



Gemeinsam in Bewegung

Eishockey mit den SWC-Flyers



SONNTAGS AM ARBER*

14. JANUAR | 28. JANUAR

4. FEBRUAR | 11. FEBRUAR

18. FEBRUAR 2018



SKITOURENTREFF

TREFFPUNKT UM 9 UHR AM PARKPLATZ GEGENÜBER "ARBERALM"
(LAUF UND BERG KÖNIG BEACHFLAGS) **AUSRÜSTUNG BEI UNS ODER EIGENE!**
CA. 4 STÜNDIGE TOUR JE NACH VERHÄLTNISSEN
KEINE LVS AUSRÜSTUNG ERFORDERLICH
KEINE GEFÜHRTE TOUR ODER KURS! GEMEINSCHAFTLICHE
UNTERNEHMUNG AUF EIGENE VERANTWORTUNG!

* **TERMINE JE NACH SCHNEE & WETTERLAGE!**
WIR BITTEN UM VORHERIGE ANMELDUNG
UND ABSPRACHE! MINDESTTEILNEHMER: 5 PERSONEN

LAUFBERG KÖNIG

WWW.LAUFUNDBERG-KOENIG.DE

HAIDPLATZ - KREIBITZGASSE 2, 93047 REGENSBURG | TEL.: 07 41 - 64 66 36-0 | EVENT@LAUFUNDBERG-KOENIG.DE



Liebe Mitglieder,

über hundertfünfzig Teilnehmer warten schon gespannt auf den Skikurs am letzten Januar- und am ersten Februar-Wochenende. Ebenso gespannt sind die Skiübungsleiter, die sich in den letzten Monaten auf mehreren Ausfahrten auf ihre Aufgabe vorbereitet haben. Von einer dieser Ausfahrten gibt es in diesem Heft zu lesen. Außerdem gibt es als Vorgeschmack auf die bevorstehende Saison noch einen Skitourenbericht aus der vergangenen Wintersaison.

Hochsaison herrscht natürlich auch im Eishockey, hier gab es bereits im Herbst ein Trainingslager für die Kinder und Jugendlichen; es folgte ein zweites für die Erwachsenen – die Berichte hierzu findet Ihr ab Seite 60, und Eishockey-Impressionen durchziehen dieses Heft.

Unsere größte Sparte, die Leichtathletik, konnte ein erfolgreiches Jahr beschließen; preisgekrönt wurden wir im November auf der BLV-Gala mit einem BayernStar für das Wettkampfwesen. Dies ist ein Preis, der in besonderem Maße dem Verein als Ganzes gilt, denn nur viele unermüdliche, engagierte, fachkundige und freundliche Helfer, Kampfrichter und Kuchenbäcker machen die Veranstaltungen möglich, die uns diesen Preis einbrachten.



In Sicht ist auch schon wieder die neue Leichtathletik-Sommersaison – eine Terminübersicht hierzu findet Ihr auf Seite 27.

Im Herbstheft haben wir an dieser Stelle von dem Neuland berichtet, das wir mit der Beschäftigung eines Freiwilligen der Bayerischen Sportjugend betreten haben. Wir möchten dies im kommenden Jahr gerne fortsetzen, deshalb findet sich auf Seite 71 eine Ausschreibung für die Nachfolge unseres Freiwilligen Hendrik Böck ab Ende August 2018.

In diesem Jahr gibt es wieder einen Clubfasching, und zwar am 3. Februar im Prüfeninger Schlossgarten. Mehr Infos gibt es auf Seite 72.

Einen guten Start in ein gesundes und bewegungsreiches Jahr 2018 wünscht Euch

Eure Ursula

1. Vorsitzende



YOUTH FOR UNDERSTANDING
Internationaler Jugendaustausch

Platz frei?



MEHR INFORS UNTER:
www.yfu.de/gastfamilien
gastfamilien@yfu.de
040 22 70 02-0



Bereichern Sie Ihr Familienleben durch ein internationales Mitglied auf Zeit!

Als Gastfamilie für einen von 600 Austauschschülern aus aller Welt erleben Sie eine neue Kultur in den eigenen vier Wänden. Ihr Gastkind freut sich schon auf Sie!

Impressum

Ski- und Wanderclub 1946 e.V. Regensburg

www.swc-regensburg.de

E-Mail: info@swc-regensburg.de

Geschäftsanschrift: Serpiliusweg 7, 93049 Regensburg

Konto:

Sparkasse Regensburg, IBAN DE54 7505 0000 0000 0151 31, BIC BYLADEM1RBG

Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.

Verleger: Ski- und Wanderclub 1946 e.V. Regensburg

Redaktion: Hendrik Böck, Ursula Breitkopf – redaktion@swc-regensburg.de

Lektorat: Lissy Besl

Anzeigen: Michael Deml – anzeigen@swc-regensburg.de

Versand: Katharina Eigenstetter, Franziska Koller, Lena Sauerer

Druck: Aumüller Druck Regensburg; Auflage 1.500, erscheint vierteljährlich



IN DIESEM HEFT

| | |
|---------------|---------|
| Impressum | Seite 5 |
| Kontakt | Seite 6 |
| Sportprogramm | Seite 7 |

Ski Alpin

| | |
|-----------------------|----------|
| Terminvorschau | Seite 11 |
| Berichte | Seite 12 |
| Skikurs-Ausschreibung | Seite 16 |
| Ausschreibungen | Seite 19 |

Ski Nordisch

| | |
|---------------------|----------|
| Bericht Pflerschtal | Seite 24 |
|---------------------|----------|

Leichtathletik

| | |
|-------------------|----------|
| Terminvorschau | Seite 27 |
| Berichte | Seite 28 |
| Impressionen Kila | Seite 34 |
| BayernStar 2017 | Seite 49 |

Wandern

| | |
|-----------------------------|----------|
| Berichte von den Ausfahrten | Seite 51 |
| Bericht Fuchsjagd | Seite 55 |

Schwimmen

| | |
|--------------------|----------|
| Trainervorstellung | Seite 59 |
|--------------------|----------|

Eishockey

| | |
|----------|----------|
| Berichte | Seite 60 |
|----------|----------|

Kegeln

| | |
|-----------------------------|----------|
| Neuer Spartenwart | Seite 65 |
| Bericht Clubmeisterschaften | Seite 66 |

Breitensport

| | |
|--------------------|----------|
| Cardio Training | Seite 66 |
| Kampfsporttraining | Seite 67 |
| Schnabeltiergäng | Seite 68 |

Clubfamilie

| | |
|--------------------------|----------|
| Sportlerehrung der Stadt | Seite 70 |
| Freiwilligenjahr im SWC | Seite 71 |
| Clubfasching | Seite 72 |
| Aus der Clubfamilie | Seite 73 |
| Flohmarkt | Seite 77 |
| Unsere neuen Mitglieder | Seite 78 |
| Fördermitgliedschaft | Seite 79 |
| Aufnahmeantrag | Seite 38 |
| Breitensportprogramm | Seite 80 |

Training der Little Flyers in der Donauarena Foto.: Tom Vogl



VORSTANDSCHAFT UND AUSSCHUSS

VORSTANDSCHAFT

| | | |
|-------------------|----------------------|------------------|
| 1. Vorsitzende | Dr. Ursula Breitkopf | 0941 / 379 849 |
| 2. Vorsitzender | Markus Eigenstetter | 09404/64 06 94 |
| 1. Kassier | Caro Schönleber | 0941/37 80 20 26 |
| Ehrenvorsitzender | Franz Obermeier | 0941/31110 |

AUSSCHUSS

| | | |
|-----------------------|--|------------------------------------|
| Breitensport | Amelie Duchardt Pauline Beisenherz | 0173/58 69 611 0157/31 66 98 62 |
| Eishockey | Dr. Michael Zellner | 0941/3810489 |
| Jugendwart | Katharina Eigenstetter Franziska Koller | 09404/64 06 94 0176/72 60 18 97 |
| Kegeln | Angelika Wolski | 0941/74347 |
| Leichtathletik | Josef Koller Michael Duchardt | 0941/28 06 38 98 0160/70 43 839 |
| Schwimmen | Christine Obermeier | 0941/37720 |
| Ski alpin | Andreas Gebert andreas.gebert@swc-regensburg.de | 0179/48 80 832 089/46 22 89 98 |
| Skilehrwesen | Susanne Ziereis | 0176/20 59 55 99 |
| Ski nordisch | Dominik Schmeer | 0941/75 01 044 |
| Turnen | Wolfgang Straube | turnen@swc-regensburg.de |
| Wandern | Stefan Dettenhofer | 0941/38 39 62 66 |
| 2. Kassier | Michael Duchardt | 0160/70 43 839 |
| Beisitzer | Sabine Garatva | 0941/270 014 |
| Vertretung Bad Abbach | Franz Sedlmeier | 09405/7154 |

GESCHÄFTSSTELLE

| | | |
|------------------------------|---|------------------------------|
| Mitgliederverwaltung | Susy Schillinger | mitglieder@swc-regensburg.de |
| Freiwilligendienst | Hendrik Böck | fsj@swc-regensburg.de |
| Lizenz-Übungsleiter | Christine Obermeier christine.obermeier@swc-regensburg.de; Tel.: 0941/37720 | |
| Information | Ursula Breitkopf, Markus Eigenstetter info@swc-regensburg.de; Tel.: 0941/3 99 75 47 (ab 15.00 Uhr) | |
| Ansprechpartnerin Prävention | Lisa Pollwein-Hochholzer lisa.pollwein-hochholzer@swc-regensburg.de | |

