Zehnjährigen feierte Mona Hartner einen Doppelsieg im Vier- ( 1.413 P.) und Dreikampf (1.111 P.), Melissa Winkler holte bei ihrem Wettkampfbüt gleich Bronze im Dreikampf



(1.040 P.), Sophie Rauscher belegte die Plätze Fünf (4Kampf/1.075 P.) und Zehn (3Kampf/814 P.), Veronika Langguth wurde 13. im Dreikampf mit 636 Punkten. Hier gewann der SWC (Hartner, Plank, Winkler, Pegoretti und Rauscher) souverän die Mannschaftswertung vor Bad Kötzting.

Ein weiterer Mannschaftstitel ging an die D- Schülerinnen (Budig, Meier, Morell, Fritz, Grimm) vor Burglengenfeld und Kötzting. Im Einzelnen erreichten Hannah Budig (869 P.), Lena Meier (843 P.), Laura Morell (787 P.), Anna Fritz (778 P.), Sonja Grimm (762 P.) und Maria Rauscher (757 P.) die Plätze 5, 7, 9, 10, 11 und 13 in der W9. In der W8 belegte Charlotte Neujean (679 P.) Platz Sieben und Helene Neujean holte Silber in der W7 (496 P.)

**Georg Rauscher Kreismeister, Silber für Josef Aumüller und Philipp und Moritz Geldhäuser**

Ausgezeichnet, wenn auch nicht ganz so erfolgreich schlugen sich auch unsere Handvoll Jungs.

Silber mit nur einem Punkt Rückstand holte Josef Aumüller in der M13 (1.468 P.), in der M11 belegte Jonas Rohn einen guten 8. Platz. Silber und Bronze holte Philipp Geldhäuser in der M10 im Vier- (1.145 P.) und Dreikampf (856 P.)

In der M9 belegte Thomas Sigl Platz Fünf im Dreikampf (697 P.), in der M8 holte Moritz Geldhäuser Silber (821 P.) und Linus Rohn belegte Platz Zwölf.

Souveräner Kreismeister in der M7 wurde Georg Rauscher (703 P.) mit über hundert Punkten Vorsprung.

**Viermal Gold und einmal Silber in den Mittelstreckenwettbewerben**

Ausgezeichnete Ergebnisse holten auch unsere Mittelstreckler: Bei fünf Startern gab es viermal Gold und einmal Silber.

Für sein Mehrkampfpech entschädig-

te sich Josef Aumüller mit einem überzeugenden 1.000-m-Sieg in der M13 (3/26,04), sein zweites Gold holte sich Georg Rauscher ebenfalls über 1.000 m in der M7 (4/15,15).



Ebenfalls Gold Nr.2 gab es für Julia Sommer (W13 / 800m) in guten 2/46,13 min., außerdem Gold für Maria Rauscher in der W9 (3/08,69) und schließlich Silber für Charlotte Neujean bei der W8 (3/25,39).

*von Josef Koller*

**Termine 2010 in der Leichtathletik****SWC-Wettkämpfe zum Vormerken - auch für Kampfrichter und Kuchenbäcker**

**17. April 2010** Werfertag und Kampfrichterfortbildung (mit. Jug. KM Diskus/ Speer), Langstreckenmeisterschaften

**9. Juli 2010** Schlossbrauerei Stabmeeting

**8. Mai 2010** Jugend Kreismeisterschaften und Schüler-Sportfest ( C+D/Mehrkampfnadeln)

**17./18. Juli 2010** Oberpfalzmeisterschaften Mehrkampf / Jedermannzehnkampf

**19. Juni 2010** Oberpfalzmeisterschaften Aktive und Jugend



## Workshop für die Leichtathletik-Trainer

### Fortbildung in der Kinderleichtathletik

Am 9. Oktober 2009 wurde erstmals ein interner Trainerworkshop in der Napoleonstein-Halle unter der Leitung von Sven Engelman durchgeföhrt.



Thema war Kinderleichtathletik. Schwerpunkte der Kinderleichtathletik wurden mit vielen Ideen und praktischen Beispielen aufgezeigt. Des Weiteren rundete ein Vortrag von Henriette Kalden über die pädagogische Lösung von Interes-

senkonflikten zwischen Kind und Trainer den Workshop ab. Das Bewusstsein für Kinderleichtathletik und Spielleichtathletik wurde mit viel Teamgeist und tollen Ideen geweckt.

Der Gemeinsinn unter den Trainern hat mich begeistert und ich freue mich auf neue Übungen im SWC!

Der Trainerworkshop soll regelmäßig alle drei Monate durchgeföhrt werden.

