



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



LAUF UND 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

LAU FKURSE_LAUFTREFF_KLETT ERKURSE_BERGT OUREN/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,

ich wünsche Euch ein gutes gesundes neues Jahr 2014.

Der SWC startet in das neue Jahr mit neuen Ideen, Altbewährtem und viel Elan.



Das vergangene Jahr 2013 war in der Leichtathletik neben den vielen sportlichen Erfolgen äußerst erfolgreich. So wurde der SWC beim BayernSTAR 2013 mit dem ersten Preis in der Kategorie „Nachwuchsarbeit“ (Mitgliederentwicklung, Talentsichtung, Zusammenarbeit mit Schulen und Trainerstruktur) geehrt. Mehr dazu ab Seite 31.

Ganz besonders gratulieren wir unserem Leichtathletik-Cheftrainer Josef Koller, der beim Bürgerpreis der Sparkasse Regensburg mit dem ersten Preis in der Kategorie „Sport“ geehrt wurde. Hierbei wurde sein bereits länger als drei Jahrzehnte andauerndes Engagement für Kinder und Jugendliche hervorgehoben, die Einführung der Ferienaktion „Olympia Kids“ sowie die Umsetzung einer neuen Wettkampfform in der Kinderleichtathletik. Dank seines Einsatzes wächst die Sparte Leichtathletik und bietet vom Breitensport bis zum Leistungssport für alle Altersklassen etwas an. Mehr auf Seite 37.

Die Wandersaison wurde mit der Fuchsjagd im Oktober 2013 abgeschlossen. Die neuen Termine und Ziele für 2014 gibt es im April-Clubheft.

Die Schwimmer hatten lange unter der

Renovierung des Westbades zu leiden, wir hoffen, dass es im Frühjahr im Hallenbad wieder besser wird, wenn das Westbad wieder öffnet.

Die Ausbildungsfahrt für unsere Skilehrer nach Radstadt hat im Dezember 2013 stattgefunden, die Jugend feierte Silvester bei der Skiausfahrt in Hochfügen. Die Familienskiausfahrt nach Windischgarsten ist gleich Anfang Januar, danach hoffen wir auf viel Schnee für unseren Skikurs, der sich wie immer größter Beliebtheit und reger Teilnahme erfreut.

Ich darf zum Schluss noch auf unsere kombinierte Ski-Alpin-Nordisch-Clubmeisterschaft am 22. Februar 2014 hinweisen, bei der wir auf viele Teilnehmer hoffen, siehe Seite 19.

Das Sportangebot im neuen Jahr ist wieder breit gefächert und bestimmt ist auch für Euch was dabei. Wir sehen uns am Sportplatz, auf der Piste oder beim Clubfasching ...

Eure Sabine
Schriftführerin



**Wer hat
noch Platz für
ein Gedeck?**

**Bereichern Sie Ihr
Familienleben durch
ein internationales
Mitglied auf Zeit!**

Als Gastfamilie für einen von 550 Austauschschülern aus aller Welt erleben Sie eine neue Kultur in den eigenen vier Wänden. Vorbereitet und begleitet werden Sie von der erfahrenen Austauschorganisation Youth For Understanding. Ihr Gastkind freut sich schon auf Sie!

YFU  Deutsches
Youth For Understanding
Komitee e.V.

**Mehr Informationen:
www.yfu.de/gastfamilie
gastfamilie@yfu.de
Tel.: 040 227002-0**

Die Renngruppe in Hintertux



IN DIESEM HEFT

Kontakt, Impressum Seite 6
Sportprogramm Seite 7

Ski Alpin

Berichte Seite 11
Skikursausschreibung Seite 16
Ausschreibungen Seite 18
Clubmeisterschaft Seite 19

Leichtathletik

Olympia Kids Seite 21
Sportberichte Seite 23
SWC erhält BayernSTAR Seite 31
Sparkassen-Bürgerpreis Seite 37
Der neue Krafraum Seite 41
Terminvorschau 2014 Seite 43
Aufnahmeantrag Seite 44

Wandern

Berichte Seite 45
Fuchsjagdbericht Seite 47

Turnen

Neue Übungsleiter Seite 50

Eishockey

Berichte Seite 51

Schwimmen

Bericht Trainingszeiten Seite 55

Ski Nordisch

Termine Seite 57

Clubfamilie

Clubfasching Seite 56
Neue Mitglieder Seite 58
Prävention im SWC Seite 58
Bericht Erste-Hilfe-Kurs Seite 61
Informationen aus der Geschäftsstelle Seite 62



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	Caro Schönleber	0941/37802026
Eishockey	Michael Zellner	0941/ 3810489
Jugendwart	Andreas Rötzer	0176/ 3298 2345 0941/209 14 094
Kegeln	Ursula Eigenstetter	0941/71474
Leichtathletik	Josef Koller	0941/28063898
	Michael Duchardt	0160/7043839
Schwimmen	Christine Obermeier	0941/37720
Ski alpin	Andreas Gebert	0179/4880832
	andreas.gebert@swc-regensburg.de	089/46 22 89 98
Skilehrwesen	Severin Kornprobst	0941/6988660
Ski nordisch	Dominik Schmeer	0941/7501044
Turnen	Wolfgang Straube	0941/297180
Wandern	Stefan Dettenhofer	0941/38396266
2. Kassier	Michael Duchardt	0160/7043839
Beisitzer	Sabine Garatva	0941/270014
Vertretung Bad Abbach	Franz Sedlmeier	09405/7154

GESCHÄFTSSTELLE

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

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: Aumüller Druck Regensburg; Auflage 1250, erscheint vierteljährlich

SPORTPROGRAMM

Leichtathletik

Mo: 17.30 – 18.30 Uhr	Lauftraining; Trainer: Sepp Koller	Baggersee
Di: 16.30– 18.00 Uhr	Schüler-/innen U8 – U10 (ab 6 J.) Trainer: Maria Aumüller, Pauline Beisenherz	Goethehalle
Di: 16.30– 18.00 Uhr	Schüler-/innen U14/U12 Trainerin: Andrea Holzapfel	
Di: 16.30– 18.00 Uhr	Schüler-/innen U14 Lena Sauerer, Sofia Seitz	
Di: 18.00– 20.00 Uhr	Schülerinnen U16 Trainer: Sven Englmann Schüler U16 Trainer: Michael Duchardt Aktive und Senioren Trainer: Sepp Koller, Andrea Holzapfel	
Di: 18.00– 20.00 Uhr	Leichtathletik für Jugendliche, Trainer: Eva Schwan, Andrea Röhrli, Felix Lindner	
Di: nach Absprache Di: 17.15	Leistungsklasse, Tr.: Steffi Pietsch, Jenny Lehmann, Stefan Wimmer Lauftraining Wettkampfgruppe	
Mi: 17.00 – 20.00 Uhr	Kadertraining Sprung Trainer: Steffi Pietsch	nach Absprache
Mi: 17.45 – 18.00 Uhr	Lauftraining für Jedermannzehnkämpfer/innen und aktive Senioren, Trainer: Markus Eigenstetter	Sportanlage am Weinweg
Do: 16.30 – 18.00 Uhr	Schüler-/innen U16/U14/U10 Trainer: Josef Koller, Marion Gerg	Goethehalle
Do: 18.00 – 20.00 Uhr	Schüler-/innen U14 und älter, Aktive; Trainer: Sven Englmann, Michael Duchardt, Sepp Koller	
Di: 18.00– 20.00 Uhr	Leichtathletik für Jugendliche, Trainer: Eva Schwan, Andrea Röhrli, Felix Lindner	
Do: 20.00 – 22.00 Uhr	Jedermannzehnkämpfer/innen und aktive Senioren Trainer: Markus Eigenstetter, Jan Ropohl	
Do: nach Absprache Do: 17.15	Leistungsklasse, Tr.: Steffi Pietsch, Jenny Lehmann, Stefan Wimmer Lauftraining Wettkampfgruppe	
Fr: 18.00 – 19.30Uhr	Seniorinnen, Trainer: Andrea Holzapfel	GS Napoleonstein
Sa: 10.00 Uhr	Training spezifische Disziplinen nach Absprache (Fachtrainer)	RT-Halle
Sa: 10.00 Uhr	Crosstraining der Läufer	Weinweg

Kinderleichtathletik/Breitensport Kinder & Schüler

Bitte in der Kreuzschule pünktlich sein - die Kinder werden am Tor abgeholt und das Tor wird dann wieder verschlossen!

Mo: 16.00 – 17.30 Uhr	Eltern-Kind-Turnen ab 18 Monaten bis 4 Jahre nach telefonischer Anmeldung bei Trainer Sven Engelmänn unter 0941/38 13 93 66	Grundschule Prüfening
Mi: 16.30 – 17.30 Uhr	Eltern-Kind-Turnen ab 18 Monaten bis 4 Jahre nach telefonischer Anmeldung bei Trainer Sven Engelmänn unter 0941/38 13 93 66	Kreuzschule
Mi: 17.30 – 19.00 Uhr	Spiel, Spaß und Leichtathletik für alle ab 4 Jahren (ohne Eltern) Trainer: Katharina Eigenstetter, Franziska Koller, Steffi Rebele, Kristin Rödl, Frederik Eigenstetter, Johanna Weichselgartner	Kreuzschule obere Halle

Fortsetzung Breitensport Kinder & Schüler

Bitte in der Kreuzschule pünktlich sein - die Kinder werden am Tor abgeholt und das Tor wird dann wieder verschlossen!