SPORTPROGRAMM

Leichtathletik

| | | |
|-----------------------|--|--|
| Di: 16.30 – 18.00 Uhr | Schüler/innen U8 – U10 (ab 6 J.) nach Absprache mit Amelie Duchardt (0152/24113555), Lena Prochnow, Fredi Eigenstetter, Sophie Rauscher, Ferdinand Zellner | Goethehalle |
| Di: 16.30 – 18.00 Uhr | Schüler/innen U14/U12, Andrea Holzzapfel, Pauline Beisenherz (2005–2006), Marion Gergs (2003–2006), Josef Koller | |
| Di: 18.00 – 20.00 Uhr | Schüler/innen U14 und älter, Jugend, Aktive, Senioren; Michael Duchardt, Josef Koller, Andrea Holzzapfel, Günter Bösl, Kilian Hartmann | |
| Di: 17.15 Uhr | Lauftraining Wettkampfgruppe, Hans Merkl, Udo Reichl | Weinweg |
| Mi: 16.00 – 17.30 Uhr | Kinderleichtathletik ab 4 Jahre (siehe Seite 8) | AMG-Halle |
| Mi: 17.45 – 19.00 Uhr | Lauftraining für Zehnkämpfer/innen (Gruppen mit unterschiedlichen Strecken und unterschiedlichem Lauftempo), Markus Eigenstetter | Sportanlage am Weinweg |
| Mi: 18.30 – 20.00 Uhr | Kadertraining Sprint/Sprung nach Absprache | Goethehalle |
| Mi: 17.45 – 19.30 Uhr | 12–16 Jahre, Hans Merkl, Udo Reichl | Goethehalle |
| Do: 16.30 – 18.00 Uhr | Schüler/innen U14/U12/U10 Josef Koller, Marion Gergs | Goethehalle |
| Do: 18.00 – 20.00 Uhr | Schüler/innen U14 und älter, Jugend, Aktive; Michael Duchardt, Josef Koller, Günter Bösl, Kilian Hartmann | |
| Do: 20.00 – 22.00 Uhr | Jedermannzehnkämpfer/innen und aktive Senioren, Jan Ropohl, Markus Eigenstetter | |
| Do: 17.15 Uhr | Lauftraining Wettkampfgruppe, Hans Merkl, Udo Reichl | Weinweg |
| Fr: 16.30 – 18.00 Uhr | Lauftraining Wettkampfgruppe, Hans Merkl, Udo Reichl | Montessori-Halle oder Weinweg (nach Witterung) |
| Sa: 10.00 Uhr | Crosstraining der Läufer, Disziplintraining nach Absprache | Weinweg/RT-Halle |

Sportprogramm Bad Abbach - Leichtathletik

| | | |
|-----------------------|--|-----------------------|
| Mi: 19.00 – 20.00 Uhr | Schüler/innen 2004 und älter, Techniktraining | Turnhalle Grundschule |
| Do: 18.00 – 19.30 Uhr | Schüler/innen 2005 und jünger, Grundlagentraining | Turnhalle |
| Fr: 17.00 – 18.30 Uhr | Lauf/Krafttraining Franz Sedlmeier, Franziska Sedlmeier, Christine Härtl | Absprache: 09405/7154 |

Kegeln

| | | |
|------------------|--|--------------------------------------|
| Mi: ab 19.00 Uhr | Training; von September bis April Wettkämpfe | Leistungszentrum Dechbettener Str 50 |
|------------------|--|--------------------------------------|

Kinderleichtathletik/Breitensport Kinder & Schüler

| | | |
|-----------------------|---|----------------------------------|
| Mi: 16.00 – 17.30 Uhr | Spiel, Spaß und Leichtathletik für alle von 4 – 9 Jahren, Katharina Eigenstetter (Tel.: 09404/ 64 06 94), Franziska Koller, Sophie und Maria Rauscher, Dorle Mokraß (ab 4 Jahre) Frederik Eigenstetter, Lena Prochnow (ab 7 Jahre), Mirjam Höneß, Judith Aumüller | Abertus- Magnus- Gymnasium |
| Fr: 16.00 – 17.00 Uhr | Eltern-Kind-Turnen, Kinderturnen, nach Absprache mit Jennifer Lehmann Tel.: 0176/211 822 64 | Kreuzschule, obere Halle |

Turnen

| | | |
|---|---|------------------------|
| Mo: 20.00 – 22.00 Uhr | Männer/Frauen und Jugendliche ab 14 Jahre, Wolfgang Straube, Heidi Esser, Jens Mai | Siemens- Gymnasium |
| Di: 16.00 – 16.50 Uhr Di: 16.50 – 17.40 Uhr Di: 17.40 – 19.30 Uhr | Eltern-Kind-Turnen (ab 26.9.), Uschi Langer Kleinkinderturnen (ab 26. 9.), Uschi Langer Kinderturnen für Buben und Mädchen ca. 8– 12 Jahre, | Grundschule Prüfung |
| Fr: 15.00 – 16.45 Uhr | Schüler/innen 10 – 14 Jahre, Heidi Esser | Siemens- Gymnasium |
| Fr: 16.45 – 18.30 Uhr | Ab ca. 14 Jahren, Wolfgang Straube, Heidi Esser, Jens Mai | Siemens- Gymnasium |

Schwimmen

Einlass jeweils ab 15 Minuten vor Kursbeginn

Für alle Trainingseinheiten vorherige Anmeldung erforderlich bei Christine Obermeier,
E-Mail: schwimmen@swc-regensburg.de

| | | |
|-----------------------|---|---|
| Mo: 17.00 – 17.45 Uhr | Anfänger und Training bis Abzeichen „Seepferdchen“ | Hallenbad Gabelsberger- straße 14 |
| Mo: 18.00 – 18.40 Uhr | Anfänger und Training vom „Seepferdchen“ bis „Bronze“ | |
| Mo: 18.50 – 19.30 Uhr | Training vom Abzeichen „Bronze“ bis „Silber“ | |
| Mo: 19.35 – 20.15 Uhr | Training vom Abzeichen „Silber“ bis „Gold“ | |
| Mo: 19.45 – 20.30 Uhr | Training „Masters“ | |
| Mo: 20.15 – 21.00 Uhr | Training für Fortgeschrittene | |

Trainer:

Lisa Beutl, Annemarie Blank, Lisa Gareis, Stefan Gruber, Gerhard Hauler, Stefanie Jähnel, Katrin Köslér, Hannah Lerchenberger, Dorle Mokraß, Yasmin O´Brien, Christine Obermeier, Elfriede Osterhaus, Sophie Rauscher, Rita Schmitt, Anna Siegmüller, Simon Wermisofsky

Breitensport Jugend & Erwachsene

| | | |
|-----------------------|--|--|
| Mo: 17.30 – 18.30 Uhr | Step-Aerobic, Bettina Henkel | Grundschule Prüfening |
| Mo: 18.30 – 19.15 Uhr | Die starke Mitte – Rückenfit, Christina Träger, Lissi Michelson | Grundschule Prüfening |
| Mo: 18.15 – 19.15 Uhr | Boxfit mit Ralf Scheuerer nach Absprache (ralf_scheuerer@hotmail.com) | Krafraum am Weinweg |
| Di: 17.00 – 18.00 Uhr | Skitraining für alle, Ursula Breitkopf | Kreuzschule oben |
| Di: 18.00 Uhr | Jogging/Nordic Walking, Bettina Henkel, Gruppe 1 im Winter schon um 17.00 Uhr Gruppe 2 (bettinahenkel@hotmail.com) | Treffpunkt: Parkplatz Westbad nach Absprache |
| Mi: 17.30 – 19.00 Uhr | Dynamic Bodystyling mit Christina Träger | Wolfgangschule, kl. Halle |
| Mi: 18.30 – 20.00 Uhr | Bodyfit mit Caro Schönleber | Grundschule Prüfening |
| Mi: 18.45 – 20.15 Uhr | Power (Vinyasa) –Yoga mit Christine Rauscher | Kreuzschule, obere Halle |
| Mi: 18.00 – 19.00 Uhr | Functional Training mit Daniela Linz | Von-Müller-Gymnasium |
| Do: 17.00 – 18.00 Uhr | Werteorientiertes Kampfsport-Training mit Vladimir Cozarcuic | Grundschule Prüfening |
| Do: 18.00 – 19.00 Uhr | Fit durch den Winter – Gymnastik mit Musik mit Martina Turner | Pestalozzi-Mittelschule, Pestalozzistraße 3, oben |
| Do: 19.30 – 21.00 Uhr | Hallenhockey, Gerhard Herrmann | Pestalozzi-Grundschule |
| Fr: 16.00 – 17.00 Uhr | Hallenfußball und andere Ballspiele, Johannes Lang | Posthalle bzw. Freigelände |

Skifahrer

| | | |
|-----------------------|---|-------------------|
| Di: 17.00 – 18.30 Uhr | Skitraining für alle, Ursula Breitkopf, 0179/141 35 06 | Kreuzschule oben |
| Mi: 18.00 – 19.00 Uhr | Skitraining für Rennkinder, Pauline Beisenherz nach Absprache (0157/31 66 98 62) | Kreuzschule unten |

Eishockey

| | | |
|-----------------------|---|-----------------------|
| Di: 19:45 – 21:15 Uhr | Jugend und Erwachsene, vierzehntägig ab 5.9.2017, Korbinian Zierer | Donau-Arena, |
| Di: 21:30 – 23:00 Uhr | Herrenmannschaft, vierzehntägig ab 12. 9. 2017, alles nach Absprache: michael.zellner@swc-regensburg.de | Trainingshalle |
| Sa: 16:40 – 17.55 Uhr | Herrenmannschaft und Jugend, vierzehntägig ab 2. 9. 2017 | Trainingshalle |
| So: 8.15 – 09:30 Uhr | Kinder-Anfängertraining vierzehntägig ab 3. 9. 2017, Peter Schiekofer, Rolf Weilert, Michael Zellner, Michael Kostka nach Anmeldung bei Michael Zellner, michael.zellner@swc-regensburg.de | Donau-Arena, Arena |

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

Aktuellste Infos gibt es über den Newsletter – bestellen unter info@swc-regensburg.de



Skifahren - Sport mit sozial ganzheitlichem Ansatz. Mehr dazu ab Seite 12

AUTOHAUS Schrödl GmbH

Ihr Servicehändler für:



mazda

**Gebraucht-
wagenCenter**



AUTOHAUS Schrödl GmbH



LACKIER- UND KAROSSERIE CENTER

Nittendorf – Neutraubling – Sinzing

Terminübersicht 2018

Hier die Übersicht für alle Skifahrer, Übungsleiter, Synchrons und Rennfahrer

Eure Ansprechpartner für Infos und die Anmeldung:

Kontakt und Anmeldung Übungsleiter:

Susanne Ziereis
skilehrwesen@swc-regensburg.de

Kontakt und Anmeldung Synchro-Team:

Kathrin Aumüller
synchro@swc-regensburg.de

Kontakt und Anmeldung Renngruppe:

Caroline Böttcher
rennzwerge@swc-regensburg.de

Kontakt und Anmeldung Ski Nordisch:

Dominik Schmeer
dominik.schmeer@swc-regensburg.de

2. – 6. Januar 2018

Familienskiausfahrt nach Windischgarsten

3. – 7. Januar 2018

Jugendskiausfahrt nach Spital am Pyhrn

Januar 2018

Langlaufwochenende im Bayerwald
bei guter Schneelage – Information bei
Dominik Schmeer

27./28. Januar und 3./4. Februar 2018

Skikurs in Eck am Riedlstein

– ausgebucht – Info Seite 16

15. – 18. Februar 2018

Familienausfahrt nach Kaprun

– ausgebucht – Info Seite 19

Samstag, 24. Februar 2017

Skikursabschlussfahrt nach Hochficht

für die fortgeschrittenen Skikurskinder
Seite 21

28. Februar – 4. März 2018

Skitourentage im Obernbergtal

Anmeldung bei Dominik Schmeer

9. – 11. März 2018

Genuß-Skiausfahrt auf die Edtbauernalm

Seite 23

16. – 18. März 2018

voraussichtlich **Synchro-Training** im
Stubai



Skifahren im Quadrat

Ein Gletscherwochenende aus der Sicht eines Neulings

Ohne jegliche Vorwarnung kam ich Freitag abends beim Dinzler am Irschenberg an und wurde erstmal von einem Haufen kreischender Mädchen umgerannt. Nachdem die ersten Schrecksekunden überwunden waren, wurde ich, dem Himmel sei Dank, aufgeklärt, dass das "normal" sei und durchlief ein sehr herzliches Begrüßungsritual, als wäre ich schon immer dabei gewesen.

Ich musste ein weiteres Mal schlucken, als ich zu meiner Verzweiflung erfuhr, dass mein Schönheitsschlaf schon um sechs

Uhr sein Ende finden müsse. Dies stellte sich als nicht als allzu schwer heraus, da trotz einer durchzechten und von wenig Ruhe geprägten Nacht die Motivation groß und die Laune in der Früh sehr ausgelassen war.



Bayerischer Skiverband - www.bsv-ski.de

Gesundheitsstützpunkt

Bis zu diesem Zeitpunkt war es mir ein Rätsel, wie das Training aufgebaut sein würde, und als mir Begriffe wie "Skifahren im Quadrat" oder "pinstop" zugeworfen wurden, vermochte mein Verstand nicht sich jeglichen Reim auf all dies zu machen. Nach und nach wurden meine entgleisten Gesichtszüge von Teamkameraden richtig gedeutet und alle Begriffe, die mir spanisch erschienen, wurden erklärt, wobei ich mich nochmal herzlich für all die Geduld bedanken möchte!

Insgesamt war es ein sehr lehrreiches und super spaßiges Wochenende, aus dem ich nur knapp, aber Gott sei Dank ohne jegliche (Mäxchen-) Strafe herausgehen konnte, und ich freue mich riesig die Chance zu bekommen, die Truppe ein weiteres Mal zu begleiten (und zu nerven;D).

Elena Dobmeier

Das Synchro-Team mit Peter Passian





Übungsleiter, Rennfahrer und Synchros im Stubai

Sonne und Neuschnee für das zweite Gletschertraining

Selbstverständlich sind auch dieses Jahr die blauen Hosen und die schicken Flyeralarm-Jacken im schönen Stubaital aufgefallen. Denn was wäre eine Skisaison ohne die umschwärmte Gletscherausfahrt?

Wie gewohnt haben sich Ende November Übungsleiter, Synchrofahrer und Rennfahrer in Richtung Stubai begeben. Bei herrlichem Sonnenschein konnten wir die Freiheit auf dem Berg genießen und somit frisch in die neue Saison starten.

Nach einem langen Tag gönnten sich die Skifahrer den beliebten Glühwein im Schirm sowie das leckere Essen. Später

amüsierten wir uns bei der Mäxchen-Runde und im Anschluss stand dem netten Dorfpub nichts entgegen.



Oben: Die Renngruppe mit Josef und Jakob Aumüller
Unten: SWC Stage Act vorm Dorfpub



*Pause analog:
Die Renngruppe bei
der Mittagsjause*

Skikursvideo

anschauen unter [www.swc-regensburg.de/Ski Alpin](http://www.swc-regensburg.de/Ski%20Alpin)



seit 1920
**Georg Rauscher
Turmuhrenfabrik**

- Turmuhren
- Zifferblätter
- Zeigerpaare
- Läuteanlagen
- Glockenstühle
- Glockenspiele
- Kundendienst

www.rauscher-time.com
Würzburger Str. 4, 93059 Regensburg
Fortschritt aus Familienhand



Am zweiten Tag wurden wir vom Neuschnee begrüßt und von den Mäxchen-Verlierer wie immer erfreut. Insgesamt ein tolles Wochenende!

Und was haben wir dieses Mal gelernt?

Türsteher können ein echt schweres Leben haben

6 ist gleich 12, wenn die Franzi mit dem Busfahrer redet

Einige von uns mögen Nutella viel zu viel

Pauli soll ihre Schokolade nicht unbeaufsichtigt lassen

Wo waren unsere Indianer am Sonntag?

Kuki kann eine Weinflasche nicht verstecken

Frauen können auch einen Heiratsantrag machen



Rechts:
Autorin Miruna Tudose (links)



Miruna Tudose



Ski- und Snowboardkurs

- Termine:** 27./28. Januar und 3./4. Februar 2018 (2x Sa./So.)
- Teilnehmer:** Kinder: Alle Könnensstufen **ab 5 Jahren**
Bei Interesse: Schnuppertraining Rennsport für Könner (bitte auf der Anmeldung extra angeben: Renngruppe)
Erwachsene: Carvingkurs für Fortgeschritte (bitte anmelden!)
- Abfahrt:** 8:00 Uhr Regensburg / Städtische Sportanlage am Weinweg
- Rückkehr:** ca. 17:30 Uhr
- Kursdauer:** 10:00 Uhr bis ca. 12:00 Uhr und ca. 13:00 bis 15:30 Uhr;
Mittagspause mit der Gruppe zwischen 12:00 und 13:30 Uhr.
Bitte den Kindern dafür **passend** Geld mitgeben.
(Essen inkl. Getränk 4 bis 7 €)
- Kursgebühr:** 170,- € (inkl. Busfahrt und Liftkosten)
Der Betrag wird nach dem Skikurs abgebucht.
Bei Fehltagen verringert sich die Skikursgebühr nicht!
Familienermäßigung:
Jedes 3. und weitere Kind bekommt 50 % Familienrabatt.
- Ausrüstung:** Für die Ausrüstung ist von den Teilnehmern selbst zu sorgen.
Bitte die Skibindung von einem Fachhändler einstellen, die Ski wachsen und die Kanten schleifen lassen. Carvingski sind erwünscht. **Die Kinder müssen einen Skihelm tragen!**
- Leitung:** Susanne Ziereis, Tel.: 0176/20 59 55 99
- 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.

unterstützt
von:

FLYERALARMA

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 abgerufen werden.

Selbstfahrer:

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

Mitfahr-
gelegenheit:

Für Eltern von Kindern unter 7 Jahren (bzw. andere Begleitpersonen) besteht **nur nach vorheriger Anmeldung** Mitfahrgelegenheit im Bus (1 Person pro Kind). Die Anmeldung ist verbindlich.

Der Unkostenbeitrag in Höhe von **65,- € für beide Wochenenden** wird mit der Skikursgebühr abgebucht.

unterstützt
von:



Aumüller Druck Regensburg



RÖDL & HERDEGEN
Bauunternehmen GmbH



||| 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: Bester Halt auf allen Pisten für höchste Sicherheit
- WACHSEN für herausragendes Gleiten und Drehen



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

Your global partner for snowsport



Partner des Sports



NORDICA



Im Gewerbepark C74
93059 Regensburg

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

www.pflugfahrer.de

SWC-Familienskiausfahrt nach Kaprun

vom 15. - 18. Februar 2018 (Faschingsferien) - **ausgebucht !**

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

Unterkunft in Familienzimmern/Mehrbettzimmern mit DU/WC, z.T. mit Galerie.

| | | |
|---------|----------------------------|-------------|
| Preise: | Erwachsene (ab 19 Jahren): | 162,00 Euro |
| | Jugendliche (15-18 Jahre): | 108,00 Euro |
| | Kinder (4 - 14 Jahre): | 87,00 Euro |
| | Kinder (unter 4 Jahren) | frei |

Anreise: Individuell mit Privat-PKW

Im Preis inbegriffene Leistungen:

- 3 Tage Übernachtung mit Abendessen (3-gängiges Wahlmenü incl. Salatbar, Nachspeisenbuffet und kostenlosen Fruchtsäften; reichhaltiges Frühstücksbuffet mit warmen und kalten Getränken)
- Nutzung aller Einrichtungen im Haus (neue Saunalandschaft, Stüberl, Aufenthaltsräume mit TV, Tischtennis, Indoorkino, Playstation, Internetterminals)
- Ortstaxe/Nächtigungsabgabe
- Beitrag für Jugendherbergsverband (SWC-Gruppenmitgliedschaft)

Anmeldung: Per E-mail an markus.eigenstetter@swc-regensburg.de
oder telefonisch unter: 09404/640694,
bitte mit genauer Angabe des Alters der Kinder



SPORT
HERRMANN



**Weil Papa nicht jedes Jahr
einen Neuen kaufen will!**

**Beim Kinderski-Tauschsystem
wächst der Ski mit!**

**Kinderski tauschen
statt kaufen!**

**1 x kaufen bis zu
7 x tauschen**



**Dein Winter.
Dein Sport.**
UNTERSTÜTZT VON INTERSPORT

Exklusiv bei SPORT HERRMANN

**Kauf 1x ein Kinderski-Set und tausche es bis
zu 7x in die nächst passende Größe ein!**

SPORT
HERRMANN

Sport Herrmann GmbH
Pommern Str. 4 im **Center** • 93073 Neutraubling

Aus Liebe zum Sport

INTERSPORT
GRUPPE

Skikursabschlussfahrt am 24. Februar 2018

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.