**Nächster Termin:**  
Freitag, 15. Januar  
2010, 18.00 Uhr Na-  
poleonstein

Inhalt: Hallentraining, 1.001 Übungen für Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination für jedes Alter! Ich freue mich drauf!

von Sven Engelman

## Kirchweihlauf in Pentling

### Erfolgreiche B-Schüler/innen

Ein kleines aber feines SWC-Team war am Samstag, den 17. Oktober 2009 beim Kirchweihlauf in Pentling erfolgreich. Anfänglich falsch abgebogen, rollten die B-Schülerinnen Julia Sommer (W13, 7:05 min) und Clara Gartzke (W12, 7:47 min) das Feld von hinten auf und gewannen

den 1.595m-Lauf jeweils souverän in ihrer Altersgruppe. Josef Aumüller (Schüler B, M13) wollte seinen Teamkolleginnen da in nichts nachstehen und siegte im darauf folgenden 1.595m-Lauf in 6:15 min.

von Sabine Schindler

## Oberpfalz-Talentiade in Schwandorf

*Julia Sommer, Josef Aumüller und Jakob Hütter im E-Kader*

Erfolgreich verlief die Talentiade für unsere drei Teilnehmer am 24. Oktober 2009 in Schwandorf. Alle drei konnten sich für den E-Kader des Bezirks Oberpfalz qualifizieren, dabei konnte sich Josef Aumüller sogar einen Nuller im Medizinballschocken erlauben.

*von Josef Koller*



*Josef Koller mit den E-Kader-Kindern*



*Moritz Geldhäuser beim Stabmeeting am 25. September 2009*



*Franziska und Franz Sedlmeier, Elena Hartner, Maximiliane Fleischer und Mona Hartner bei der Bad Abbacher Sportlehrerung am 26. November 2009*



## Trainervorstellung: Unser Spartenwart Turnen:

### Wolfgang Straube



Ich leite seit ca. eineinhalb Jahren die Turnabteilung und bin dort Übungsleiter, insbesondere für die Erwachsenenabteilung, die immer Montag und Freitag im Werner-von-Siemens-Gymnasium trainiert.

In Regensburg habe ich 1975 das Licht der Welt erblickt und bin der Stadt bis auf ein paar kleinere Unterbrechungen (Zürich, Sydney) während meines Jurastudiums

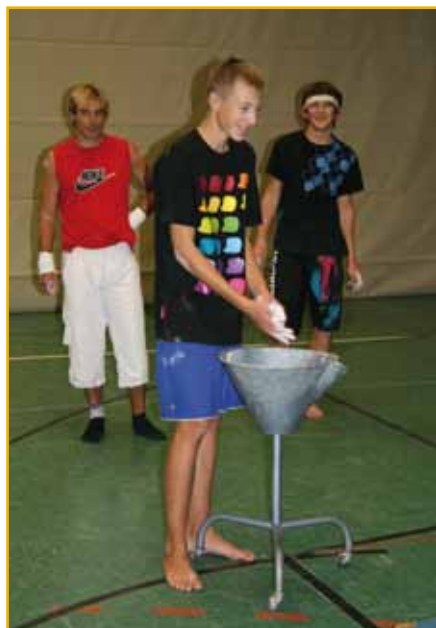
treu geblieben. Wenn ich nicht gerade in der Halle oder auf dem Sportplatz stehe oder meine neugeborene Tochter bespaße, bin ich als Rechtsanwalt in unserer Kanzlei Rechtsanwälte Straube – Weinland tätig. Dort beschäftige ich mich seit 2006 überwiegend mit allerlei zivilprozessualen Streitigkeiten, insbesondere mit Miet- und Wohnungseigentumsrecht.

Den Weg zum SWC habe ich 1988 gefunden wo ich seit dem unter Karl Thielecke geturnt habe. Daneben gibt es kaum einen Sport, den ich nicht gerne mache (Fußball, Volleyball, Skifahren, Surfen, Wellenreiten). Seit zwei Jahren bin ich außerdem begeisterter Teilnehmer des Jedermann-Zehnkampfes unserer Leichtathleten.

Mein Ziel als Übungsleiter ist es, den Sportlern den Spaß am Turnen zu vermitteln, da mir diese vielseitige Sportart sehr geholfen hat, ein Körpergefühl für alle anderen Sportarten zu entwickeln.



## Bilder aus dem Turn-Training





**Hier geht es weiter mit den Schwimm-Übungsleitern:**

**Bärbel Mokross**



Irgendwann wollte ich nicht mehr nur selber trainieren, sondern auch Training halten. So kam ich zuerst dazu das Kinderturnen zu halten. Das Jahr darauf hat mich dann die Christine gefragt, ob ich beim Schwimmen mithelfen möchte. So kam ich vor ca. 2 Jahren zum Schwimmen. Letztes Jahr machte ich den „Clubassistenten“. Ich schwimme auch selber gerne mal ein paar Bahnen mit meiner Freundin, dann aber nur damit wir uns unterhalten können. Auch andere sportliche Aktivitäten wie Leichtathletik oder Skifahren machen mir viel Spaß.