Fr: 16.00 – 17.00 Uhr	Eltern-Kind-Turnen, Kinderturnen, beides nach Absprache mit Trainerin	Kreuzschule
Fr: 17.00 – 18.00 Uhr	Johanna Weichselgartner, Tel.: 0175/666 1572	

Schwimmen

Schwimmtraining Einlass jeweils ab 15 Minuten vor Kursbeginn

Anmeldung bei Christine Obermeier, Tel.: 0941/3 77 20

	Anfängerkurs im Lehrschwimmbecken nach Anmeldung	
Mo: 18.00 – 18.40 Uhr	Training zur Vorbereitung von Abzeichen „Seepferdchen“ bis „Bronze“	Hallenbad Gabelsberger Str. 14
Mo: 18.50 – 19.30 Uhr	Training zur Vorbereitung von Abzeichen „Silber“	Hallenbad Gabelsberger Str. 14
Mo: 19.35 – 20.20 Uhr	Training ab Abzeichen „Silber“ und Fortgeschrittene	Hallenbad Gabelsberger Str. 14



Skifahrer

Mi: 18.00 – 19.00 Uhr	Skitraining für Rennkinder, Trainer: Peter Schillinger	Von Müller-Gymnasium
Do 18.00 – 19.00 Uhr	Skitraining für alle, Trainer: Ursula Breitkopf	Werner-v.-Siemens-Gymnasium

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. 17.40 – 19.30 Uhr	Kinderturnen für Buben und Mädchen ca. 7 – 12 Jahre. Trainer: Barbara Drechsler, Wolfgang Straube	Grundschule Prüfening
Fr: 15.00 – 16.30 Uhr	Schüler/Schülerinnen 10 – 14 Jahre, Trainerin: 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: 17.30 – 18.30 Uhr	Fitnessgymnastik mit Step, Trainerin: Bettina Henkel	Grundschule Prüfening
Mo: 18.30 – 19.15 Uhr	Wirbelsäulengymnastik, Trainerinnen Christiane Kluske und Anna Pscheidt	Grundschule Prüfening
Mo: 20.00 – 21.00 Uhr	Hallenhockey, Trainer: Gerhard Herrmann	Kreuzschule oben
Di: 18.00 Uhr	Jogging/Nordic Walking, Trainerin: Bettina Henkel	Sportanlage Weinweg Parkplatz Westbad
Mi: 18.30 – 19.30 Uhr	Dynamic Bodystyling, Trainerin: Christina Träger (nach Absprache/Internet Tel.: 3 99 66 61)	Kreuzschule oben
Do: 18.00–19.00 Uhr	Fit durch den Winter – Gymnastik mit Musik, Trainerin: Martina Turner	Pestalozzi–Mittelschule ab 19. 9. 2013
Do: 20.00 –21.00 Uhr	Body fit mit Caro Schönleber (Telefon: 37 80 20 26)	Goethehalle
Fr: 16.00 – 17.00 Uhr Fr: 19.30 – 21.00 Uhr	Ballspiele, Trainer: Johannes Lang Volleyball, Trainer: Andreas Rötzer, Tel.: 0176/ 3298 2345	Posthalle bzw. Freigelände nach Absprache mit Andi Grundschule Napoleonstein

Kegeln

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

Eishockey

Di vierzehntägig ab 17.9.2013, 21.30 Uhr	SWC–Flyers	Donau–Arena, Trainingshalle
So vierzehntägig ab 15.9.2013, 8.00 Uhr	Little Flyers nach Rücksprache mit Michael Zellner, michael.zellner@swc-regensburg.de	Donau–Arena, Arena oder Trainingshalle

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, Trainer: Sedlmeier	Absprache: 09405/7154

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

||| DAS SPORTHÄUS

SPORT GOLDHACKER

Profi Ski und Board Service

- BELAG AUSBESSERN
Für besseren Fahrkomfort
- BELAG-TUNING
Für Kraft sparendes
Schwingen und
leichtes Gleiten
- KANTEN-TUNING
mit Spiegel-Finish:
Beste Halt auf allen Platen
für höchste Sicherheit
- WACHSEN
für herausragendes
Gleiten und Drehen



Your global partner
for snowsport



Wir sorgen für Ihre maximale Sicherheit
und den größten Fun-Faktor!

Partner des Sports



NORDICA



phenix



Frencys
FUTURE LAB



LEKI



FALKE
ERGONOMIC SPORT SYSTEM



reusch.
LOVE YOUR SPORT

Im Gewerbepark C74
93059 Regensburg

Tel: 0941 - 4613006
Mo-Fr: 12:00-19:00/Sa: 09:00-13:00

www.pflugfahrer.de

Skilehrerinnen im SWC

Susi Gebert und Sophie Kehrer bürgen für Qualität im Übungsleiterteam

Vielen sind sie aus dem Kinderskikurs oder der vereinsinternen Ski-Übungsleiter-Ausbildung bekannt: Sophie Kehrer und Susi Gebert stehen im SWC für sportliches Skifahren und für hohe Vermittlungskompetenz. Beide haben nun ihre Ausbildung zum DSV-Skilehrer abgeschlossen.



Susi Gebert ist im SWC nicht nur seit 1992 als Rennläuferin aktiv gewesen, sondern auch seit 2000 als Übungsleiterin in der Leichtathletik und seit vielen, vielen Jahren im Schwimmen, und natürlich im Skilehrwesen.

2003 begann sie mit der Grundstufenausbildung im Skiverband Bayerwald, 2006 schloss sie mit dem Instruktor ab. Seit 2012 ist sie nicht nur DSV-Skilehrerin; die sehr umfangreiche und anspruchsvolle Ausbildung zur staatlich geprüften Skilehrerin schloss sie im November 2012 ab.

Derzeit betreut sie als Co-Trainerin die Renngruppe des SWC und bildet seit vielen Jahren den SWC-Übungsleiternachwuchs mit aus.

Susi hat Sportwissenschaften studiert und arbeitet derzeit als wissenschaftliche Assistentin am Institut für Sportwissenschaften der Universität Regensburg. Auch hier unterweist sie die Sportstudenten im Skifahren.



Sophie Kehrer ist seit 2003 als Skiübungsleiterin im SWC tätig. Im Winter 2008/2009 vertiefte sie ihre Skilehrer-Erfahrungen in Kanada, wo sie in der Skischule des Mount Washington Alpine Resort auf Vancouver Island als Vollzeitkraft kleinen Kanadiern das Skifahren beibrachte.

Im März 2010 erwarb sie die F-Lizenz beim Skiverband Bayerwald. Ein Jahr später schloss sie die Instruktor-Ausbildung ab. Im vergangenen März bestand sie die Prüfungen zum DSV-Skilehrer erfolgreich und seit Oktober 2013 ist sie Mitglied im Lehrteam Ski Alpin des Skiverbands Bayerwald.

von Ursula Breitkopf



Bericht von den Gletscherfahrten der Rennmannschaft

Mäxchen geistert wieder durchs Tuxer Tal

Im Zuge der angehenden Skisaison hat auch das Rennteam dieses Jahr wieder frühzeitig mit dem Training angefangen und sich in Richtung Gletschergebiet Hintertux begeben. Bei durchwachsenem

Wetter und ebensolchen Schneeverhältnissen am ersten Wochenende kompensierten wir unsere Laune durch erheiternde Spielchen und zünftige Unterhaltung am Abend sowie während der Mittagspausen.



Insgesamt jedoch genossen wir tolle erlebnisreiche Skitage mit bestem Coaching und hervorragender Betreuung.

Am zweiten Wochenende lachte die Sonne und die Bedingungen waren optimal.

Hierzu besten Dank für die fantastische Organisation und reibungslose Durchführung der Gletscherfahrten an Susi Gebert, Michi Ziernis und an den Schnappi.

von Josef Aumüller



Pulver, Sonne und Mannschaftsgeist

Bericht von der Formationsfortbildung vom 29. 11. - 1. 12. 2013 am Kitzsteinhorn



Eine satte Pulverschneeauflage, Gletscherluft, wolkenlos blauer Himmel und ein endloser Blick über die Salzburger Berge, wem das für ein großartiges Skiwochenende noch nicht reicht, der setzt sich drauf und holt sich bei der Formationsfortbildung des Skiverbands Bayerwald den Synchro-Flow und genießt zum Powder auch noch Teamgeist im Skisport.

Sieben SWC-Übungsleiter waren heuer dabei und wurden traditionell von Ausbilder Franz Haas betreut, und das trotz klirrender Kälte und zeitweise begrenzter Sicht am Samstag mit großem Erfolg:

Bei der abschließenden Head2Head Challenge konnten die SWC-Flyers aus sechs



Vom Formations-Fieber angesteckt: Michi Lohr, Kathrin Aumüller, Eva Schwan, Maria Aumüller



Sandra Besl mit Coach Franz Haas und Lehrgangsteiter Tobias Meier

Mannschaften den dritten Platz erkämpfen, das ebenfalls mit SWC-Beteiligung (Sandra Besl) startende Team Kunterbunt ging als Sieger aus dem Wettbewerb hervor.

Die Synchro-Begeisterung hat uns wieder gepackt, und Ziel ist nun die Teilnahme bei der Deutschen Meisterschaft vom 28.-30. März 2014 im Stubai.

von Ursula Breitkopf

Die glücklichen Drittplazierten strahlten mit der Sonne um die Wette



PRODUKTVERPACKUNGEN
VISITENKARTEN
STEMPEL
DISPLAYS
CD-COVER
FLYER
 **LESEZEICHEN** KALENDER
HUSSEN **BRIEFUMSCHLÄGE**
DRUCK FLASCHENHÄNGER
BEACHBANNER
BRIEFPAPIER EINTRITTSKARTEN
PLAKATE PLANEN
BUTTONS
KLATSCHPAPPEN
FALTBLÄTTER **BECHERHALTER**

Vom Aufkleber übers Hochglanzmagazin bis zur Fahne druckt flyeralarm Produkte aller Art – in 1A Qualität, zu Superpreisen und wenn's eilt, auch über Nacht.