Außerdem angeboten wird ein Renntraining für die Rennkinder und Kinder aus den Könner-Gruppen, die das rennsportliche Skifahren einmal ausprobieren wollen.

- Termin: Samstag, 24. Februar 2018
Abfahrt: 7.00 Uhr Städt. Sportanlage, Weinweg
Fahrpreis: 18,- Euro, ab dem dritten Kind einer Familie 10,- Euro
(incl. Betreuung für die Kinder)
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) per e-mail: skilehrwesen@swc-regensburg.de

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



Laufen, Trekking oder
Wintersport - bei mir
seid ihr in besten
Händen!

Euer Stefan



icebreaker[®]
MERINO

F A L K E

SPORTSWEAR
SEAMLESS
LESS IS MORE & MORE

PFARRERGASSE 4
93047 REGENSBURG
TEL. 0941-5999436
info@seamless-more.de

SWC - STAMMKUNDENKARTE

20%

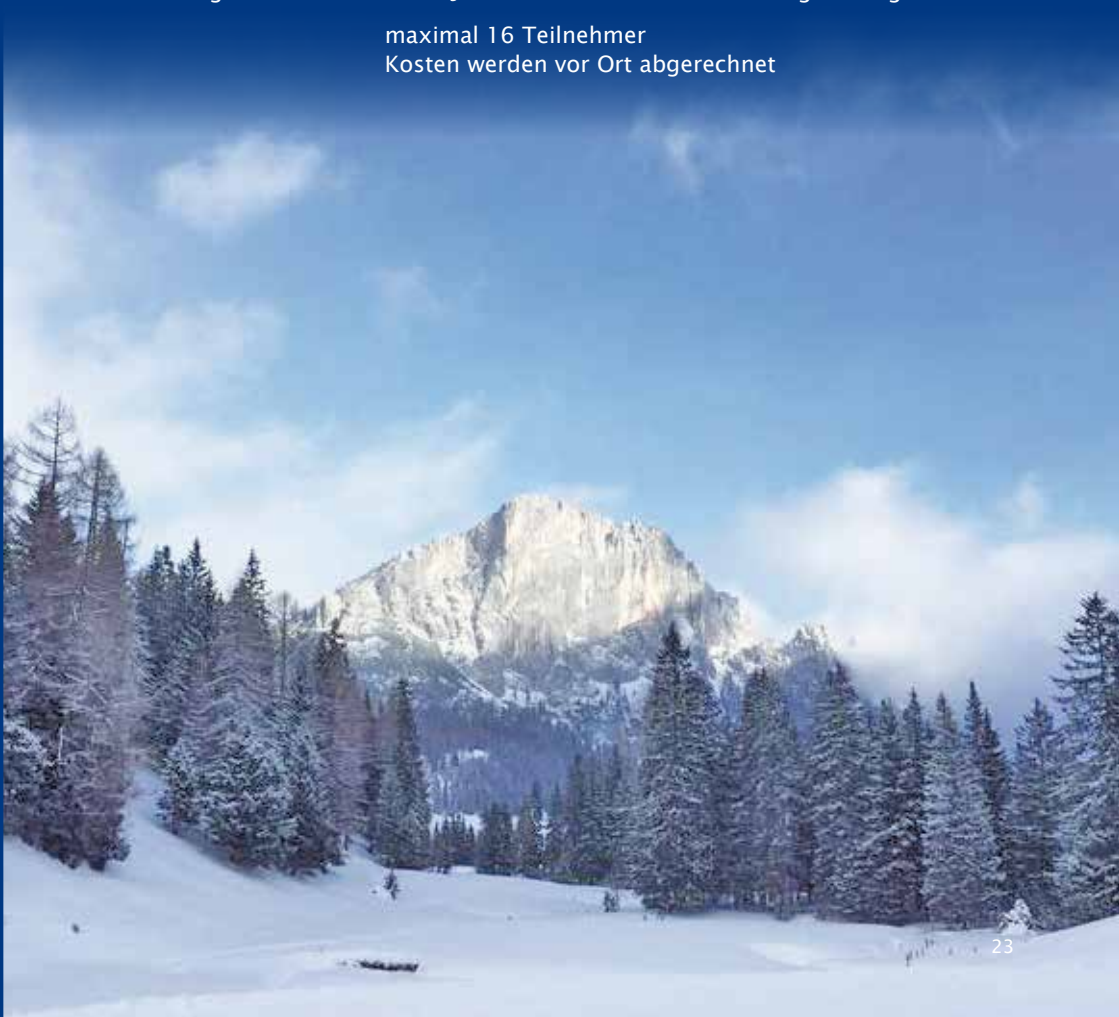
auf unser gesamtes Sortiment

Einfach ausschneiden und mitbringen

Genußskifahren in Hinterstoder

Entspannte Wochenendskiausfahrt auf die Edtbauernalm - fast ausgebucht

| | |
|-------------|---|
| Termin: | 9. – 11. März 2018 |
| Anreise: | mit Privatfahrzeugen in Fahrgemeinschaften |
| Unterkunft: | Edtbauernalm (alias Tschechenhütte) – auf 1400m Seehöhe direkt an der Piste, Hinterstoder, Halbpension mit Frühstücksbuffet und Abendmenü, Dampf- und Infrarotsauna |
| Kosten: | 66,60 Euro (incl. Ortstaxe) pro Person plus Liftkosten |
| Anmeldung: | bis 5. Januar 2018 unter info@swc-regensburg.de maximal 16 Teilnehmer Kosten werden vor Ort abgerechnet |



Rechnungen begleichen an der Maurerspitze

Skitourentage Pflerschtal 2017



Eigentlich sollte der Bericht ja schon längst fertig sein, aber nachdem ich schon ein bisschen spät dran war, hab ich mir gedacht, dann halt als Opener zur Skisaison 2018 – ist vielleicht auch nicht schlecht, wenn mal ein Bericht vom Skifahren im Winter kommt. Dann kann man sich auch gleich richtig auf die neue Saison freuen.

Zum zweiten Mal nach 2016 ging es wieder ins Pflerschtal, warum? Genau, da war doch noch die Rechnung offen mit der Maurerspitze, nachzulesen im Bericht 2016.

Untergebracht wieder im Hotel Feuerstein, ideal für Skitourengeher, die Unterkunft ließ wie erwartet keine Wünsche offen: super Zimmer, super Essen, super Wellness und ein Teil der Touren kann direkt vom Hotel aus gegangen werden.

Trotzdem ging es am ersten Tourentag erstmal zurück über den Brenner nach Österreich, Ziel war der Grubenkopf, eine Top Tour zum Eingehen, bester Sonnenschein, knapp 1000 Höhenmeter, wie immer ein idealer Tourenauftakt. Zum Après Ski dann zum Testen der Unterkunft für nächstes Jahr Almis Berghotel, voll

bestanden, die Vorfreude für nächstes Jahr kann schon beginnen.

Tags drauf dann wie gesagt der 2. Versuch zur Maurerspitze, knapp 1300 Höhenmeter. Und im Gegensatz zum Vorjahr traumhafte Bedingungen, Sonne pur und immerhin noch zweitschönster Schnee. Diesmal ging alles problemlos, vier Stunden später standen wir am Wintergipfel, den manche dann zum Endziel erkoren, um sich (fast) im Bikini in die Sonne zu legen. Ein paar kletterten weiter zum Gipfel und wurden mit traumhafter Fernsicht belohnt. Ende gut alles gut.



Wem ich jetzt die Zähne lang gemacht hab: 2018 ist (glaube ich) schon wieder ausgebucht, vielleicht klappts ja 2019!!!

Sicherheitshalber an Dominik gleich meine Anmeldung für 2019.



Und natürlich unser Dank an unser Skiführerteam Jürgen, Reini und Dominik!!!!

Sepp



Die Antwort auf Ihre Fragen: genossenschaftliche Beratung.

WIE SORGE ICH FÜR MEINE FAMILIE VOR?

Lehnt sich eine langfristige Geldanlage? Wie wird's mit Millionen?

Kann ich eine Weltreise machen?

WIE LEGE ICH MEIN GELD SICHER AN?

Wie kann ich mehr aus meinem Geld machen?

GRANDFAMILIE

Nur lebe ich in 20 Jahren?

Wo steht mein Traumbaus?

Lieber altes oder Bauspar?

Welche Absicherung brauche ich?

Muss ich mehr sparen?

Kann ich mir das überhaupt leisten?

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!

MENE Volksbank
Ragnsburg eG



Terminübersicht 2018

SWC-Wettkampftermine für Kampfrichter, Helfer, Fans und Kuchenbäcker

| | |
|-----------------------------|--|
| Samstag, 21. April 2018 | Werfertag |
| Freitag, 4. Mai 2018 | Kreismeisterschaften Stab |
| Mittwoch, 9. Mai 2018 | Kreismeisterschaften U12/U10 |
| Freitag, 18. Mai 2018 | KILA Kreisschülerrunde |
| Sonntag, 10. Juni 2018 | Oberpfalzmeisterschaften |
| Sa/So, 15/16. Juni 2018 | Bayerische Seniorenmeisterschaften |
| Freitag, 22. Juni 2018 | Oberpfalzmeisterschaften Stab, Schlossbrauereispringen |
| Sa/So, 28/29. Juli 2018 | Oberpfalzmeisterschaften Mehrkampf, Jedermannzehnkampf |
| Samstag, 29. September 2018 | KILA Bezirksfinale und OM DSMM |

Kampfrichterhelfer:

Michael Durcharadt unter leichtathletik@swc-regensburg.de

Wettkampfbüro:

Christine Koller unter meldung@swc-regensburg.de

Verpflegung:

Pinelopi Koumpouri unter popi@swc-regensburg.de



Ohne Helfer geht gar nichts
Foto: Hendrik Böck

Saisonabschluss in Dachau

Dachauer Volkswettkampf am 16. August 2017 in Dachau

Den Saisonabschluss feierten ein Großteil der jugendlichen Athleten beim Dachauer Volksfestwettkampf. Dabei machten sie nicht nur auf dem Sportplatz eine gute Figur, sondern anschließend auch beim Feiern in Dirndl und Lederhosen. Erfreulich der Wiedereinstieg ins Wettkampf-

geschehen von Emma Hies über 100m in 13,40s und Fabian Buslaps über 200m in 23,84s sowie Speer mit 49,14m. Neue Bestzeit für Sonja Noell über 400m in 63,53s und viele weitere gute Resultate.