Hällöchen! Weil mein großer Bruder einmal in der Woche Kinderturnen hatte und ich als kleine Schwester auch mit durfte, kam ich als Kleinkind mit zwei Jahren zum SWC.

Ich treffe mich gerne mit Freunden oder lese ein Buch. Nebenbei besuche ich die zwölfte Klasse des Goethe-Gymnasiums Regensburg.



**MEISTERBETRIEB  
DER INNUNG**



VORMALS ODVODY

**ECKL**wolfgang

SCHREINEREI  
HOCHWERTIGER  
INNENAUSBAU  
MÖBELWERKSTÄTTE

MEISTERBETRIEB DER  
SCHREINERINNUNG

alte waldmünchner str. 26 tel. 0941 . 4 16 39  
93059 regensburg fax. 0941 . 4 45 89

www.schreinerei-eckl.de  
info@schreinerei-eckl.de

## Informationen für Eltern

### Zur Aufsichtspflicht der Übungsleiter und der Eltern von Kursteilnehmern sowie zur Sicherheit während der Kurse

Schwimmkurse können aus rechtlichen Gründen nur für Vereinsmitglieder angeboten werden.

#### Aufsichtspflicht

- Kinder bis 8 Jahre müssen von einer erziehungsberechtigten Person von mindestens 16 Jahren begleitet werden, da die Eltern bis zum Beginn und nach Beendigung der Schwimmkurse die Aufsichtspflicht über ihre Kinder haben. Es gelten hierbei die Vorschriften des Städt. Hallenbades.
- Die Einteilung der Kurse erfolgt außerhalb des Beckens. Die Aufsichtspflicht des Übungsleiters beginnt mit dem Anfang der Übungsstunde.
- Der Kurs endet außerhalb des Beckens. Die Teilnehmer müssen pünktlich von den Eltern abgeholt werden. Die Aufsichtspflicht des Übungsleiters endet mit dem Schluss der Übungsstunde.



#### Sicherheit der Kursteilnehmer

##### 1. Größe der Kurse

Die Kursgröße im Nichtschwimmerbecken beträgt bis 5 Kinder je Übungsleiter. Die Kinder werden auf verschiedene Könnensgruppen aufgeteilt. Falls zuwenig Übungsleiter zur Verfügung stehen, können die Eltern als Hilfspersonen eingesetzt werden. Wenn Kinder zu spät kommen, muss die Teilnahme am Kurs erst mit dem Übungsleiter abgesprochen werden.

##### 2. Ausschluss vom Kurs

Kinder, die während der Übungsstunde unaufmerksam sind und dadurch die Sicherheit der restlichen Teilnehmer stören, können während der Stunde sofort vom Übungsleiter von der restlichen Teilnahme an der Stunde ausgeschlossen werden. Diese Kinder werden dann auf die Bank außerhalb des Beckens gesetzt. Die Aufsichtspflicht liegt ab diesem Zeitpunkt bei den Eltern.

##### 3. Abmelden

Kinder müssen sich grundsätzlich beim Übungsleiter abmelden, z.B. beim Gang auf die Toilette etc.

##### 4. Schwimmhilfen und Tauchfiguren

Diese sind ausschließlich für die Übungsstunde vorhanden und Eigentum des SWC. Wir bitten im Interesse des Vereins, mit den Hilfsmitteln behutsam umzugehen.



## Herbstwanderung am 20. September 2009

### Schneeberg - wir kommen!



Am Sonntag den 20. September startete gegen 7.00 Uhr die mikroskopisch große Wandergruppe bestehend aus Christine, Angelika, Sabine, Robert, Stefan, mir und dem Wanderhund Olli zum Schneeberg im Fichtelgebirge. Durchziehende Nebelschwaden während der Fahrt trübten kurzfristig die Stimmung, aber je näher wir dem Ziel kamen, desto heller und sonniger wurde die Gegend und unsere Laune.

Der Ausgangspunkt lag bei knapp 700 Höhenmeter und das Ziel der Schneebergipfel bei ca. 1050 m. Am Autoparkplatz gab es drei Wegweiser, die in verschiedene Richtungen wiesen—nach kurzer Diskussion hatten wir auch schon den richtigen Weg gefunden. Vor uns lag eine etwa fünf stündige Wanderung, die mit Gesprächen und Albereien kurzweilig und abwechslungsreich verlief.

Auf einsamen Forstwegen näherten wir uns dem Gipfel, der leider von einer häßlichen Abhörstation aus der Zeit des kalten Krieges verschandelt wurde. Der tolle Fernblick von einem Hochstand entschädigte uns mit phantastischer Weitsicht. Nach kurzer Mittagsrast, die

Profis hatten auch geviertelte Tomaten an Salz und Pfeffer dabei, traten wir den Rückweg über eine andere Route an.