Jetzt bestellen auf flyeralarm.de



FLYERALARM



Ski- und Snowboardkurs

Wichtiger
Hinweis:

Aus rechtlichen Gründen dürfen wir den Kurs nur für Mitglieder anbieten!

Der Mitgliedsantrag muss daher zwingend spätestens beim Anmeldeschluss am 1. Dezember 2013 vorliegen.

Termine:
Teilnehmer:

18./19. Januar und 25./26. Januar 2014 (2x Sa./So.)

Kinder: Alle Könnensstufen **ab 5 Jahren**.

Erwachsene: **Carvingkurs für Fortgeschrittene** (bitte anmelden!)

Anmeldung:

NUR schriftlich mit beiliegendem Formular an:

Ski- und Wanderclub 1946 e.V. Regensburg
Prinz-Rupprecht-Straße 38/III
93053 Regensburg

bis spätestens 1. Dezember 2013

Achtung: Die Teilnehmerzahl ist begrenzt und in den letzten Jahren war der Skikurs immer sehr schnell ausgebucht!

Wir berücksichtigen die Anmeldungen in der Reihenfolge des Posteingangs. Es erfolgt keine schriftliche Zusage. Sofern keine Absage erfolgt, konnte die Anmeldung berücksichtigt werden.

Abfahrt:
Rückkehr:
Kursdauer:

8:00 Uhr Regensburg / Städtische Sportanlage am Weinweg
ca. 17:30 Uhr

10:00 Uhr bis ca. 12:00 Uhr und ca. 13:00 bis 15:30 Uhr;
Mittagspause mit der Gruppe zwischen von 11:30 bis 13:30 Uhr.
Bitte den Kinder dafür **passend** Geld mitgeben.

(Essen inkl. Getränk 4 bis 7 €)

Kursgebühr:

110,- € (inkl. Busfahrt und Liftkosten). der Betrag wird Anfang Januar abgebucht.

Bei Fehltagen verringert sich die Skikursgebühr nicht!

Familienermäßigung:

Jedes 3. und weitere Kind bekommt 50% Familienrabatt.

Ausrüstung:

Bitte die Skibindung von einem Fachhändler einstellen lassen. Carving-ski sind erwünscht. Leihmaterial kann kostengünstig von uns vermittelt werden. Bitte bei bedarf rechtzeitig mit der Skikursleitung telefonisch Kontakt aufnehmen!

Das Tragen von Helmen wird dringend empfohlen!

Leitung:

Severin Kornprobst, Tel.: 0179/47 25 715

Skigebiet:

Skigebiet Eck/Riedelstein (www.skieck.de)

Das Kursziel kann aber aus zwingenden Gründen (z. B. verschlechterte Schneelage) kurzfristig bei der Abfahrt noch geändert werden.

Absagen:

Falls auf Grund unzureichender Schneebedingungen im Bayerischen Wald kein Skikurs stattfinden kann, wird der Kurs abgesagt oder verlegt. Grundsätzlich wird diese Entscheidung erst **einen Tag** vorher getroffen.

Informationen können aktuell auf der SWC-Homepage unter www.swc-regensburg.de

oder (nur, falls kein Internet-Anschluss vorhanden ist) telefonisch bei der Skikursleitung abgerufen werden.

Selbstfahrer:

Wer selbst fährt, muss sich jeweils bei der Busabfahrt an der städtischen Sportanlage am Weinweg oder tags zuvor im Internet oder bei der Skikursleitung informieren, ob und wo der Kurs stattfindet.

**Mitfahr-
gelegenheit:**

Für Eltern (bzw. andere Begleitpersonen) besteht **nach vorheriger Anmeldung** für 7,50 € Mitfahrgelegenheit im Bus.

powered by:



FLYERARM

Offizieller Hauptsponsor des
Skisports und Druckpartner
des SWC Regensburg





Bei der Clubmeisterschaft am 22. Februar kann jeder mitmachen - vom fortgeschrittenen Skikurskind und seinen Eltern bis zum Rennläufer!

Skikursabschlussfahrt am Samstag, 1. Februar 2014

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: 02.02.2013

Abfahrt: 7.00 Uhr Städt. Sportanlage, Weinweg

Fahrpreis: Erwachsene (ab 16 Jahren) 17,-- €
 Kinder/Jugendliche (bis 15 J.) 15,-- € (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.

Clubmeisterschaften Ski/Snowboard/Langlauf am Samstag, 22. Februar 2014

mit Kombinationswertung Ski/Snowboard und Ski Nordisch

Start: 10:00 Uhr Ski Alpin und Snowboard Riesentorlauf
auch für Skikursteilnehmer aus den F- und K-Gruppen
ca. 14:00 Uhr Ski Nordisch, Klassisch und Skating
Ort: Pröllern
Meldung bis 8. 2.2013
Ski Alpin und Snowboard an Andi Gebert (gebertandi@googlemail.com)
Ski Nordisch an Dominik Schmeer (dominik.schmeer@swc-regensburg.de)

SWC-Familienskiausfahrt nach Kaprun vom 6. bis 9. März 2014 (Faschingsferien)

leider ausgebucht!

Anreise individuell zum Hotel:

JUFA Kaprun
Nikolaus-Gassner-Straße 51
A - 5710 Kaprun
www.jufa.at/kaprun

Information: Markus Eigenstetter, markus.eigenstetter@swc-regensburg.de oder
telefonisch unter 09404/64 06 94

Skiausfahrt für junge Leute vom 14.-16. März 2014

Termin: Achtung – hat sich verschoben! 14. – 16. März 2014
Teilnehmer: Mitglieder ab 18 Jahren
Ort: Saalbach/Hinterglemm, www.hintermaisalm.at

Ausschreibung über die Homepage und den Newsletter
Information: Susanne Gebert, E-Mail Susanne.Gebert@gmx.de



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

Vertriebspartner für Schmierstoffe

Mobil

www.boettcher-energie.de

info@boettcher-energie.de

Über hundert Olympia Kids

Großer Zuspruch bei der SWC-Leichtathletik-Ferienaktion

Großen Zuspruch fand die SWC-Ferienaktion „Olympia Kids“. In Zusammenarbeit mit dem Sportamt der Stadt Regensburg und unterstützt von der Firma Continental wurden im August 2013 zwei Ferienwochen durchgeführt, in denen Kinder die Vielfalt und Faszination der Leichtathletik selbst erproben konnten.

An den beiden Ferienwochen nahen jeweils über fünfzig Kinder im Alter zwischen sieben und fünfzehn Jahren teil.



Sie trainierten von morgens 9.00 bis 15.30 Uhr die klassischen Disziplinen des Mehrkampfes im Städtischen Stadion am Kaulbachweg. Neben den aus dem Schulsport bekannten Disziplinen wie Ballwurf, Sprint oder Weitsprung konnte auch Hürdenlauf, Stabhochsprung, Speer- und Diskuswurf unter fachkundiger und altersgerechter Anleitung ausprobiert werden.





Mittags ging es dann zur Stärkung in die Pizzeria im Tennisclub Rot-Blau, die den Ansturm trotz einer weiteren Ferienveranstaltung des Tennisclubs in der ersten Ferienwoche souverän meisterte.

Am letzten Tag der Ferienwoche konnte das Erlernte dann jeweils im Wettkampf erprobt werden: Die DLV-Mehrkampfnadeln galt es zu gewinnen.



In den Ferien spielerisch die Leichtathletik kennenlernen



Dank allen unseren Trainern, die mitgeholfen haben!

Vroni Plank und Philipp Geldhäuser überspringen 3,19m

Bestleistungen beim Abschlusspringen in Gräfelfing am 7. September 2013

Zum Ende der Saison konnte sich der SWC-Stabhochsprung-Nachwuchs nochmals gut in Szene setzen. Beim Abschlusspringen in Gräfelfing schraubte die Bayerische W15-Meisterin Vroni Plank beim ungefährdeten Sieg in ihrer Altersklasse vor Vereinskollegin Paula Müller (2,34m) ihre persönliche Bestmarke auf 3,19m. Mit der gleichen Höhe gewann Philipp Geldhäuser den M14-Wettbewerb wie bei den Bayerischen vor

Kilian Schlemer (TSV Bad Endorf) mit 2,94 m. Er steigerte dabei seine Bestleistung um 19 cm.

Den dritten SWC-Erfolg fuhr M12-Springer Moritz Geldhäuser mit 2,34m ein, ebenfalls persönliche Bestleistung. Auch U18-Nachwuchs-Zehnkämpfer Fabian Buslaps konnte sich steigern, er verbesserte sich um 34 cm und übersprang mit 3,04 m erstmals die Drei-Meter-Marke.

Jaqueline Sterk bei den Deutschen Schüler-Mehrkampfmeisterschaften

Bestleistungen im Speerwurf und im Hürdenlauf

Eine weitere SWC-Nachwuchsathletin war gleichzeitig auf der anderen Seite von München im Einsatz: Bei den Deutschen Schüler Mehrkampfmeisterschaften in

Vaterstetten erreichte auch Jaqueline Sterk mit 2610 Punkten im Block Sprint/Sprung eine neue persönliche Bestleistung und belegte damit ein guten neunzehnten Platz im Feld der besten Nachwuchsmehrkämpferinnen Deutschlands. Mit 12,58m im Hürdenlauf und 19,79m im Speerwurf stellte sie dabei zwei weitere persönliche Bestleistungen auf.



von Josef Koller



Oberpfalz-Auswahl erzielt Achtungserfolg

Platz Sechs bei den AK14-Vergleichswettkämpfen am 15. September 2013

Äußerst achtbar zog sich der Oberpfälzer Leichtathletiknachwuchs beim diesjährigen AK14-Vergleichskampf in Hauzenberg aus der Affäre. In der Gesamtwertung erzielte der kleinste bayerische Bezirk Platz Sechs und gab die fast traditionelle rote Laterne an Oberfranken

schließenden 4x100m-Staffel riskierten die Mädchen nochmals alles, doch nach zwei verpatzten Wechseln blieb doch nur der undankbare vierte Platz. Es gewann Oberbayern vor Mittelfranken und Schwaben.