Michael Duchardt



Unten: Team des SWC in Dachau
Rechts: Lena Schmitt, Emma Hieß und Cora Plechatz
Links: Lena Schmitt beim Weitsprung
Fotos: Michael Duchardt





Spitzenleistungen auf Bayerischen Meisterschaften

Bayerische Seniorenmeisterschaften Wurf am 11. September 2017

Fünf Starts, fünf Medaillen, besser hätte es für die beiden Bad Abbacher Trainer bei den diesjährigen Bayerischen Seniorenmeisterschaften Wurf in Röthenbach an der Pegnitz nicht laufen können.

Mit dem Speerwurfstitel für Christine Härtl (W40, sehr gute 32,14m) hatte man schon ein bisschen geliebäugelt, der Diskustitel für Franz Sedlmeier mit erfreulichen

30,80m in der M50 kam dagegen völlig überraschend. Mit Silber im Speerwurf (32,38m) und Bronze im Kugelstoßen (9,88m) komplettierte er seinen Medallensatz. Und auch Christine holte sich mit 7,58m im Kugelstoßen ihre zweite Medaille.

Josef Koller

Noch einmal zur Bestform für SWC-Stabhochspringer

Abschlusspringen am 12. September 2017 in Gräfelfing

Ein bisschen nochmal die Form hochkitzeln, um beim bevorstehenden Länderkampf Bayern-Hessen-Baden Württemberg nach fünf Wochen Sommerpause eine gute Figur zu machen, das war eigentlich das Ziel für Franzi Hollmer beim TTC Abschlusspringen in Gräfelfing.

Doch im Laufe des Wettkampfs konnte sich die W14-SWC Nachwuchsspringerin immer mehr steigern, sprang schließlich mit 2,75m sogar neue persönliche Bestleistung und übertraf zum zweiten Mal in dieser Saison die D-Kader Norm des BLV. Für den Länderkampf, bei dem neben ihr mit Sonja Thalhofer, Hannah Nußbaumer, Elias Hammouche und Luca Pinter vier weitere SWC-Athleten nominiert sind, ist sie jedenfalls gut gerüstet.

Auch die weiteren SWC-Athleten Vroni Plank (3,15m), Sang Haarer (2,65m) und Tristan Böck (3,15m) zeigten nach der langen Pause nochmal ordentliche Leistungen.

Josef Koller

*neue Bestleistung für Franzi Hollmer
Foto: Timo Premru*



Wir versorgen die Region.
Mit Zukunft. Mit Sicherheit.
Mit Energie.



Seit über 40 Jahren versorgen wir Regensburg und die Region mit Strom, Erdgas, Wärme und Trinkwasser. Mit nachhaltigen Energiekonzepten – ausgerichtet auf erneuerbare Energien – gewährleisten wir jetzt und in Zukunft eine zuverlässige und sichere Versorgung.

www.rewag.de

Immer für Sie nah!
REWAG

Silbermedaille für SWC Damen

Deutsche DAMM am 13. September 2017 in Kevelaer

Der Kampf um Platz Zwei, hinter dem vielfachen Meister aus Neukieritzsch, blieb spannend bis zur Staffel.



Der Wettkampf der Damen begann mit den 100m bereits um 10:20 Uhr. Zum Glück war das Wetter viel besser als alle Voraussagen es angekündigt hatten. Bis auf 15 Minuten Regen war es trocken und zum Teil sonnig und warm. Über die 100m waren in den drei Läufen Urte Alisch (14,14sec), Heike Schug (14,22sec) und Sabrina Raich (14,90sec) im Einsatz. Über die 3.000m Lauf waren die beiden Damen aus Regensburg Regina Graf (13:31,67min) und Monika Soder (13:27,62min) unterwegs.

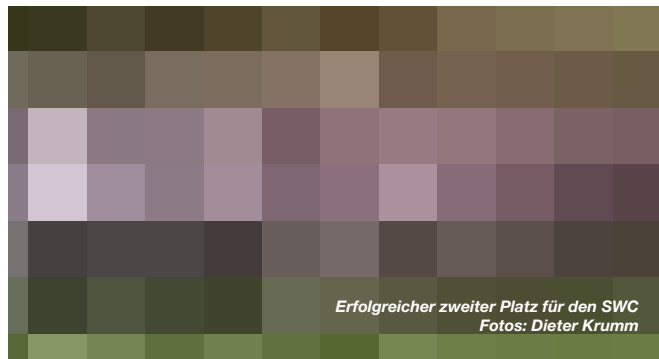
Beim Kugelstoßen auf dem Nebenplatz gaben sich Urte Alisch (9,93m) Angelika Götz (8,50m) und Andrea Holzapfel (8,49m) die Ehre bzw. die Kugel. Einzig und allein beim Weitsprung gab es den einzigen Regenschauer der ganzen Veranstaltung. Hier

erreichten Urte Alisch 4,88m, Heike Schug 4,47m und Christine Grebler 3,89m. Vor der abschließenden 4x100m-Staffel hatten noch drei Mannschaften eine gute Möglichkeit, den zweiten Platz bei dieser Meisterschaft zu erreichen.

Die StG LAC Quelle/SWC Regensburg, die StG Halle-Börde und das LAZ Oberburg-Miltenberg waren auf den Plätzen Zwei, Drei und Vier nur wenige Punkte von einander entfernt. Mit einer Zeit von 58,20sec über die 4x100m konnten Dr. Kerstin Grunwald, Heike Schug, Sabrina Raich und Urte Alisch Platz Zwei sichern. Wie knapp es letztendlich ausgegangen ist, kann man gut an den geringen Punkt-Abständen zwischen Platz Zwei und Platz Vier erkennen.

Nach der Siegerehrung gab es nicht nur Prosecco für die erfolgreichen Damen, sondern traditionell auch ein Fass Tucher CoolKeg Bier. Beim darauffolgenden Abendessen im Zentrum von Kevelaer gab es noch gutes Essen und ein gemütliches Beisammensein.

Dieter Krumm



Starke Oberpfalz

Vergleichswettkämpfe am 19. September 2017 in Vöhringen und Hösbach

Beim BLV-Bezirksvergleichswettkampf in Hösbach schlug sich das Auswahlteam der Oberpfalz einmal mehr ganz ausgezeichnet. Dabei kamen die Jungs des immerhin kleinsten BLV-Bezirks auf einen starken dritten Platz, die ersatzgeschwächten Mädchen erkämpften auf dem siebten Platz jedoch so viele Punkte, dass es in der Gesamtwertung zu einem tollen fünften Platz reichte. Einzelsiege gab es für die Oberpfalz für Nils Rößler (SWC Regensburg) im Kugelstoßen, Jannik Burger (TB Jahn Wiesau) im Weitsprung und Alicia Inhofer (TV Bad Kötzing) über die 80 Meter Hürden.



dann also der dritte Platz für die Jungen, hinter dem siegreichen Team aus Oberbayern und dem zweitplatzierten Team aus Mittelfranken.



Fleißiger Punktesammler bei den Jungen war Nils Rößler. Nicht nur sein Sieg im Kugelstoßen, sondern auch der vierte Platz im Diskuswurf brachten wertvolle Punkte. David Ringlstetter sicherte sich mit Rang Zehn im Hochsprung ebenfalls die nötigen Punkte, wie Lukas Zeitler mit Rang Elf über die 100m. Benedikt Peper landete auf dem neunten Rang im Speerwurf. Lukas Zeitler holte acht Punkte für seinen siebten Platz im Weitsprung. Einen sehr guten Abschluss gab es dann für die 4x100m-Staffel in der Besetzung Nils Rößler, Jannik Burger, Tim Reindl und Lukas Zeitler, die mit 49,45sec auf den dritten Platz laufen konnten. Insgesamt

Viele verletzungsbedingte Ausfälle gab es leider bei den Mädchen zu verzeichnen. Insbesondere die Wurfdisziplinen waren dadurch weniger stark besetzt, so dass hier nur meist die hinteren Platzierungen belegt werden konnten. Maya Deiml holte sich Rang Zehn über die 80 m Hürden und Platz Dreizehn im Weitsprung. Rang Drei in der Mädchenstaffel, wo Maya Deiml als Schlussläuferin am Start war. Insgesamt wurde es somit Platz sieben, jedoch nur 1,5 Punkte hinter dem sechstplatzierten Team aus Niederbayern.

Mit der erreichten Punktzahl konnten sich die Athleten und Trainer jedoch in der abschließenden Gesamtwertung über den fünften Platz freuen.



Sehr stark bestückt war die Bayernauswahl im Ländervergleichswettkampf (Bayern, Hessen, Baden-Württemberg) mit Nachwuchsathleten des SWC Regensburg. Zusammen mit der LG Stadtwerke München war der SWC Regensburg der teilnehmerstärkste Verein. Als Gastgeber trat in diesem Jahr das bayerische Team auf, da man sich in Vöhringen traf.