Oberhalb von Seen, denen wir uns bergab näherten, vorbei an einer bewirtschafteten Alm, bei der wir uns leider einstimmig zum Weitergehen an Kuchen, cholesterinhaltigen Lebensmitteln mit verächtlichem Blick geeinigt hatten, erreichten wir später den Waldgasthof Karches, wo wir die Wanderung kulinarisch beschlossen.

Da ich mich sehr wohlgeföhlt habe, möchte ich mich besonders bei zweien bedanken. Unser Vierbeiner Olli war toll, nie gebellt, immer nett und ständig schwanzwedelnd und außerdem natürlich bei Stefan, der die Tour organisiert hat und uns ein vorbildlicher 1. Mann war.

Kurz: Es war einfach schön !

von Heinz Müller





## Familienwanderwochenende in Spital am Pyhrn

### *Flying Fox und Hexenkessel*

Vom 18. - 20. September 2009 verbrachten zehn SWC-Familien ein erlebnisreiches Wanderwochenende in Spital am Pyhrn. Untergebracht waren wir -wie schon so oft- im Jugendparadies Lindenhof. Wie immer wurden wir von unserer Gastgeberfamilie herzlich aufgenommen, genossen das gute Abendessen und die zahlreichen Freizeitmöglichkeiten, die das Haus bietet. (Geheimtipp: Im März gibt's wieder eine SWC-Skiausfahrt zum Lindenhof!!!)

Unsere erste Tour führte uns bei strahlend blauem Himmel von der Bergstation der Wurzeralm zum Gipfel des knapp 1900 Meter hohen Stubwieswipfels, von dem aus wir die herrliche Aussicht auf das Windischgarstener Tal genossen. Beim Übergang zur Dümmlerhütte blickten wir noch einmal zurück und auch die Kleinsten waren begeistert von dem mächtigen Gipfel, den alle mit Bravour gemeistert hatten. Gestärkt mit frisch gebackenem Zwetschgendatschi machten wir uns an den Abstieg zu dem idyllisch gelegenen Gleinkersee. Nach fast sieben Stunden freuten sich alle auf ein wenig Erholung, die Erwachsenen bei einem Glaserl Rotwein, die Kinder in der Sporthalle beim Ballspielen.

Highlight unseres Wochenendes sollte der zweite Tag werden. Auf dem Programm stand ein Abenteuer-Klettersteig durch den Höllgraben in der Rosenau am Hengstpass.

Unsere Klettertour führte nicht nur entlang einer sondern kreuz und quer über eine eindrucksvolle Wildwasserschlucht. Nach einer ausführlichen Einweisung durch den Bergführer und einem kurzen Aufstieg über Wanderwege ging es los.



*Schluchtüberquerung mit dem Flying Fox*





Bei ersten Klettereien entlang der Felswände der Schlucht bekamen wir einen Vorgeschmack darauf, was uns erwarten würde. Ehrfürchtig standen wir dann vor dem ersten Stahlseil, das sich in einer Höhe von ca. 100m über die 80m breite Schlucht erstreckte. Seilrolle einhängen – und ab ging die Post! Fast schwerelos erreichte man das andere „Ufer“. Der Tiefblick war gigantisch. Über gut versicherte Kletterstellen bei insgesamt sieben Schluchtüberquerungen mit dem „Flying Fox“ (der längste war 180 Meter lang), der Überwindung des Canyons auf zwei Stahlseilbrücken und einer Schaukel gelangten wir zum spektakulären Hexenkessel – einem 15m hohen Wasserfall, der in einen tiefen Kessel stürzt. Das Abenteuer war perfekt, Adrenalin zur Genüge ausgeschüttet.

Ehrfürchtig standen wir dann vor dem ersten Stahlseil, das sich in einer Höhe von ca. 100m über die 80m breite Schlucht erstreckte. Seilrolle einhängen – und ab ging die Post! Fast schwer-

elos erreichte man das andere „Ufer“. Der Tiefblick war gigantisch. Über gut versicherte Kletterstellen bei insgesamt sieben Schluchtüberquerungen mit dem „Flying Fox“ (der längste war 180 Meter lang), der Überwindung des Canyons auf zwei Stahlseilbrücken und einer Schaukel gelangten wir zum spektakulären Hexenkessel – einem 15m hohen Wasserfall, der in einen tiefen Kessel stürzt. Das Abenteuer war perfekt, Adrenalin zur Genüge ausgeschüttet.

Die Gruppe mit den kleineren Kindern genoss den Sonntag ebenso bei der Wanderung durch die Vogelgesangklamm, auf einem Steig mit zahlreichen Treppen und Holzbrücken durch die schöne Wildwasserschlucht. An deren Ende wurde man belohnt mit einer herzhaften Brotzeit in der Sonne vor der idyllisch gelegenen Bosruckhütte und einem herrlichem Bergpanorama.