Aber auch die Jungs gaben Anlass zur Freude: Platz Sechs vor den deutlich höher eingeschätzten Oberfranken war allemal respektabel. Hier siegte Oberbayern überraschend vor Niederbayern und Mittelfranken.

Beste Regensburger Punktesammler waren bei den Mädchen Nancy Randig (SWC) mit Platz Drei im Diskuswurf (28,32m, pers. BL) und bei den Jungs Philipp Geldhäuser (SWC) als

ab. Zu den fünftplatzierten Unterfranken fehlten lediglich 1,5 Punkte. Vorne lagen erwartungsgemäß die Seriensieger Oberbayern vor Mittelfranken, überraschend auf Platz Drei landete Niederbayern vor Schwaben.

800m-Fünfter (2:18, 57 pers. BL). Weitere Starter in der Oberpfälzer Auswahlmannschaft aus dem Landkreis Regensburg waren Dennis Glück (TV Schierling/Kugel), David Frischholz (TV BUL/Hoch), Sebastian Petz (LG Telis Finanz/100m), Anna Kinn (DJK SB/Hoch, Diskus) sowie die SWCler Emma Hies (80 m Hü, 100m), Hannah Zellner (Weit), Lisa Morawitz (Speer) und Olli Simon (Hoch).

von Josef Koller

Dabei punkteten vor allem die Mädchen, die in der Einzelwertung auf einem tollen vierten Platz landeten. Dabei wäre sogar Bronze drin gewesen, nach dem Hürdenlauf lag die Oberpfalz sensationell auf dem zweiten Rang, in der ab-

Andrea Holzapfel und Jan Ropohl Bayernmeister

SWCler holen fünf Medaillen bei den Seniorenmeisterschaften in Aichach

Acht Medaillen holten die Regensburger Senioren bei den Bayerischen Meisterschaften im Mehrkampf und Bahngehen am 15. September 2013. Fünf gingen dabei

auf das Konto der SWC-Fünfkämpfer.

Gold gab es dabei ungefährdet für Andrea Holzapfel in der W45 mit 2995 Punkten, ihre männlichen Kollegen in der M45 holten sogar einen Doppelsieg: Jan Ropohl gewann mit 3051 Punkten vor Markus Eigenstetter mit 2716 Punkten. Eine weitere Silbermedaille gewann Christoph Schmid in der M60 mit 2551 Punkten, Bronze ging an Uwe Höckele in der M50 mit 2058 Punkten, hier belegte Cardella Gaetano den vierten Platz.



Jan Ropohl und Markus Eigenstetter beim 1500m-Lauf

von Josef Koller



Erfolgreiche SWC-Senioren:
Christoph Schmidt (3. v. links), Jan Ropohl, Andrea Holzapfel, Markus Eigenstetter, Uwe Höckele und Gaetano Cardella



Vroni Plank schließt Saison mit neuer Bestleistung ab

Ländervergleichskampf M/W15 am 21. September 2013 in Bad Homburg

Zum Saisonabschluss traten die besten SchülerInnen A aus Bayern traditionell zum Vergleichskampf gegen ihre Konkurrenz aus Hessen und Baden-Württemberg an. Bei dem dieses Jahr von Hessen veranstaltetem Wettkampf waren auch zwei SWC-Athletinnen mit dabei.

Dass es beim Stabhochsprung nicht nur auf die Höhe, sondern auch auf die richtige Weite ankommt, wurde Vroni Plank fasst zum Verhängnis. Erst im dritten Versuch über ihre Anfangshöhe fand sich die richtige koordinative Abstimmung. Nach Bewältigung der Anfangsschwierigkeiten steigerte sie sich und sprang ihre neue Bestleistung von nunmehr 3,30m gleich im ersten Versuch. Damit konnte

sie ihre Bestleistung um weitere 11cm in die Höhe schrauben. In dem starken Feld, das die Baden-Württembergerin Samantha Lauter mit 3,50m beherrschte, reichte diese Höhe zum dritten Platz.

Ihre Nominierung bestätigen konnte auch Caro Pegoretti, die im Dreisprung nahe an ihre Bestleistung kam und zweimal die 10-Meter-Marke übertraf. Im sehr starken Wettbewerb der Dreispringerinnen, der mit 12,06m(!) gewonnen wurde, reichte dies zum fünften Platz.

von Josef Koller

Vier Kreistitel zum Saisonabschluss

Dreizehn Medaillen bei den Kreismehrkampfmeisterschaften in Burglengenfeld

am 21. September 2013



Doppelsieg für Benedikt Peper und Lukas Zeitler

Vier Titel holten unsere Mehrkämpfer zum Saisonfinale in Burglengenfeld. Vor allem Benedikt Peper konnte nochmal glänzen als Doppelsieger im Drei-, und Vierkampf der M10 vor seinem Vereinskollegen Lukas Zeitler. Mona Hartner gewann in der W14 und Titel Nr. 4 ging an die U16-Mannschaft mit Ferdinand Zellner, Philipp Geldhäuser, Lukas Landgraf, Dominik Sterz und Olli Simon.

Silber holten neben Lukas Zeitler und Philipp Geldhäuser in der M14 auch Lisa Morawitz in der W13 und Elias Hammouche in der M11. Bronze ging an Ferdinand Zellner in der M15, Dominik Sterz in der M14, Levin Wagner in der M13 sowie Hannah Budig in der W13. Knapp das Treppchen verpasst haben als Vierte Leo Sauerer in der M11, Emma Hies in der W14, und Sonja Thalhofer in der W11.

Platz Fünf belegten Olli Simon (M14), Felix Bock (M9), und Emilia Kern (W9), sechste

wurden Annalena Bock (W13), Paula Kern (W11), und Alexandra Preis (W10).

Platz Sieben holten Julia Thalhofer (W9), Franziska Preis (W12) und Lukas Landgraf (M14).

In den Rahmenwettbewerben über 800 m gewannen Benedikt Peper und Julia Thalhofer, Platz Zwei belegten Nils Zeitler, Sonja Thalhofer und Annalena Härtl, Dritte wurde Carolin Härtl, Platz Vier belegte Leo Sauerer und Platz Fünf Emilia Kern.

SWC-Tiger und -Piraten gewinnen Bezirksfinale

Pumas, Löwen und Pinguine auf dem Stockerl

Bezirksfinale Kinderleichtathletik in Regensburg am 28. September 2013

Voll überzeugen konnten wieder einmal unsere Kleinsten beim Bezirksfinale Kinderleichtathletik.

Einen überzeugenden Sieg feierten dabei unsere Tiger in der AK 10: Benedikt Peper, Franz Hollmer. Leo Langhammer und Lukas Zeitler gewannen unangefochten vor dem TV Burglengenfeld. Auch die Aller kleinsten, die Piraten mit Ludwig Rauscher, Katja Breit, Armin Thalhofer und Fabian Reill siegten souverän in der AK 6.

Ein Kopf-an-Kopf-Rennen gab es in der AK 11 zwischen unseren Pumas und dem TV Bad Kötzing, das erst im abschließenden Werfen in der Biathlon-Staffel entschieden wurde, als bei uns ein Hütchen mehr stehen blieb als bei den Kötzingern, was Silber bedeutete.

Bei den Pumas starteten Georg Rauscher, Elias Hammouche, Hannah Nussbaumer, Leo Sauerer, Valentin Moritz, Paulina Hof und Paula Kern. Eine erfreuliche Bronzemedaille holten hier unsere Löwen mit Celina Wegner, Jule Härtl, Alexandra Preis, Hannah Tobias und Emma Budig.

Ebenfalls Bronze gab es in der AK 9 für unsere Pinguine mit Marlene Hof, Emilia Kern. Julia Thalhofer, Magda Hubmann und Maria Hies und ganz knapp das Treppchen verfehlten in der AK 8 die Schmetterlinge mit August Gründig, Magda Höchbauer, Dominik Friedl und Nils Zeitler.

von Josef Koller



Neuking, Bock, Rauscher und Wagner im E-Kader

Talentiade in Schwandorf am 19. Oktober 2013

Alle vier SWC-Nachwuchsathleten, die zur Talentiade in Schwandorf antraten, schafften den Sprung in den E-Kader. Dabei überzeugte vor allem Lucie Neuking mit der zweitbesten Punktezahl aller Teilnehmer. Aber auch Annalena Bock, Maria Rauscher und Levin Wagner schafften die erforderliche Punktezahl souverän. Hannah Zellner wurde zusätzlich über die Bestenliste in den E-Kader berufen. Aus dem letzten Jahr sind Lisa Morawitz, Hannah Budig und Nancy Randig bereits qualifiziert. Damit ist der SWC-Nachwuchs mit acht Athleten im Oberpfalz E-Kader 2013/2014 vertreten.



Annalena Bock, Lucie Neuking und Maria Rauscher

Mittermeier, Plank, Randig und Sterk im BLV-D-Kader

Gleich vier SWC Athleten erhielten eine ehrenvolle Berufung in den D-Kader des Bayerischen Leichtathletikverbandes:

Felix Mittermeier, Sprint
Vroni Plank, Stab
Nancy Randig, Wurf
Jaqueline Sterk, Sprung

architektweber.com

architekturbüro ferdinand weber
obermünsterstr. 11 93047 regensburg

Michelle Weitzel im DLV-B-Kader

Mit ihren großartigen Leistungen im Jahr 2013 bleibt die von der Volksbank Regensburg und dem Autohaus Schrödl unterstützte Michelle Weitzel weiter im B-Kader des Deutschen Leichtathletikverbands.