Holte man sich letztes Jahr in Hammelburg noch den Titel, so musste man sich in diesem Jahr mit dem dritten Rang begnügen. Insgesamt konnten die bayerischen Teilnehmer jedoch elf Einzelsiege einfahren und die Jungs konnten die Teamwertung der männlichen Jugend für sich gewinnen. Dazu beigetragen hat Elias Hammouche, der im Hochsprung 1,73m überwinden konnte und somit Rang drei belegte. Luca Pinter sprang

5,70m und kam damit auf den fünften Platz. Ebenso zum Einsatz kam er in der 3 x 1000m-Staffel, die auf Rang zwei lief. Bei der weiblichen Jugend kam Franziska Holmer auf den fünften Platz im Stabhochsprung. Sie überquerte 2,70m. Der gleiche Platz dann für Sonja Thalhofer über die 300m in einer Zeit von 42,87sec und dem Dreisprung mit 9,97m. Hannah Nußbaumer kam in der 4 x 100m-Staffel zum Einsatz, die leider disqualifiziert wurde.

Insgesamt also Rang drei des weiblichen Bayernteams und der erste Platz des Jungenteams. Nach Addition aller Ergebnisse blieb damit dann der dritte Platz in der Gesamtwertung.

Timo Premru



Das Team der Oberpfalz
Foto: Josef Koller

Spitzenplatzierungen für die SWC-Junioren

Kreismeisterschaften Mehrkampf am 28. September 2017 in Burglengenfeld

Zum letzten offiziellen Wettkampf der Jahrgänge U16 und jünger kamen die Athleten zu den Kreismeisterschaften im Mehrkampf in Burglengenfeld zusammen. Die Organisatoren vom TV Burglengenfeld konnten insgesamt 166 Teilnehmer aus zwölf Vereinen begrüßen.



Bei den Mädchen der U16 ging der Silberplatz an Celina-Michelle Wegner in der W14. Ganze sieben Punkte fehlten ihr auf den Goldrang.

Eine Altersklasse tiefer holte Isabelle Schmitt ganz knapp Rang Drei, vor Julia Lankes, die mit exakt der gleichen Punktzahl von 1.508 Punkten den vierten Platz belegte. Mit einem sehr großen Vorsprung sicherte sich Laura Kögel in der W12 den Kreismeistertitel. Sehr gut dabei die 4,27m beim Weitsprung.

Die Geschwister Anna-Lena und Caroline Härtl kamen in der W11 auf die Plätze Eins und Drei. Ein Doppelerfolg ebenfalls in der W10: Hannah Murr hier auf Platz Eins und Anja Lankes auf dem Silberplatz. Ihre Schwester Maria holte sich im Dreikampf der W8 die Silbermedaille. In der W6 auf Platz Zwei kam Katharina Reiter.

In der M12 holte sich Elias Premru die Bronzemedaille im Vierkampf. Viele Punkte konnte er insbesondere im Hochsprung mit 1,35m sammeln. Unangefochten die Nr. 1 in der M11 war Marius Humig, der mit 147 Punkten Vorsprung den Vierkampf aus dem 50m Sprint, dem Weitsprung, dem Hochsprung und dem

architektweber.com

architekturbüro ferdinand weber
obermünsterstr. 11 93047 regensburg



Ballwurf gewann. Bei den ganz Jungen gewann Leon Kögel in der M8 den Dreikampf. Im Weitsprung war er der einzige, der hier schon über 3m springen konnte. Zwei Medaillen in der M7: Adrian Humig auf Zwei und Marco Smith auf Drei.

Im Rahmenwettbewerb konnten im abschließenden 800m Lauf viele neue Bestleistungen erzielt werden.

Timo Premru

*Superergebnisse in allen Altersklassen
Unten: Elias Premru über 1,35 im Hochsprung
Fotos: Timo Premru*



LEICHTATHLETIK



Schon wie die Großen im Diskusring und auf der Bahn
Fotos: Hendrik Böck



Unten: Topathleten beim Weitsprung
Foto: Hendrik Böck





SWC-Teams stark im KILA-Bezirksfinale

Kinderleichtathletik Bezirksfinale am 5. Oktober 2017 am Weinweg

Mittlerweile beschließt schon fast traditionell das KILA-Bezirksfinale die Bahnsaison. Zum Finale 2017 konnte zwar bei weitem nicht die Rekordteilnehmerzahl des Vorjahres erreicht werden, viele Teams mussten kurzfristig absagen, weil sie wegen Ausfällen die Teilnehmerzahl nicht mehr erreichten. Schließlich waren doch wieder über 100 Kinder auf der Anlage am Weinweg.

Das tat der Stimmung und der Begeisterung bei den Kindern aber keinen Abbruch. Mit Feuereifer absolvierten die kleinsten Leichtathleten ihre Disziplinen wie Hindernis-Staffel, Drehwurf, Biathlon-Staffel, Stadioncross 6x50 m Staffel, Stabweit, Zonenweit oder Zielweit. Nur leuchtende Augen bei der Siegerehrung, wo es traditionell zu den „echten“ Medaillen auch Gummibärchenmedaillen für jeden Teilnehmer gab.

Sieger waren alle, natürlich gab es aber auch Platzierungen:

In der U12 konnten sich die SWC Tiger durchsetzen, überraschend vor den SWC Löwen, die sich mit einer überragenden Leistung im abschließenden Stadioncross noch auf Platz Zwei katapultierten, Bronze ging an die blauen Pumas aus Bad Kötzting vor den Wiesauer Geparden. Gleich zwei Sieger gab es in der U10, nämlich die SWC Panther und die Rennmäuse von der SG Post Süd, knapp dahinter mit den SWC Pumas bereits das zweite SWC Team. Und auch in der U8 feierten die SWC-Teams einen Doppelsieg: Deutlich in Front die SWC Piraten vor den SWC Schmetterlingen, knapp dahinter die TB Runners aus Wiesau.

Josef Koller



Ski- und Wanderclub 1946 e. V. Regensburg

Postanschrift: Serpiliusweg 7
93049 Regensburg
Internet: <http://www.swc-regensburg.de>
Email: info@swc-regensburg.de
Satzung: <http://www.swc-regensburg.de/images/Satzung.pdf>

Regeln
Turnen
Fahren
Ski alpin
Wandern
Rallspiele
Eishockey
Gymnastik
Bergsteigen
Schwimmen
Ski nordisch
Leichtathletik
Jugendprogramm



Aufnahmeantrag

Persönliche Angaben (vollständig und in Druckschrift ausfüllen)

| | | | |
|---|---------|--|--|
| Vorname | | Nachname | |
| (Bei Minderjährigen) Nachnamen der Eltern, falls abweichend | | | |
| Straße | | Hausnummer | |
| Postleitzahl | Ort | Familienstand | |
| Geburtsdatum | Telefon | <input type="checkbox"/> männlich <input type="checkbox"/> weiblich | |

Es sind bereits Familienangehörige Mitglieder im SWC Ich war schon mal Mitglied im SWC

| |
|-------|
| 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. Der Speicherung, Verarbeitung und Nutzung meiner personenbezogenen Daten stimme ich zu, soweit sie für Vereins-/Verbandszwecke erforderlich sind.

Einzugsermächtigung für Konto: 15 131 BLZ: 750 500 00 Sparkasse Regensburg
IBAN: DE54 7505 0000 0000 0151 31 BIC: BYLADEM1RBG

Hiermit ermächtige ich den Ski- und Wanderclub widerruflich, die fälligen Mitgliedsbeiträge zu Lasten meines Kontos einzuziehen. Ich ermächtige den SWC, Zahlungen von meinem unten genannten Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom SWC auf meinem Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Der Einzug einer SEPA-Basis-Lastschrift erfolgt im Januar jeden Jahres. Bei Eintritt während des Jahres erfolgt der Einzug spätestens im September.

Mandatsreferenz: Beltrag, Gläubiger ID: DE03SWC00000676393. Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Beitrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen

| | |
|------------|---|
| IBAN | Name der Bank |
| BIC | Kontoinhaber |
| Ort, Datum | Unterschrift (bei Minderjährigen der gesetzliche Vertreter) |



*Nächste Seite:
Die SWC-Flyers zum Herausnehmen*



SVC



- Flyers



MEINE Volksbank
Regensburg eG



Hier könnte Ihre Werbung stehen.

Kontakt: Michael Deml (anzeigen@swc-regensburg.de)

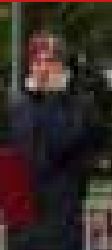
Informationen: Das Clubheft wird vierteljährlich an über 2000 Mitglieder und ihre Familien verteilt, hauptsächlich im Raum Regensburg und Umgebung

LEICHTATHLETIK

*Impressionen
vom KILA-Bezirksfinale
am Weinweg*



*Starke Leistungen in allen Teams des SWC
Fotos: Hendrik Böck*



Der Kreisvorsitzende Josef Koller ehrt die Siegerteams



LEICHTATHLETIK





*Impressionen
vom KILA-Bezirksfinale
am Weinweg*



Zuwachs für den E-Kader

Talentiade am 10. Oktober 2017 in Regensburg

Auch die Talentiade 2017 verlief für den SWC-Nachwuchs äußerst erfolgreich. Gleich sieben junge Athleten konnten sich auf Anhieb qualifizieren, Laura Kögel, Celia Spieß, Annalena Dorfner und Alisa Krüger bei den Mädchen sowie Simon Bruischütz, Elias Premru und Vincent Schäfer bei den Jungs.

Alle gehören sogar noch dem jüngeren 2005er Jahrgang an und haben somit zwei E-Kaderjahre vor sich. Mit den Athleten, die aus dem letzten Jahr noch dabei sind, Julia Thalhofer, Julia Lankes, Isabell Schmitt, David Ringlstetter, Sebastian Seifert und Simon Hahne, stellt der SWC mit insgesamt 13 Sportlern wieder das Gros des Kaders. Die Anzahl der SWC-ler könnte sich sogar noch erhöhen, Denise

Prager, Hannah Plutz und Julian Schächtele konnten noch nicht alle Disziplinen absolvieren, haben aber beim Nachholtermin noch gute Chancen sich zu qualifizieren. Dabei war es in diesem Jahr besonders schwer in den Kader aufgenommen zu werden, bei den Mädchen waren 23, bei den Jungs 22 Punkte erforderlich, deutlich mehr als in den Jahren zuvor.