*von Markus Eigenstetter*

## Fuchsjagd 2009

### Mit allen Sinnen raus in die Natur

Oh je, ab dem ersten Schritt aus dem Haus regnete es nur so vor sich hin. Aber frei nach dem Motto: Es gibt kein schlechtes Wetter, sondern nur schlechte Kleidung, fahren wir zum Treffpunkt nach Eilsbrunn.

Ein kleines Grüppchen SWC-Iler erwartete uns bereits. Doch ab dem Zeitpunkt, als wir am Start der Fuchsjagd eintrafen, schien alles wie immer zu sein.

Wir starteten als erste Gruppe. Wir suchten als Erste die richtige Spur, legten für unsere Verfolger ein anspruchsvolles Tempo vor. Wir mussten als Erste die schwierigen Aufgaben lösen. Und es hörte wie selbstverständlich auf zu reg-

nen. Von wegen morgens um ½ 10 in Deutschland..., Ursula schickte uns mit der Vorgabe „in Richtung Gut Grafenried“ los. Gott sei Dank hatten wir den Wanderwart Stefan und Fährtenhund Oskar in der Gruppe, so dass wir die erste Hürde souverän meistern konnten.

Am Gut angelangt, erwartete uns bereits die erste Aufwärmübung. Auf Zeit Frisbeescheiben zuwerfen, fangen, zuwerfen, fangen. Der Letzte im Team musste auch noch in der „Schießbude“ aufgestellte Flaschen treffen. Auf diese Zusatzpunkte haben wir dann großzügig verzichtet. Wir wollten ja nicht unbedingt Erster werden.

Jetzt hieß es aber den Weg finden. Das Gefühl sagte, am Tiergehege entlang, aber wo waren die bewährten Schnipsel oder Bänder? Auf der zweiten Möglichkeit, einer abführenden Betonstraße waren ebenso keine Fuchsspuren zu finden. Die Spielführer der ersten Station hatten angeblich auch keine Ahnung – was wir ihnen gerne abnahmen. Da half nur noch der Telefonjoker, wir riefen Robert an. Der klärte uns dann auch gleich auf: „Dieses Jahr sei der Weg mit Sägespänen markiert“. Ja, öfter mal was neues.





Wer weiß schon, wo ein Adler auf einer Goldkugel in Regensburg fotografiert wurde? Ein wahrlich breit gefächertes Wissen war gefragt. Die Talente jedenfalls waren großzügig in der Gruppe verteilt. Bemerkenswert bei der Bestimmung der Skigebiete waren Haralds umfassende Kenntnisse!

Die fünf Aufgaben am Vormittag über Bäume, Wälder, Holz und Heimatkunde regten unsere Gehirnzellen stark an. Am längsten beschäftigte uns aber die Frage, an welchem Regensburger Gebäude „Luther“ zu finden ist. Bevor wir bei der verdienten Mittagspause ausrasten durften, testete Ursula mit einem ganz besonderen Spiel unseren Spürsinn.

Mit allen Sinnen war das Motto der diesjährigen Fuchsjagd und so sollten wir Kräuter erriechen! Wir schnüffelten eifrig an den Kräutersäckchen. Die Aufgabe war glänzend platziert, schließlich waren wir als erste Gruppe schon eine ganze Weile unterwegs. Mit großem Appetit konnten wir im Fuchsbau (dem Saal der Gaststätte Erber) die Gänse und Enten, die traditionell zu Kirchweih dazugehören, in aller Ruhe genießen.

Für die Nachmittagsrunde erhielten wir dann Verstärkung durch Bernd und Robert (wobei, mit Verlaub, die Betonung auf Bernd liegt). Die kniffligen Fragen führten uns über die Bestimmung von Bergen und Skigebieten, Werken von Schiller und Goethe bis hin zu den Geschäften der Unteren Bachgasse.

Zum Schluss bauten wir im „Fuchsbau“ noch unsere Murrelbahn mit gesammelten Naturmaterialien. Es ist doch immer wieder schön, wenn Männer ihren Spiel- und Modellbautrieb entdecken, gleich ob Ingenieur oder Kaufmann. Unsere Bahn bekam eine Wippe, Tunnel, Kurven und endete in einem weichen, grünen Moosbecken.





Da ihr unseren Bericht lest, habt ihr auch unseren Platz in der Gesamtwertung erraten. Wie immer die goldene Mitte.

Wir möchten uns bei dem Organisationsteam für die hervorragende Arbeit bedanken. Allen Zuhausegebliebenen

können wir nur raten, seid nächstes Jahr dabei, es lohnt sich immer. Wir freuen uns auf jeden Fall auf die Fuchsjagd 2010.