An dieser Stelle herzliche Gratulation an alle Kaderathleten!

von Josef Koller

Liebe Eltern, liebe Kinder,

vor wenigen Tagen habe ich mein Staatsexamen für das Lehramt an Gymnasien bestanden. Nun darf ich mich Mathematiklehrerin nennen. Mein Studienabschluss ist für mich der Startschuss für einige Jahre, in denen ich mich mehr auf den Sport konzentrieren möchte.

Weil mir das Arbeiten mit Kindern sehr viel Spaß macht und ich dem ein oder anderen Schüler gerne helfen würde seine Mathematikunlust (aus welchen Gründen auch immer) zu besiegen, stehe ich ab sofort neben meinen sportlichen Terminen als Nachhilflehrerin in diesem Fach zur Verfügung.

Es würde mich freuen, wenn ich ein paar SWC-Kindern das Ein-mal-eins beibringen und ihnen nebenbei vielleicht auch noch ein „Vorbild zum Anfassen“ sein kann. Erreichbar bin ich per Email unter der Adresse web@michelle-weitzel.de und freue mich auf viele interessierte und motivierte Nachrichten!

Eure Weitspringerin Michelle Weitzel



Hilft in Mathe gerne auf die Sprünge: SWC-Top-Athletin Michelle Weitzel

Die Antwort auf Ihre Fragen: genossenschaftliche Beratung.

WIE SORGE ICH FÜR MEINE FAMILIE VOR?

Wie werd' ich Millionär?

Wie lege ich mein Geld sicher an?

Lieber Aktien oder Bausparer?

Wo steht mein Traumhaus?

IMMOBILIE

Nie lebe ich in 20 Jahren?

Kann ich mir das überhaupt leisten?

Muss ich mehr sparen?

Wie kann ich mehr aus meinem Geld machen?

Lohnt sich eine langfristige Geldanlage?

Wie die Absicherung bei mir?

**fair,
transparent
und genossenschaftlich**

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Fairness sollte nicht nur im Sport ein Thema sein: Vertrauen Sie auf die genossenschaftliche Beratung und profitieren Sie von Transparenz, Unvoreingenommenheit und Loyalität. Wir freuen uns auf Sie!



SWC erhält den Bayern STAR

Leichtathleten werden für die beste Nachwuchsarbeit in Bayern ausgezeichnet

Michelle Weitzel, Steffi Pietsch und Michele Duchardt nahmen für den SWC an der diesjährigen BLV-Gala in Feuchtwangen teil. Und neben einem Löwen für Michelle Weitzel, die für ihre herausragenden sportlichen Erfolge im Jahr 2013 geehrt wurde, nahmen die Drei eine ganz besondere Auszeichnung mit nach Hause:



Die von der Volksbank unterstützte Weitspringerin Michelle Weitzel und Trainerin Steffi Pietsch

Den Bayern Star für besonders gute Nachwuchsarbeit, eine Auszeichnung, die pro Jahr nur ein bayerischer Verein erhält.

In der Preisbegründung der Jury heißt es: „In der Kategorie Nachwuchsarbeit stehen die Mitgliederentwicklung, Talentsich-



Michael Duchardt bei der BLV-Gala

ung, Zusammenarbeit mit Schulen und die Trainerstruktur im Vordergrund. Das Rennen machte hier der SWC Regensburg. In Regensburg schafft es ein großes und engagiertes Trainerteam, junge Menschen nicht nur kurzfristig für die Leichtathletik zu begeistern, sondern auch auf Dauer an den Verein zu binden. Verantwortlich



Micheles Trainingsgruppe



Na klar - wir sind der Bayern STAR!



*Gruppe von Pauline
und Maria*



Seppis Trainingsgruppe

dafür sind neben den täglichen Trainingsangeboten für alle Altersklassen und Leistungsniveaus auch die vielen attraktiven Angebote neben dem klassischen Trainingsbetrieb. Leichtathletik-Aktionen mit und für Schulen, Ferienprogramme sowie Trainingslager stellen dabei nur einige Beispiele dar. Aktive Talentsichtung und Förderung ebnet auch Leistungssportlern den Weg beim SWC.

Steigende Mitgliederzahlen in allen Altersklassen sind der beste Beweis dafür, dass das Konzept funktioniert. Das vielfältige Engagement in der Nachwuchsarbeit und das große Potenzial, das der SCW Regensburg auch für die Zukunft aufzeigt überzeugte die Jury ganz besonders.“

Gruppen von Sven und Andi Mokroß

Herzlichen Glückwunsch an alle für diesen tollen Preis und vielen Dank an Euch alle für den Einsatz in der vergangenen Saison.

von Josef Koller



Der BayernSTAR-Löwe





Trainingsgruppe von Andrea Holzapfel



Für jung und alt, groß und klein: Unsere Girokonten.

Transparent. Übersichtlich. Leistungsstark.
In 49 Geschäftsstellen, mit 87 Geldautomaten
und mit 435 Beratern!



Ehrenamts-Oskar für Josef Koller

SWC-Cheftrainer mit dem Bürgerpreis der Sparkasse ausgezeichnet

Am 19. 11. 2013 bei der Bürgerpreis-Verleihung wurde unserem Spartenwart Josef Koller der Erste Preis der Kategorie Sport durch die Sparkasse Regensburg verliehen. Jurymitglied Hans Dorfner begründete die Auszeichnung in seiner Laudatio:

Als Trainer ist Josef Koller – in seiner Jugend selbst ein guter Mehrkämpfer – ein fachkundiger und kompetenter Motivator.

Als solcher ist er fünf Mal in der Woche auf dem Sportplatz oder in der Halle zu finden. An vielen Wochenenden begleitet



Sparkassen-Vorstand Dr. Markus Witt übergibt den Bürgerpreis an Josef Koller - Foto: altfoto.de

„Josef Koller ist im SWC Cheftrainer der Leichtathletik. Er ist aber nicht nur seit Jahrzehnten der Organisator und Motor dieser großen und nachwuchsstarken Sparte im SWC, er ist auch die Seele der Leichtathletik in Regensburg. Als Kreisvorsitzender leitet der Tiefbauingenieur und Familienvater den Kreis Regensburg im Bayerischen Leichtathletikverband.

er seine jungen Sportler darüber hinaus auf Wettkämpfe.

Möglich ist dies nur durch die unablässige Unterstützung seiner Frau Simone, der an dieser Stelle dafür ganz herzlich gedankt werden soll.

Als Wettkampfleiter kümmert er sich unermüdlich um die vom SWC ausgerich-

AUTOHAUS Schrödl GmbH

Ihr Servicehändler für:



mazda

**Gebraucht-
wagenCenter**



www.autohaus-schroedl.de



**Mobilitäts-Sponsor
des SWC**

**Nittendorf/
Schönhofen**

Tel. 09404/95350

**Neutraubling
Tel. 09401/881660**





Jury-Mitglied Hans Dorfner (ganz links) begründete die Verleihung in der Kategorie Sport - Foto: altfoto.de

teten Wettkämpfe – an solchen Tagen ist Josef Koller der erste auf dem Sportplatz und der letzte, der – oft erst nach Einbruch der Dunkelheit – den Platz verlässt.

Wegweisend ist seine Umsetzung neuer Wettkampfformate in der Kinderleichtathletik, bei denen der Mannschaftsgedanke spielerisch in den Vordergrund gerückt wurde; zukunftsorientiert sind auch Projekte wie eine Zusammenarbeit mit der Vor-der-Tann-Grundschule, eine Sportarbeitsgemeinschaft mit dem Goethegymnasium und die Ferienwochen „Olympia Kids“; diese Projekte wurden und werden ebenso wie Elternabende, Trainingslager, Kinder- und Jugendausfahrten allesamt von Josef Koller initiiert, organisiert und persönlich betreut.

Was den überaus bescheidenen Josef Koller aber besonders auszeichnet, ist

seine menschliche Wärme, seine Geduld und unbeirrbar Freundlichkeit und die Tatsache, dass der Mensch zählt und nicht seine Leistung. Josef Koller kennt jedes Kind mit Namen. Er lebt für die Leichtathletik, aber er lebt auch für die Gemeinschaft im Verein.“

Wir freuen uns, dass dieser ehrenvolle Preis an jemanden verliehen wurde, der sich seit drei Jahrzehnten im tagtäglichen Einsatz für den Sport, für unseren Nachwuchs und für das besondere familiäre Klima im SWC engagiert!

von Ursula Breilkopf



Einfach ausgezeichnet beraten
mit TELIS FINANZ.

Der neue/alte Krafraum

SWC-Seniorinnen räumen auf



Nach einer größeren Umräum- und Entsorgungsaktion haben wir nun einen ansprechenden Fitnessraum zum Trainieren und Wohlfühlen und einen gut organisierten, übersichtlichen Geräteraum geschaffen. Für diese Umgestaltung mussten wir mehrere Trainingseinheiten (und Fingernägel) opfern.

Eine herkulische Aufgabe, die sich uns stellte, war die Reinigung eines Augiasstalles.

Wir laden zu einer regen Nutzung des Raumes ein, bitten aber darum, dass

Da wir im Winter gerne im SWC-eigenen Krafraum trainieren, – wir, die Leichtathletik-Seniorinnen – sahen wir uns gezwungen, im Kraft- und Geräteraum Ordnung zu schaffen.



der ordentliche und saubere Zustand möglichst lange erhalten bleibt.