Aus vielen guten Ergebnissen stachen zwei Leistungen heraus: Celia Spieß erreichte mit 32 Punkten die beste Gesamtpunktzahl seit vielen Jahren und Vincent Schäfer schaffte mit genau 3.200m tolle 10 Punkte im Cooper Test.

Josef Koller



Team des SWC bei der Talentiade
Foto: Timo Premru



Preisträger der Bayerngala (von links nach rechts): Wurftrainer Günter Bösl, Gerd Priemer, Michael Duchardt, Werferin Nancy Randig, Josef Koller, Vereinsvorsitzende Ursula Breitkopf, Christine Grebler, Maria Zwickenpflug, Sabine Garatva, Josef Zwickenpflug, Hannelore Ott

Mehrfache Auszeichnung für den SWC

Bayernstar am 10. Oktober 2017 in Würzburg

Bei der Jahresabschlussgala des bayerischen Leichtathletikverbandes in Würzburg wurde der SWC gleich mehrfach ausgezeichnet. Zum einen für die beste Nachwuchsarbeit in der Oberpfalz und als bester Ausrichter 2017. Den Preis nahm Vorsitzende Ursula Breitkopf zusammen mit Sabine Garatva und Christine Grebler vom Wettkampfbüro stellvertretend für alle Vereine des Bezirks entgegen, die bei den Bayerischen 2017 zum Gelingen unserer

Sportfeste beigetragen haben. Nancy Randig wurde zusammen mit ihren Trainern Günter Bösl und Gerd Priemer für ihren dritten Platz bei der DM geehrt. Und in der Vereinsrangliste belegt der SWC 2017 einen hervorragenden 4. Platz hinter Stadtwerke München, LG Telis und Quelle Fürth.

Michael Duchardt



Bequem ist einfach.



sparkasse-regensburg.de

Wenn man Geldgeschäfte
jederzeit und von überall
erledigen kann.

Zum Beispiel bei der
Brotzeit in der Wurstkuchl.

 Sparkasse
Regensburg

Steinböcke im Weg und Aussicht übers Oberland

Benediktenwand vom 22. - 23. Juli 2017

Mit zehn Teilnehmern war die 2-Tages-Tour zur Benediktenwand erwartungsgemäß ausgebucht. Perfekt vorbereitet und geführt wurde die Wanderung von Karin und Elli.

Es war eine rundum gelungene Bergtour inkl. gutem Wanderwetter und Besichtigung eines Rudels äsender Steinböcke aus nächster Nähe. Die Steinböcke wollten unseren Wanderweg partout nicht freigeben



Führte unsere Route am 1. Tag direkt über die Benediktenwand mit diversen Seilver sicherungen und stetigem Bergauf und Bergab, so wählten wir am 2. Tag den einfacheren Weg unterhalb der Wand zurück zum Ausgangspunkt. Wie sich heraus stellte eine gute Wahl, angesichts einer deutlichen Abkühlung und bedrohlich tiefhängenden Regenwolken.

WANDERN



Wir genossen die feine Brotzeit auf der Hütte. Sowie weite Ausblicke zum Walchensee und Herzogsstand auf der einen, über den Starnberger See bis nach München auf der anderen Seite. Mit „geübtem Auge“ glaubten manche sogar die Allianz-Arena zu erkennen. Bergbären Geschichten halt...

Stefan Dettenhofer



Murmeltiere, Gamsen und Wetterfronten

Rofandurchquerung vom 8. -10. September 2017

An die Rofan-Tour wagte sich ein kleines ausgewähltes Trüppchen von vier Personen. Möglicherweise haben die ausgeschriebenen Anforderungen manchen SWCler abgeschreckt, doch dies konnte durch einen mutigen Gastwanderer ausgeglichen werden. Nach der Anfahrt über Tegernsee und durchs Achenseer Land schnürten wir unsere Stiefel für einen knackigen Aufstieg von 1000 Höhenmetern. Steil und herausfordernd führte uns der Weg durch den Bergwald zur Bayreuther Hütte.



Am Samstag war zum Aufwärmen keine Zeit, gleich von der Hütte weg ging es wieder bergauf. Heute mit deutlich besserer Aussicht, dafür bei äußerst heftigem Wind, dem kaum unser stattlicher Wanderführer Stefan standhalten konnte. Wer noch mit dem Struwelpeter aufgewachsen ist, kennt auch die Geschichte vom „fliegenden Robert“: viel hätte nicht gefehlt ... Wider Erwarten erreichten aber doch alle vier Teil-

nehmer das Vordere Sonwendjoch. Das machte seinem Namen alle Ehre, denn von nun an wandte sich die Sonne von uns ab. Weiter führte der Weg Richtung Sagzahn. Hier waren wir etwas unschlüssig, in welche der seilversicherten Schluchten wir uns waghalsig stürzen wollten.

Begleitet von aufmunternden Pfiffen der Murmeltiere und einem Rudel von Gamsen



WANDERN



Doch tatsächlich gelang auch den Gipfelstürmern noch ein trockener Abstieg. Der am Abend einsetzende Regen verschaffte uns am Sonntag die – in der Geschichte unserer Wandergruppe – kürzeste Tour: nach 10 m erreichten wir ohne weitere Gefahren die Gondelstation und fuhren trocken ins Tal.

Angelika Dettenhofer, Sabine Garatva

brachten wir aber auch diese Herausforderung gut hinter uns. Weiter zur Rofanspitze zogen die Wolken immer dunkler auf und es teilte sich die Gruppe: während die Männer noch den Gipfel erklimmen, zogen die Frauen es vor, trocken die Erfurter Hütte zu erreichen.





Wer googelt, schreibt

Fuchsjagd am 8. Oktober 2017

Meine letzte SWC-Fuchsjagd war 1988 oder 1989. Damals war das wichtigste Utensil ein scharfes Taschenmesser. Die Profis hatten auch noch einen Duden und einen Kompass dabei.

Die Fuchsjagd 2017 wurde von den Leichtathleten ausgerichtet. Allesamt Veteranen, die weiterhin darauf achten, dass man bei einer Fuchsjagd ausschließlich seinen Kopf und seinen Körper braucht, um erfolgreich zu sein. Ein Taschenmesser ist natürlich weiterhin sehr nützlich. Ein Smartphone auch? Nehmen wir es vorweg: Unsere Gruppe hat die Fuchsjagd gewonnen, nicht weil, sondern obwohl ich ein Smartphone benutzt habe. Aber weil ich das Smartphone benutzt habe, darf ich hier meinen ersten Bericht fürs Clubheft verfassen, denn: „Wer googelt, schreibt!“

Der Fuchsbau, also der Beginn und das Ende der Fuchsjagd, war in der „Alten Linde“ am Oberen Wöhrd und mit Leichtathleten als Füchsen lag es nahe, dass die erste Aufgabe

auf der Laufbahn des RT-Platzes zu bewältigen war: Staffel-Eierlauf. Unser Team aus Langstreckenläufern und Jedermann-Zehnkämpfern erhoffte sich hierbei gleich einen Vorteil. Die Stadionrunde wurde auch fehlerfrei bewältigt, allerdings im Schleichgang, denn erst im Ziel erfuhren wir, dass auch die Geschwindigkeit bewertet wird. Ja hätten wir besser mal gegoogelt: „Eierlaufen, auch Eierrennen genannt...“.

Zweite Disziplin: Basketball. Easy, das spielen wir im Wintertraining doch jeden Donnerstag zum Aufwärmen. Weit gefehlt. Die Gegebenheiten eines Street-Courts und der einsetzende Regen verhinderten ein ums andere Mal, dass der Ball in den Korb ging. Einsetzender Regen? Wir hatten doch ständig die Wetter-App im Blick und die sah bis 18:00 Uhr keinen Regen vor! Wer googelt, wird trotzdem nass!

Kam jetzt die Stunde für Google Maps? Die Lage von Station Drei war zwar auf der uns überlassenen Karte klar ersichtlich, aber

IRL (in real life) war sie dort nicht zu finden. Auch „Siri, wo ist Station Drei?“ ergab kein verwertbares Ergebnis, denn zu einem Bahnhof in Werningerode wollten uns die Füchse bestimmt nicht leiten.



Füchse mit kniffligen Aufgaben: Caro und Simone

Aber da der Obere Wöhrd eine relativ kleine Insel ist, konnten wir die Füchse Caro und Simone bald ausfindig machen und uns ihrer Aufgabe stellen. Für die Bestimmung der Länge eines Stockes wurde Uwes geeichte Unterarmlänge (exakt 50 cm) fast als unzulässiges Hilfsmittel nicht zugelassen, dann hat sie uns das Ergebnis aber doch auf drei cm genau bestimmen lassen.

Bei der Bestimmung des Gewichts eines Steines begann sofort eine aufgeregte Diskussion: „Ist der Stein jetzt leichter als eine 3-Kilo-Kugel oder schwerer als zwei Päckchen Zucker?“ – „Mehl ist noch schwerer als Zucker!“ – „Aber ein Sixpack

Bier ist deutlich schwerer!“ – „Er hat eher so das Gewicht eines gefüllten Maßkrugs“. Am Ende wurden alle geschätzten Werte im Taschenrechner eines Handys erfasst und der Mittelwert war unsere Lösung. Wer googelt, braucht nicht rechnen!

Jetzt kam eine Quizrunde und wäre bei dieser nicht die Geschwindigkeit der Antworten das entscheidende Momentum, dann wäre das die Chance für Google gewesen. Aber da es sich um SWC-Fragen handelte, waren unsere Hirne weitaus schneller und meistens auch richtiger als die Weiten des Internets. So konnten wir die Hinrunde, nach der wir uns im hinteren Mittelfeld wähnten, relativ versöhnlich abschließen und alle Stationen nochmals für eine weitere Challenge anlaufen. Als Langstreckenläufer und Zehnkämpfer wussten wir: abgerechnet wird am Schluss.

Wer googelt, ist zu faul zum Nachdenken!