*von den Zweitplatzierten*





## Kegeltraining

### *im Leistungszentrum in der Dechbether Straße*

Kegeln ist eine sehr oft unterschätzte Sportart, die auch im SWC einen hohen Stellenwert besitzt. Zur Zeit nehmen zwei Damenteams am Punktspielbetrieb teil. Eine Herrenmannschaft gibt es derzeit leider nicht. Jede Mannschaft besteht aus 6 oder 4 Spielerinnen, von denen jede 100 Schub zu absolvieren hat. Hierbei darf sie 50-mal in die Vollen kegeln und 50mal abräumen. Spitzenergebnisse beginnen ab 430 Leistungspunkten, 400 bedeuten jedoch auch schon ein respektables Ergebnis. Als Kegelneuling hat man zuallererst mit dem Muskelkater zu kämpfen, der sich zwangsläufig nach dem ersten Training einstellt.

Bei uns kann man jeden Mittwoch ab 19.00 Uhr im Kegelleistungszentrum an der Dechbetherstraße zu einem Probetraining vorbeikommen.

In der Saison 2009/2010 nehmen 13 aktive Sportkeglerinnen in zwei Damenmannschaften am aktiven Punktspielbetrieb teil. Die erste Mannschaft spielt in der Bezirksklasse Oberpfalz, die zweite Mannschaft in der gemischten Klasse 4-er/B-Damen.





## Spielpläne Kegeln Saison 2009/2010

### Damen 1. Mannschaft Bezirksliga Oberpfalz

#### Rückrunde

So	10.01.2010	14:00 Uhr	SWC	- SKK Willmering
Sa	16.01.2010	16:00 Uhr	FC Tegernheim	- SWC
So	24.01.2010	14:00 Uhr	SWC	- SG Walhalla Rgbg. 2
Sa	06.02.2010	15:30 Uhr	KF Pfatter	- SWC
Sa	27.02.2010	17:00 Uhr	SKC Schmidgaden	- SWC
So	07.03.2010	14:00 Uhr	SWC	- Bayerwald Daberg
Sa	13.03.2010	15:30 Uhr	1. SKC Regenstau	- SWC
So	28.03.2010	14:00 Uhr	SWC	- SK Hahnbach
So	11.04.2010	14:00 Uhr	SWC	- ASV Fronberg
So	18.04.2010	13:00 Uhr	TSV Abensberg*	- SWC

\* spielt in Sandharlanden

### Damen 2. Mannschaft B-Klasse (4er gem.)

#### Rückrunde

Sa	12.12.2009	14:00 Uhr	FC Tegernheim 2	- SWC
Fr	15.01.2010	19:00 Uhr	Germania Regensburg	- SWC
Mi	20.01.2010	19:00 Uhr	SWC	- Sportclub Regensburg
5				
Mi	27.01.2010	19:00 Uhr	SWC	- Freier TuS Regensburg
Mi	24.02.2010	19:00 Uhr	SWC	- SKC Städtedreieck
Sa	06.03.2010	16:30 Uhr	TSV Deuerling gem.	- SWC
Mi	10.03.2010	19:00 Uhr	ESV 1927 Regensburg	- SWC
Mi	24.03.2010	19:00 Uhr	SWC	- Regental Zeitlarn gem.

SWC, Deuerling, Tegernheim und Sportclub spielen über vier Bahnen



### Teelust Via Ponte

Das Original seit 1954

Tee / Kaffee

Wählen Sie aus über 250 Teesorten!

Frühstück ab 08:00 Uhr

Brückstraße • 93047 Regensburg

Tel. 0941 / 5 76 12

Mo. - Fr.: 08:00 - 18:00

Sa.: 09:00 - 20:00 Uhr

www.via-ponte.de

online-shop: www.teelust.de



Tee - Kaffee - Geschenke - Zubehör

### Dynamic Bodystyling



#### *Steppgymnastik am Mittwoch, 18 Uhr in der Kreuzschule*

Zuerst war es Kindertraining, dann Lauffreff, danach Dynamic Bodystyling. So kam es, dass Christina Träger am Mittwochabend die Steppgymnastik leitet. Im Wechsel mit ihrer Schwester, Regina Abt, lassen uns die beiden bei rhythmischer Musik an den Steppbrettern schwitzen. Zwischen den Konditionsteilen – Kraft in den Beinen für die Wintersaison – entspannen wir bei Armmuskeltraining mit Thera-Bändern. Die Bauch- und Rückenmuskulatur wird am Ende der Stunde auf der Matte gestärkt.