Wir bedanken uns bei allen Helfern, insbesondere bei Christine, Birgit, Johanna, Helmut, Michael, Karin und Andrea!

von Sabine Garatva

AUTOHAUS Schrödl GmbH

LACKIER- UND KAROSSERIE CENTER



Karosserie-Instandsetzung

Fahrzeugaackierung

Unfallinstandsetzung PKW



Spot-Repair (lackfreies Ausbeulen)

Abschleppdienst

Autoglasreparatur & -austausch



Kunststoffreparaturen

Mietfahrzeuge



Industriestr. 1 · 93161 Sinzing

Tel. 0941/8 996170

www.karosserie-schroedl.de

Termin-Vorschau für die Leichtathletik 2014

Top-Termine für Athleten, Kampfrichter, Fans und Kuchenbäcker

Samstag, 12. April 2014	Werfertag mit Oberpfalzmeisterschaft Langstrecke
Samstag, 31. Mai 2014	Oberpfalzmeisterschaften
Freitag, 6. Juni 2014	Eichhofener Frühjahrsspringen am Weinweg
Mittwoch, 28. Mai 2014	Kindersportfest
Freitag, 4. Juli 2014	Oberpfalzmeisterschaften Stabhochsprung
Sa/So, 26./27. Juli 2014	20. Jedermannzehnkampf mit Oberpfalzmeisterschaften im Mehrkampf und offizieller Wiedereinweihung der sanierten städtischen Sportanlage am Weinweg
Sonntag, 28. September 2014	Bezirksfinale Kinderleichtathletik in Zusammenarbeit mit PostSüd

DELPHI

GRIECHISCHE SPEZIALITÄTEN

ÖFFNUNGSZEITEN:

MONTAG RUHETAG

DI-DO 17:00 - 24:00

FR-SO/FEIERTAGS 11:00 - 14:00

17:00 - 24:00

ALLE SPEISEN AUCH ZUM MITNEHMEN

INH. GEORGIOS KOUMPOURIS

AM TURM 11 * 93164 LAABER * TEL. (09498) 9071055



WWW.DELPHI-LAABER.DE

WWW.FACEBOOK.COM/DELPHI.LAABER



Schön hier.

Hier liefern wir seit vielen Jahren zuverlässig Energie und Trinkwasser. Hier fördern wir Sport und Kultur, alles was Ihr Leben lebenswert macht. Hier sind Sie und wir daheim. Gut für Regensburg. Gut für die Region. Ihre REWAG.

Energie

Trinkwasser

Leben

Wandern im Grenzbereich

Der Osserkammweg im Künischen Gebirge



Gute Orientierung: Elli Rauscher bastelte eigens ein SWC-Schild

Von Elli und Karin bestens organisiert war unsere Wanderung zum Osser. Vom Parhaus mit kostenloser Toilette, über Reiseleiterschild und Bustransfer zum Ausgangspunkt der Wanderung in Scheiben, bis ins kleinste Detail war die Tour perfekt ausgeklügelt.

So spuckte der IGEI-Bus etliche Wanderer in Scheiben aus. Doch die Spreu trennte sich schnell vom Weizen. Während die Mehrheit der „Kurgäste“ noch ein wenig unentschlossen an ihren Rucksäcken rumzupften, wanderten wir die Direktissima steil bergauf. Unser Ziel war der Grenzkamm des Künischen Gebirges.

Der Osserkammweg ist ein eher seltener, aber durchaus lohnender Pfad zum Osser. Streckenweise stark verblockt ist der Weg, „mit Kinderwagen nicht zu bewältigen“. Aber durchaus mit lohnenden Aussichten vom Arber über Lamerwinkel auf der einen Seite und dem tschechischen Sumava auf der anderen. Nach kurzem Abstieg und erneutem scharfem Anstieg hatten wir unser Ziel, den Osser und das weltberühmte Osserbier erreicht.



Mit guter Brotzeit und schönem Gipfelblick gestärkt konnte uns der nur sieben Kilometer kurze Abstieg über kleinen Osser, Osserwiese und Ossersattel zur Kapelle „Maria Hilf“ und Himmelreich nicht mehr fordern.

von Stefan Dettenhofer



Konditorei-Café
Orlando di Lasso

*Genießen Sie das
Weltkulturerbe von
seiner süßen Seite
am
Alten Kornmarkt*

Tel.:0941-51367 <http://www.cafe-orlando-regensburg.de>

Der weite Weg zum Schnitzel im Fuchsbau

Bericht von der Fuchsjagd auf der Tremmelhauser Höhe am 13. Oktober 2013



Ein Hut, ein Stock, aber kein Regenschirm. Bei schönstem Herbstwetter versammelten sich Mitte Oktober wanderlustige SWCler auf der Tremmelhausner Höhe. Auch dieses Jahr wurden bei der traditionellen Fuchsjagd wieder das Geschick, die Teamfähigkeit, Kreativität, sportliche Höchstleistungen und Intelligenz der fünf Gruppen auf die Probe gestellt. Trotz vorgegebenem Rundweg kam es durchaus vor, dass der ein oder andere vom rechten Weg abkam. Aber zum Glück hat letztendlich jeder zu seinem wohl verdienten Schnitzel bei dem Wirtshaus Huf gefunden.



Schwungvoller Wassertransport

Ein besonderes Highlight der diesjährigen Fuchsjagd waren die selbstgedrehten Trailer der einzelnen Gruppen. Ob orientierungslos, wanderlustig, sportbegeistert oder auch die Familie Müller, jedes Team

setzte seine professionellen Schauspieler gelungen in Szene. Um einen Eindruck von den schauspielerischen Talenten zu bekommen, können diese Filmchen auch auf der SWC-Homepage angeschaut werden.



Schauspielerische Höchstleistungen bei den Siegern

Besonders hervorzuheben ist auch die Leistung von unserm Topscorer Andi (alias Don Rötzer), der bei der Gummibärchen-Station besonderes Körpergeschick unter Beweis stellte. Er schaffte es (dank regelmäßigem Training), ein geworfenes Gummibärchen aus 16,50 m Entfernung mit dem Mund zu fangen. Das ist der Grund dafür, dass die „Topschützen“ sensationelle 146 m insgesamt bei dieser Station erreicht haben (im Vergleich zu



durchschnittlich 20–30m bei den anderen Gruppen).

Sieger des Tages wurden aber trotzdem die „Schönwetterbringer“, die durch ihren fantastischen Trailer das Publikum überzeugen konnten. An dieser Stelle danken wir euch schon einmal im Voraus für die Organisation der nächsten Fuchsjagd.

Danken möchten wir natürlich auch allen Füchsen von diesem Jahr, es hat uns wieder einmal sehr viel Spaß gemacht!

Eure Topschützen





ECKL Wolfgang

SCHREINEREI
HOCHWERTIGER
INNENAUSBAU
MÖBELWERKSTÄTTE

MEISTERBETRIEB DER
SCHREINERINNING

Ihr Fachbetrieb für
Komfort Living

hölkering 5

93080 pentling

tel. 0941 . 4 16 39

fax. 0941 . 4 45 89

www.schreinerei-eckl.de

info@schreinerei-eckl.de



Zwei neue Turn-Übungsleiterinnen

Daniela Fischer und Amelie Herrndobler stellen sich vor

Hallo, mein Name ist Daniela Fischer, ich bin 22 Jahre alt und komme aus dem Raum München.

Ich studiere seit zwei Jahren Grundschullehramt in Regensburg. Nachdem ich selbst schon seit vielen Jahren gerne turne, helfe ich seit Mitte Oktober beim Kinderturnen am Dienstag.



Also ich bin die Amelie Herrndobler, ich studiere Soziale Arbeit an der Fachhochschule und helfe immer am Dienstag von 17:30 bis 19:30 beim Kinderturnen.

Ich mache Sport für mein Leben gerne und habe selber lange Leistungsturnen gemacht. Ich freu mich, wenn ich den Kindern etwas neues lernen kann und sie für die Sportart begeistern kann

„Little“ SWC-Flyers treffen auf „Big“ SWC-Flyers

Das historische Treffen im SWC-Eishockey



Am 3. November 2013 kam es in der Donauarena Regensburg zu einem historischen Aufeinandertreffen. Als Training angekündigt an einem unverdächtigen Sonntag – zu bester Eishockeyzeit am Abend – waren 26 Spieler und Spielerinnen des SWC zur Donauarena gekommen. Zwei Teams – zwei Umkleidekabinen – zwei Altersgruppen. Eingeladen von Michael Zellner war das Spielerkontingent schnell gefüllt.

Sowohl die Erwachsenen des SWC, die teilweise seit 1999 im SWC Eishockey spielen, als auch der Nachwuchs trafen sich in den Umkleidekabinen und warteten auf die Bekanntgabe der bis dahin geheimen Mannschaftsaufstellungen.

Dabei waren: Eva Harfst (Goalie), Simon (Goalie) u. Peter Schiekofer, Tim u. Rolf Weilert, Tom u. Alfred Häring, Ferdinand u. Michael Zellner, Tim Landgraf, Florian Berger, Max Schott, Niklas Sonnauer, Georg Böhm, Fabian Buslaps, Tom Bismark, Philipp Geldhäuser, Igor Screnic, Ben Ottinger, Jan Ropohl, Klaus Bayerle, Mihal Lukas, Bernhard Riedl, Michael Duchardt, Alfons Koller u. Wolfgang Rötzer.

Jugendliche und Erwachsene waren gemischt und auf die beiden Mannschaften verteilt worden. Ein Team durfte in den offiziellen weiß-rot-schwarzen SWC-Trikots spielen. In der Arena, in der sonst die Eishockey-Cracks des EVR Regensburg auflaufen, waren natürlich auch zahlreiche Zuschauer anwesend.

Auf dem Eis lernten sich „jung“ und „älter“ teilweise zum ersten Mal in Aktion kennen und stimmten sich mit Technik- und Taktikübungen auf das Spiel und aufeinander ein. Beim Lauftraining und den Schussübungen feilte jeder an den letzten persönlichen Details. Nach einer intensiven Aufwärm- und Trainingsphase war es endlich soweit:

Das erste Bully – und los ging's. Alle waren begeistert und engagiert bei der Sache. Es fielen Tore auf beiden Seiten. Der Torhüter/die Torhüterin glänzte mit Paraden und hielt viele Schüsse mit seinen/ihren Paraden. Der Schweiß floss in Strömen – insbesondere bei den Stürmern – und mit zunehmender Spieldauer machte sich bei einigen der Konditionsabbau (o. a.) bemerkbar.