### **Kinderfasching**

*Freitag, 29. Januar 2010  
14.30 – 17.30 Uhr  
Pfarrsaal „St. Bonifaz“,  
Killermannstrasse  
(Parkplätze vorhanden)*

*Wir bitten um eine Kuchenspende*



# Ski- und Wanderclub 1946 e. V. Regensburg

Postanschrift: Prinz-Rupprecht-Str. 38/III  
93053 Regensburg

Ski alpin  
Ski nordisch  
Wandern  
Leichtathletik  
Bergsteigen  
Schwimmen  
Turnen  
Kegeln  
Gymnastik  
Ballspiele  
Eishockey  
Jugendprogramm  
Fahrten



## Aufnahmeantrag

### Persönliche Angaben

Vorname	Nachname
---------	----------

(Bei Minderjährigen) Nachnamen der Eltern, falls abweichend

Straße

PLZ	Ort
-----	-----

Geburtsdatum	Familienstand
--------------	---------------

männlich       weiblich

Email

Ich möchte zwischen den Clubheften Neues aus dem SWC per E-Mail mitgeteilt bekommen.

Durch meine eigenhändige Unterschrift bestätige ich, dass sämtliche Antragsfragen wahrheitsgemäß und vollständig angegeben sind. Die Satzung des Ski- und Wanderclubs erkenne ich als verbindlich an.

Ort, Datum	Unterschrift (bei Minderjährigen der gesetzliche Vertreter)
------------	---

### Abbuchungsauftrag

Kontonummer	Bankleitzahl
-------------	--------------

Name der Bank

Kontoinhaber

Ich bin damit einverstanden, dass der Beitrag für den Ski- und Wanderclub von meinem Konto abgebucht wird.

Ort, Datum	Unterschrift (bei Minderjährigen der gesetzliche Vertreter)
------------	---

### **Beiträge zum Clubheft**

Beiträge zum Clubheft werden als Datei erbeten, und zwar an:

info@swc-regensburg.de.

Bitte beachten:

Redaktionsschluss für die nächsten Clubnachrichten ist Samstag, der 27. Februar 2010.

### **Geschäftsstelle**

Die Geschäftsstelle ist unter folgender Adresse erreichbar:

Prinz-Rupprecht-Str. 38/III, 93053 Regensburg

Wichtiger Hinweis: Bitte senden Sie keine Einschreibbriefe an die obige Adresse. Die Geschäftsstelle ist tagsüber nicht besetzt, somit ist eine Entgegennahme von Einschreibsendungen nicht möglich.

E-Mail: geschaeftsstelle@swc-regensburg.de

Leitung und Verwaltung: Helmut Sandner – Tel. 0941/71158

### **Mitgliedsbeiträge**

Gegenwärtig werden folgende Jahresbeiträge erhoben:

Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre	30,00 Euro
Erwachsene	48,00 Euro
Aufnahmegebühr pro Mitglied	5,00 Euro

Bei Familienmitgliedschaften (Ehepaare ohne Kinder oder mindestens ein Elternteil mit Kinder) ermäßigt sich der Jahresbeitrag um 2,50 Euro pro Mitglied. Es kommt in der letzten Zeit leider immer öfter vor, dass Beitrags-Lastschriften von den Banken wegen falscher Kontonummern oder BLZ zurückbelastet werden. Eine Bitte an alle Mitglieder: Teilen Sie uns Veränderungen der Bankangaben rechtzeitig mit. Sie ersparen uns und Ihnen zusätzliche Kosten und unnötigen Schriftwechsel.

### **Datenschutz**

Die von den Mitgliedern in der Beitrittserklärung angegebenen Daten über die persönlichen und sachlichen Verhältnisse (personenbezogene Daten) werden auf Datenverarbeitungssystemen des Vereins gespeichert und für Verwaltungszwecke genutzt und verarbeitet. Je nach Anforderung des zuständigen Fachverbandes und des Bayerischen Landessportverbandes werden Daten an die Verbände weitergeleitet für deren Verwaltungszwecke.

Wir sichern zu, die personenbezogenen Daten vertraulich zu behandeln und nicht an Außenstehende weiterzugeben. Mitglieder können jederzeit schriftlich Auskunft über die bezüglich ihrer Person gespeicherten Daten erhalten und Korrektur verlangen, soweit die gespeicherten Daten unrichtig sind.

„Darf ich vorstellen? **Ihr neuer Bus.**  
Mich kennen Sie ja schon.“



## **Wir wechseln die Farbe. Nicht den Fahrer.**

Wenn Sie Rot sehen, ist das ab jetzt ein gutes Zeichen. Mit der neuen Farbe der Busse der Regionalbus Ostbayern GmbH (RBO) signalisieren wir weithin sichtbar unsere Zugehörigkeit zur Deutschen Bahn, der Nummer 1 im Busverkehr in Deutschland. Kundenorientierte Mobilität heißt eben nicht nur Berlin-München, sondern auch Regensburg-Saal-Ingolstadt. Ansonsten bleibt alles beim Alten. Denn auch wenn die RBO-Busse künftig in einheitlichem Rot unter der Marke DB Bahn fahren, bringen Sie natürlich auch weiterhin unsere erfahrenen und zuverlässigen Fahrer an Ihr Ziel.