Die Verteidiger machten bis zum Schluss einen munteren – um nicht zu sagen vergnügten – Eindruck. Ausnahme: beim Einschlag eines Schlagschusses. Es blieb aber nicht aus, dass – in der Art des Spiels liegend – auch ganz normale Fouls vorkamen; aber ohne Absicht und ohne Verletzungen. Alle waren bemüht aufeinander Rücksicht zu nehmen – auch wenn es natürlich harte Schlagschüsse von der „blauen Linie“ oder „Fouls vom letzten Mann“ an den Stürmern gab. Insbesondere einige Mütter und Väter waren begeistert bei der Sache, wenn es auf dem Eis „heiß“ herging.

Wer Tore „schoss“ oder „verhinderte“, dies war im Spiel noch wichtig – das gemeinsame Spielen und die Freude darüber hat jedoch länger Bestand. Jeder, der dabei war, machte ein gutes Spiel und hat sein Bestes gegeben. Die Leistung jedes Einzelnen war hervorragend. Die Gesichter auf dem gemeinsamen Foto spiegeln den Spass und die Begeisterung über die gemeinsame Leistung wider.

Die Aktion sollte auf jeden Fall eine Neuauflage erfahren. Also – Michael ... wie wär's im Frühjahr zum Abschluss der Saison!

Wünschen würden sich die „Little SWC-Flyers“ (nur) noch eine bessere Unterstützung von offizieller (...) Seite, um ebenso wie z. B. die Kinder und Jugendlichen der anderen Sportvereine, die Eishockey anbieten, auch in den Genuss geförderter, d. h. günstigerer Eiszeiten zu kommen. Das Taschengeld der Jugendlichen ist knapp bemessen. Vielleicht wird es ja noch etwas in den kommenden Monaten!

von Wolfgang Rötzer

Volksbank unterstützt auch unser Kindereishockey

SWC-Flyers bei der Aktion „Sterne des Sports“

Was vor fünf Jahren an einem leicht verschneiten Sonntagmorgen um 8 Uhr beim SWC in der Donauarena mit zwölf eishockeymotivierten Kids begann, hat sich mittlerweile zu einer Gruppe von über 40 unerschrockenen Kurvencracks im Alter von 8–16 Jahren entwickelt. Grundgedanke dieses Projekts war Kindern, die Spaß am Eishockey haben, die Möglichkeit zu bieten diesen auf Breitensportebene zu betreiben. Das klingt einfach, wurde jedoch in ganz Regensburg bis zu diesem Zeitpunkt nicht angeboten. Dank der uneingeschränkten Unterstützung durch unsere Vorstandschaft konnten die sehr teuren Eiszeiten so finanziert werden, dass unsere Kids nur mit einem geringen

Obulus belastet werden mussten. Diese bringen dafür ein derartiges Engagement mit auf das Eis, dass sowohl die Unkosten als auch die frühe Trainingszeit (Sonntag 8 Uhr) für uns Trainer und Betreuer gern in Kauf genommen werden.

Ein Versuch vor gut zwei Jahren eine Förderung der Eiszeit durch das Sportamt zu bekommen, wurde mit der Begründung „man möchte keinen weiteren Verein als den bereits Bestehenden im Eishockey unterstützen“ abgelehnt. Doch Dank der starken Mithilfe aller Beteiligten wurde an dem Projekt Kindereishockey beim SWC-Regensburg festgehalten und mittlerweile befinden sich bereits die ersten Spieler der



Volksbankchef Erwin Schoch, die von der Volksbank unterstützte SWC-Athletin Michelle Weitzel als Gutscheinfee und Eishockey-Spartenwart Michael Zellner

Little-Flyers in der Mannschaft der großen Flyers wieder.

Gekrönt wurde unsere Arbeit dieses Jahr im Rahmen der Aktion „Sterne des Sports“ von der Volksbank Regensburg mit einem Preis von 200 €. Im Rahmen einer festlichen Veranstaltung in der RT-Halle Regensburg wurde von der zuständigen Marketingleiterin Frau Angela Plenkens allen Bewerbern die Preise überreicht und der Abend fand bei netten Gesprächen den Ausklang.

Sehr zur Freude unserer Sparte wird uns das Geld vom Verein zum geplanten Kindertrainingslager zur Verfügung gestellt. In dieser Saison werden wir vom 21.2.–23.2.2014 in das Sportcamp des BLSV nach Inzell fahren. Dort finden wir optimale Unterkunftsmöglichkeiten und können viermal in der fast neuen Max-Aicher-Arena trainieren. Zusätzlich stehen

uns mit Langlauf, Biathlon etc. noch viele andere Wintersportarten offen, falls unsere Kondition dafür noch reicht.

All das wäre jedoch nicht zu organisieren ohne die stets so engagierte Mithilfe unserer Eltern, die es perfekt verstehen uns Trainern, wann immer nötig, zu helfen.

Somit sind wir zuversichtlich, dass es auch die nächsten Jahre eine Kindereishockeytruppe beim SWC Regensburg geben wird und freuen uns auf unser diesjähriges Jahresabschlussturnier am 22.12.2013 mit anschließender Weihnachtsfeier. Wer Lust hat sich dieses Treiben mal anzuschauen, ist herzlich willkommen in der Donauarena zwischen 8 Uhr und 9:30 Uhr. Karten gibt es an den bekannten Vorverkaufsstellen...

von Michael Zellner



Wir haben es geschafft...

Ein Geschenk für die Jüngsten zum Martinstag

Im März 2013 mussten wir uns von den Schwimmanfängern verabschieden. Die Badebetriebe untersagten uns die Benutzung des Lehrschwimbeckens wegen der Sanierungsarbeiten im Westbad. Eine Zwangspause für die Kleinen von 6 Monaten tat uns selber sehr leid, aber was hilft es!

Nun haben sich die Arbeiten im Westbad von September auf Ende des Jahres 2013 und zwischenzeitlich bereits bis März 2014 hinausgeschoben. Eine Benutzung des Lehrschwimbeckens wurde uns trotz mehrmaliger Gespräche, Telefonate und Schreiben nicht gestattet.

Da wir aber nicht aufgegeben haben, erhielten wir nun zum Sankt Martins-Tag,

dem 11. November 2013, die Erlaubnis für eine Stunde das Lehrschwimmbekken zu benutzen. Unsere Freude war groß und sofort haben wir dies auch unseren Mitgliedern per Newsletter und bei den Stunden im Bad mitgeteilt. Nun können die SWC-Minis jeden Montag (außer in den Schulferien) von 18.00–18.40 Uhr bei uns auch wieder das Schwimmen lernen.

In der Schwimmhalle wird unser Training nach wie vor gerne angenommen, sodass die einzelnen Stunden gut ausgelastet sind. Kindern und Schülern als auch Trainern macht das alles sehr viel Spaß.

Hier nochmals die Einteilung des Trainings:

Lehrschwimmbekken 18.00 - 18.40 Uhr

Drei Gruppen von kompletten Anfängern bis freies Durchschwimmen des Beckens

In der Schwimmhalle

18.00 - 18.40 Uhr

Bahn 1: Vorbereitung zum Frühschwimmer „Seepferdchen“ bis Jugendschwimmabzeichen „Bronze“

Bahn 2: Vorbereitung zum Jugendschwimmabzeichen „Bronze“

18.50 - 19.30 Uhr

Bahn 1+2: Ab „Bronze“ zur Vorbereitung zum Jugendschwimmabzeichen „Silber“

19.35 - 20.20 Uhr

Bahn 1: Ab Jugendschwimmabzeichen „Silber“

Bahn 2: Training für Fortgeschrittene auch bis 20.30 Uhr

Wer neu in unser Training kommen will, soll sich bitte per E-Mail: schwimmen@swc-regensburg.de oder telefonisch bei Christine Obermeier melden, da manche Gruppen keine Neuzugänge verkraften können.

**Auf zum
Clubfasching
2014 !**



**Ein
Besuch im
Zoo...**

**Samstag,
8. Februar 2014
19.30 Uhr**

**Pizzeria Eliza
TC Rot-Blau,
Dürerstraße 33**

Termine Ski Nordisch

Lawinencamp

Fr/Sa, 10./11. Januar 2014

Freitag Theorie bei Dominik Schmeer

Samstag Praxis mit Skitour

Weitere Termine

Sonntag, 2. Februar 2014

Tagesskitour in den Bayerischen Alpen

13.-16. Februar 2014

Skitourentage – leider ausgebucht!