**Die Bahn macht mobil.**

*Ostbayernbus*



### *Als Neumitglieder begrüßen wir*

Albers Charlotte, Auer Johanna, Auer Philipp, Augustin Johanna, Augustin Paula, Bauer Verena, Baur Anna, Baur Klara, Beisenherz Friederike, Bezzel Maximiliane, Bock Christoph, Brandl Maximilian, Braun Hanna, Braun Käthe, Braun Lilli, Brewka Aleksandra, Bruischütz Michael, Budig Emma, Butz Sebastian, Eckel Hanna, Eckel Paul, Eichenseher Marlene, Fehle Anna-Maria, Fernandes Lyssa, Finkenzeller Anna-Lena, Finkenzeller Leonie, Foltan Leon, Frisch Max, Gerxhaliu Saranda, Grosskopf Marco, Harfich Viktoria, Hecht Nils, Hofmann Judith, Janner Leonie, Knuth Johannes, Hübler Carolin, Knuth Leon, Kramer Carolin, Lindenberger Anna, Morawitz Lisa, Popp Matthias, Puchner Ida, Puchner Julius, Puchner Paul, Reichel Florian, Romberg Moritz, Rosenberger Ella, Reichl Tim, Rosenberger Pepe, Scherr Marlene, Schlegel Julian, Schlegel Lara, Schürzinger Fanni, Stadler Katja, Thiele Johannes, Übelhack Maja, Usvyat Arseny, Weber Vincent, Weßling Cecilia, Winkler Hannah, Winkler Philipp, Winkler Sebastian, Wismath Peter, Zander Nicolas

### *Herzlichen Glückwunsch!*



Unser zweiter Vorsitzender Markus Eigenstetter ist am 24. Oktober 2009 Zum dritten Mal Vater geworden. Das Schwesterchen von Katharina und Frederick heisst Rebecca.

Ebenfalls Vater einer Tochter wurde Turn-Spartenwart Wolfgang Straube: Am 21. Oktober 2009 kam Sina auf die Welt.

### Ein Leserbrief

#### *Gedanken zur Wandergruppe des SWC: Yes we can!*

Als relativ Neu-SWC-ler (ca.3 Jahre) frage ich mich, warum nicht mehr Vereinsmitglieder das „W“ von SWC leben.

Es ist schade, dass auf schönen, für jederman(n) gehbaren Wanderungen nur so wenige Teilnehmer mitmachen.

Wer einen Weg alleine geht bzw. die Natur in einer harmonischen Gruppe erlebt, fühlt den Unterschied. In einer Zeit, in

der die Frage der Energieresourcen immer bedeutender wird, werden Wanderungen in unserer relativen Umgebung sicher immer interessanter.

Unser Freund und Wanderführer Stefan, der unsere Touren mit Idealismus und Weitblick plant, würde sich sicher freuen. Laßt uns einfach sagen: „Yes we do“

*von Heinz Müller*



*Bei der kirchlichen Hochzeit unserer Trainer Ursula und Uli Wurstbauer am 11. September 2009 in Stadtamhof ging es natürlich auch sportlich zu*

## Clubfasching - auf geht's im **OrientExpress**



*am Freitag, den 5. Februar 2010 um 19.30 Uhr  
im Pfarrsaal von St. Bonifaz*

### **Newsletter**

SWC-Infos zwischen den Clubheften gibt es im Internet unter <http://www.swc-regensburg.de> und in Form eines Newsletters per E-Mail.

Wer den Newsletter erhalten möchte, schickt einfach eine E-Mail mit dem Betreff „SWC aktuell“ an [info@swc-regensburg.de](mailto:info@swc-regensburg.de).

### **Kleinanzeige**

Unser Leichtathletiktrainer Stefan Kreis, alias Frosch, Student der Zahnmedizin und ausgebildeter Zahntechniker sucht Patienten, die für ihre Brücken, Kronen oder Totalprothesen eine besonders gründliche Betreuung wünschen.

Telefon: 0179/2022240, am besten abends ab 20Uhr oder E-Mail an [frosch-records.berlin@gmx.de](mailto:frosch-records.berlin@gmx.de).

# Ihr Stück

# Lebensqualität.

Wir legen uns für Regensburg und die Region ins Zeug. Als Arbeit- und Auftraggeber, mit sozialem Engagement, kulturellen Aktivitäten und der Unterstützung von Vereinen. Hier lässt sich's besser leben. Ihre REWAG.



Immer für Sie nah!  
**REWAG**  
[www.rewag.de](http://www.rewag.de)