Kontakt:

dominik.schmeer@swc-regensburg.de



Als Neumitglieder begrüßen wir

Appel Lukas, Appel Jakob, Bady Katja, Bäs Paul, Baumgartner Martha, Bawiedemann Jolanda, Birner Rebecca, Blankenhorn Helene, Briestenzka Veronika, Deiml Lea, Deiml Maya, Dendl Jonathan, Eiblmaier Matthias, Elstner Simon, Elstner Tim, Enders Emma, Emilius Ferdinand, Emilius Sebastian, Federsel Thomas, Feldmeier Gisela, Fleischer Maximiliane, Frische Emilia, Frohschammer Quirin, Gantner Clemens, Gollick Carla, Gollick Marisa, Greger Oliver, Grünbauer Anna, Grünbauer Felix, Hainz Julia, Haubner Elena, Helmig Chiara, Hermansky Petula, Hofer Alice, Hubmann Magdalena, Janka Stephan, Kirchner Johanna, Köhle Antonia, Krißgau Daniel, Krug Johanna, Kunzmann Ben, Kunzmann Ella, Kutzner Siri, Langner Moritz, Lassen Kalle, Lassen Liska, Leebmann Magdalena, Lengfellner Luis, Linthaler Doris, Loeffler Jakob, Loeffler Nina, Lorenz Eva, Loukrissi-Sans Nadir, Lukas Michal, Manz Anna, Manz Lena, Maurer Mia-Marlene, Munke-Puchner Annegret, Novak Carla, Olszak Ella-Sophie, Petersen Yannic, Pohl Paul-Gustav, Puchner David, Renner Lukas, Riedl Dr. Bernhard, Rockinger Pia-Sophie, Rothgänger Simon, Schacht Michael, Schaich Marlene, Schemm Helmut, Schleef Anni, Schmidt Christoph-Josef, Scholler, Christian, Schubert Lina, Schug Lisa, Seidl Tim, Stegbauer Franziska, Stegbauer Zita, Strell Fabian, Turk Peter, Voigt Felix, Uiklein Svenja, Wegner Celina-Michelle, Wenzel Leon-Alesandro; Woeff Leonard, Wolfert Anna, Ziereis Julian, Ziereis Timo, Zoth Michaela.

Prävention im Sportverein

Der SWC stellt ein Konzept zum Schutz vor sexuellem Mißbrauch vor

Kinder stark machen, das ist das Ziel der Nachwuchsarbeit im Sportverein, und dies ist im Sport mit Körpererfahrungen, mit Berührungen und Vorbildfiguren verbunden. Aus diesem Grunde ist gerade im Sportverein eine klare Grenzziehung zwischen gemeinsam erlebter Lebensfreude auf der einen Seite und übergriffigem Verhalten und Ausnutzung von Macht auf der anderen Seite besonders wichtig.

Der SWC hat daher ein Konzept entwickelt, mit dem die Trainer aktiv in die Präven-

tion eingebunden werden. Hierbei geht es nicht darum, alle Übungsleiter unter einen Generalverdacht zu stellen; vielmehr soll die Wachsamkeit für Grenzüberschreitungen und die Bereitschaft zur Intervention geweckt werden.

Dieses Konzept beinhaltet eine Selbstverpflichtungserklärung der Übungsleiter, die sich nicht auf das eigene Verhalten beschränkt, sondern auch den Weg für den Umgang mit möglichen Grenzüberschreitungen weist. Hierfür hat der Verein eine unabhängige Vertrauensperson benannt,

die sich als Sozialpädagogin beruflich mit der Prävention sexualisierter Gewalt befasst und für die Übungsleiter vertraulich als Beraterin zur Verfügung steht.

Der SWC verspricht sich von diesem Konzept eine Schärfung des Bewusstseins für die nötige Grenzziehung; dies halten wir für fruchtbarer als rein bürokratische Maßnahmen wie das Einsammeln

von erweiterten Führungszeugnissen. Wir appellieren daher, einem solchen Konzept bei der Bewilligung von öffentlichen Zuschüssen den Vorzug zu geben; die von den Übungsleitern unterschriebenen Selbstverpflichtungserklärungen können dabei als Nachweis dienen.

von Ursula Breitkopf

SWC-Vertrauensfrau für heikle Fragen

Lisa Pollwein-Hochholzer stellt sich vor



Mein Name ist Elisabeth Pollwein-Hochholzer, von Beruf bin ich Sozialpädagogin und arbeite seit über 20 Jahren beim Caritasverband Regensburg.

In dieser Zeit habe ich viele Menschen beraten, die mit den Folgen eines sexuellen Mißbrauchs oft ein Leben lang kämpfen. Auch aus diesem Grund führe ich nun seit diesem Jahr Präventionsschulungen gegen sexualisierte Gewalt für das Bistum Regensburg durch.

Dem SWC bin ich seit vielen Jahren als Mitglied verbunden – meine beiden Kinder haben hier das Schwimmen und Ski fahren gelernt!

Kontakt:

lisa.pollwein-hochholzer@swc-regensburg.de

WEINLAND · STRAUBE

RECHTSANWÄLTE

Margaretenstr. 11, 93047 Regensburg Tel: 0941-29718-0, Fax: 0941-25650
Email: info@rae-regensburg.de
www.rae-regensburg.de



Wolfgang Straube
Rechtsanwalt seit 2006
**Fachanwalt für Miet- und
Wohnungseigentumsrecht**

Vorwiegend tätig im Bereich des Miet- und
Wohnungseigentumsrechts, Bau- und Architektenrechts
sowie des allgemeinen zivilen Vertragsrechts



Karl Straube
Rechtsanwalt seit 1974
Fachanwalt für Bau- und Architektenrecht
Fachanwalt für Medizinrecht

Vorwiegend tätig im Bereich des Bau- und
Architektenrechts, Werkvertragsrechts sowie des
Medizin- und Arzthaftungsrechts.



Haymo Weinland
Rechtsanwalt seit 1985
Fachanwalt für Versicherungsrecht
Fachanwalt für Verkehrsrecht

Vorwiegend tätig im Bereich des Verkehrszivilrechts,
des Verkehrsstraf- und Ordnungswidrigkeitenrechts
sowie des Versicherungsrechts.

Erste Hilfe mit Musik

Achtundzwanzig Trainer bei der SWC-Fortbildung für den Ernstfall

Wer als Trainer eine Lizenz erwerben will, muss einen zweitägigen Erste-Hilfe-Kurs absolvieren. Aber auch Vereinsübungsleiter können vor die Aufgabe gestellt sein, bei einem Sportunfall erste Hilfe leisten zu müssen.

Daher gab es am 23. November 2013 einen Erste-Hilfe-Kurs für die Übungsleiter im SWC, den Dr. Michael Zellner, Oberarzt in der Unfallchirurgie der Barmherzigen Brüder fachkundig und unterhaltsam leitete. Teilgenommen haben nicht nur unsere jungen Vereinsübungsleiter, sondern auch mancher erfahrene Trainer, Auffrischung kann beim Thema Erste Hilfe nie schaden!

Die lebensrettenden Maßnahmen im Rahmen einer Herz-Lungen-Wiederbe-

lebung wurden von dem Anästhesisten Sebastian Thumann einprägsam vorgestellt. So war zu lernen, dass die Herzdruckmassage rhythmisch passt, wenn man dabei „Staying alive“ singt, wenn ´s länger dauert, kann man auch zu „Highway to Hell“ massieren.

Besonders wichtig war es beim Erste-Hilfe-Kurs im SWC natürlich, auf die besonderen Umstände bei einer Sportverletzung auf dem Sportplatz, in der Turnhalle oder auf der Skipiste einzugehen.

Michael Zellner gilt herzlichen Dank für die Organisation und die engagierte Durchführung dieser Fortbildungsmaßnahme.

von Ursula Breittkopf



Mitgliedsbeiträge

Ab 1. Januar 2013 werden folgende Mitgliedsbeiträge erhoben:

Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre	30,00 Euro
Erwachsene	50,00 Euro
Aufnahmegebühr pro Mitglied	5,00 Euro
Familienermäßigung pro Mitglied	5,00 Euro

Bei Familienmitgliedschaften (Ehepaare ohne Kinder oder mindestens ein Elternteil mit Kinder) ermäßigt sich der Jahresbeitrag um 5,00 Euro pro Mitglied.

Eine Bitte an alle Mitglieder:

Bitte teilt uns Veränderungen der Bankangaben rechtzeitig mit. Das erspart 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.

Geschäftsstelle

Die Geschäftsstelle ist unter folgender Adresse erreichbar:

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

Wichtiger Hinweis: Bitte keine Einschreibbriefe an die obige Adresse senden. Die Geschäftsstelle ist tagsüber nicht regelmäßig besetzt, somit ist eine Entgegennahme von Einschreibsendungen nicht möglich. Die Bestätigung einer Kündigung kann nur bei Angabe einer e-mail-Adresse per e-mail oder bei Eingang eines Rückportobetrages erfolgen.

E-Mail: geschaeftsstelle@swc-regensburg.de

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

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 – und schon gibt es das Neueste aus dem Clubleben aktuell und frei Haus.



Mitgliedsbestätigung

Wer eine Mitgliedskarte benötigt (zum Beispiel für SWC-Prozente bei unserem Inserenten von Blatt 2), kann sich diese entweder bei Ursula Breitkopf abholen oder mit ins Training gebracht bekommen.

Mitgliedskarte anfordern: info@swc-regensburg.de oder Tel. 0941 / 379 849

Beiträge zum Clubheft

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

redaktion@swc-regensburg.de

Bitte beachten:

Redaktionsschluss für die nächsten Clubnachrichten ist Freitag, **28. Februar 2014**.

Beiträge fürs Internet bitte ebenfalls an redaktion@swc-regensburg.de.

Purendure

the active people company



Aktuell im Store

» Laufschuhe & -bekleidung

» Wanderausrüstung & -bekleidung

» Outdoor- und Lifestyle Fashion auf über 200 qm



XHOUDINI

patagonia



Alptrausch



Für Outdoor-Aktivisten und Sport-Enthusiasten.

- » Radsport- & Yogakompetenz
- » Neueste Regenerationstechniken & -produkte in unserer Relax- & Recovery-Lounge
- » Laufschule, Schwimmseminare, Schneeschuhwanderungen & viele andere Events
- » Trainingslager & Personal Training mit der Weltklassensportlerin Sonja Tajsich
- » Vorträge zum Thema Ernährung, mentales Training usw.
- » In unserem Onlineshop rund um die Uhr stressfrei shoppen

Purendure
the active people company

Wahlenstraße 19
93047 Regensburg

Telefon: 0941 - 58 61 23 26

E-Mail: info@purendure.de

www.purendure.de

Öffnungszeiten

Montag 12-19 Uhr

Dienstag - Freitag 10-19 Uhr

Samstag 10-18 Uhr



» Sonja Tajsich