Unser „Fünfer-Teamsprint-mit-zusammengebundenen-Beinen“ führte bei den Zuschauern des gleichzeitig stattfindenden Fußballspiels zu spontanen Beifallsbekundungen, und wenn diese Disziplin einmal olympisch werden sollte, ist der SWC sicher





SWC-olympisch? Fünfer-Team-Sprint am Oberen Wöhrd

„Bastelt einen Bogen und einen Pfeil und schießt damit so weit wie möglich“.

Das war die Stunde unseres Triathleten Rüdiger. Da wir eine

dabei. Beim „Mit-Riesen-Tennisbällen-aufwinzige Tore-schießen“ erzielten wir Treffer mit Bananenflanken, weil wir das Terrain richtig lesen konnten und nicht weil es über diese Wettbewerbe seitenlange Wikipedia-einträge gibt.

Wer googelt, muss trotzdem laufen und schießen!

Schnur für den Bogen zur Verfügung gestellt bekommen haben, mussten wir keinen Vogel jagen, um seinen Darm zu trocknen, zu verwirbeln und daraus eine Bogensehne zu fertigen. Nein wir mussten nur geeignete Äste finden, um daraus Pfeil und Bogen zu schnitzen. Dies gelang Rüdiger so gut, dass die Vorstandschaft erwägt eine Bogensportabteilung ins Leben zu rufen. Wer eine Einzelkämpferausbildung hat, braucht kein Google!



Nun wurde uns eine Stadtansicht von Regensburg gezeigt, mit der Frage, aus welchem Jahr dieses Bild stammt.

Nur weil wir der Meinung waren, dass es sich hierbei um den Kupferstich von Jakob Houfnagel, herausgegeben 1594 in dem Werk „Civitates orbis terrarum“ handelt, wurde uns unterstellt, wir hätten das gegoogelt. Google mal ein Bild! Danach folgte nochmals eine Quizrunde, bei der wir erfuhren, dass in der RT-Halle 1956 deutsche Qualifikationwettkämpfe für Olympia in Melbourne stattfanden und der RTler Hans Huber 1964 sogar eine olympische Silbermedaille erboxte. Wer Füchse jagt, weiß mehr als Google!

Eigentlich tanzt das Schnabeltier gar nicht. Es lebt in Australien und schwimmt die meiste Zeit. Aber irgendwie hat die SWC-Bodyfit-Gruppe das Schnabeltier zu ihrem Wappentier gemacht und nun dürfen die Fuchsjäger einen entsprechenden Tanz zu der Musik von „Ice Ice Baby“ choreographieren und darbieten. Unter der gekonnten Anleitung von Margit und mit bezaubernden Einlagen unserer Girlies Katja, Rebecca und Sophie fand unser Schnabeltanz offensichtlich den Gefallen der erfahrenen Jury.

Jetzt ging es wieder Richtung Fuchsbau und die letzten zwei Aufgaben standen an.

Die Zeiten ändern sich, aber die SWC-Fuchsjagd macht immer noch einen Riesen-Spaß und ist eine tolle Gelegenheit mit SWClern außerhalb der eigenen Trainingsgruppe in Kontakt zu kommen. Ich bin nächstes Jahr auf jeden Fall wieder dabei, wenn uns dann die Füchse der Schwimm-Sparte auf die Jagd schicken werden.

Peter Nußbaumer

**ZEIT OPTIMIERUNG GELD
SICHERHEIT UNABHÄNGIGKEIT
DURCHBLICK WÜNSCHE
VERMÖGENSAUFBAU ZIELE
FAIRNESS VERANTWORTUNG
FINANZPOLSTER MENSCHEN
NÄHE FINANZSTRATEGIE
PREIS-LEISTUNGS-VERHÄLTNIS
NETTOEINKOMMEN
VORTEIL ZUSATZVERDIENST
FINANZPLANUNG INDIVIDUELL
SERVICE PROFESSIONALITÄT
MEHRWERT**

25 Jahre professionelle Unternehmensberatung für den privaten Haushalt
durch Deutschlands feirstes Finanzberatungsunternehmen – TELIS FINANZ AG.

www.telis-finanz.de



TELIS FINANZ®
Aktiengesellschaft



Neuer Schwimmübungsleiter

Maximilian Thanner stellt sich vor

Hallo, mein Name ist Maximilian Thanner, ich bin einundzwanzig Jahre alt und studiere derzeit Maschinenbau an der OTH Regensburg.

Neben Ski fahren und Wandern gehört auch das Schwimmen zu meinen leidenschaftlichen Hobbys.

Da man nie auslernt und immer besser sein kann, besuche ich noch weiterhin regelmäßig das Schwimmtraining der DLRG Regensburg.

Es macht mir Spaß mit Kindern zu arbeiten und mein eigenes Wissen weiterzugeben.

Ich freu mich auf euch!

Eurer Maximilian



Hochzeit

*Yasmin Kleinert und
Martin O'Brien*

Am 14. Oktober 2017 hat unsere Schwimmübungsleiterin Yasmin ihrem Martin nun auch das kirchliche Eheversprechen gegeben.

Bei herrlichen Wetter freuten sich die beiden nicht nur über das Schwimm-Noodel-Spalier.

Christine Obermeier

Kunsteistraining in Grünthal

Flyers wagen sich auf neues Parkett

Das Eisflächen sehr begehrt sind und in unserer Region kaum verfügbar, ist kein Geheimnis. Deshalb wird in wenigen Städten, unter anderem auch in Regensburg, eine Kunsteisfläche als Ersatz angeboten. Im ersten Moment klingt es sicherlich nicht verlockend auf dieser stumpfen und wenig atmosphärischen Oberfläche mit den Schlittschuhen zu laufen.

Wenn man jedoch wie in unserem Fall Peter Fläche als Trainer hat und sich gezielt Übungen heraus sucht, kann das Ganze zu einem absoluten Erlebnis werden. So bisher dreimal geschehen. Mit einem Goalie und drei Feldspielern eignet sich die anfangs gewöhnungsbedürftige kleine Kunst-

eisarena ideal für Verbesserungen, was Technik und Taktik betrifft.

Das Training von Peter ist so abwechslungsreich und professionell gestaltet, dass für uns alle ganz viel Neues zum Lernen und Umsetzen war. Auch konnten wir für die Spielpraxis extrem viel mitnehmen. Geschwitzt haben

wir mindestens genauso viel wie auf normalem Eis, und es ist schon wirklich sensationell, was man von so einem Profi alles gezeigt bekommen kann.

Wir sind uns daher sicher, dass diese Form des Trainings immer wieder mal zum Einsatz kommen wird. Wer neugierig geworden ist, kann sich jederzeit bei mir melden, dann können wir einen Termin



für eine außergewöhnliche Eiszeit organisieren. Ein herzliches Dankeschön geht an dieser Stelle noch mal an unseren Trainer Peter der seine Sache wirklich vom Feinsten versteht.

Michael Zellner

Eiskalt im Fichtlwaldsee

Kinder- und Jugendtrainingslager in Mitterteich im September 2017

Samstag, den 23. September 2017 fuhren wir um 7:30 Uhr mit insgesamt 22 Little Flyers nach Mitterteich direkt zum ersten Eishockeytraining, wo Pässe, Ausdauer, Taktik u.s.w. trainiert wurden.

Endlich ein Wochenende mit drei Eiszeiten in denen wir ohne Zeitdruck alles in Ruhe üben konnten. Für den großen Hunger danach ging es ins uns allbekannt

Ziogl am Eck nach Waldsassen. Klassisch mit Schnitzel, Nudeln, Salat und Kaiserschmarrn waren alle glücklich.

Mit vollen Bäuchen lief es sich zwar nicht ganz so leicht, aber das zweite Training hat ebenso sehr viel Spaß gemacht. Anschließend bezogen wir in der Jugendherberge in Wunsiedel unser Quartier, bevor es dann zum Trot- und Ruderboot fahren an den Fichtlwald-See ging. Und es dauerte auch keine zehn Minuten, bis der Erste von uns kopfüber in den eiskalten See fiel. Doch Gott sei dank war da noch die Mama mit ausreichend Ersatzkleidung und ein heißer Tee.

Abends wurde dann noch im Fichtlwaldhotel lecker zu Abend gegessen und so mancher bekam glänzende Augen, wenn er von seinen Toren erzählte. Nach einer reibungslosen Nacht in der Jugendherberge konnten wir das Frühstücks-Büffet leider nur zu kurz genießen, da es um 9:30 Uhr schon wieder aufs Eis ging.

Spartenwart Michael Zellner mit Peter und Simon Schiekofer



EISHOCKEY

Immer sicherer und hochmotiviert blieben alle bis zum Schluss unverletzt.

Zum Glück hielt Tom Vogl viel schöne Augenblicke mit seiner Kamera fest. Und dann führen wir auch schon wieder nach Hause – dachten wir – doch erstaunlicher Weise trafen wir uns alle ohne vorherige Absprache beim ersten McDonalds auf der Strecke zum abschließenden Mittagessen.

Das Trainingslager war für uns ein tolles Erlebnis mit viel Spaß, doch leider viel zu kurz.

Laura und Wlada



Mitte:
Die Autorinnen
Laura und Wlada



Jonas Leserer bereitet SWC-Flyers auf Saison vor

Jubiläums-Trainingslager in Mitterteich

Alle Jahre wieder – so könnte man ein Lied anstimmen, wenn es um das Trainingslager der Flyers in Mitterteich geht. Denn bereits zum zehnten Mal führen wir wieder vom 22. bis 24. Oktober 2017 in die nördliche Oberpfalz, um uns auf die Eishockeysaison im Trainingslager vorzubereiten.

Und auch dieses Jahr wurden wir nicht enttäuscht. Die Bedingungen in der Halle waren für uns optimal. Genial für uns war, dass Jonas Leserer die Zeit fand uns zu trainieren. Innerhalb der vier Eiszeiten scheute er keine Mühen und unzählige Worte, man könnte auch sagen er schreckte vor nichts zurück, uns jede Menge Taktisches und Technisches zu vermitteln. Somit hatten wir bereits auf dem Eis jede Menge Spaß, gepaart mit professionellem im Training.

Erholung und Kulinarisches durfte natürlich auch nicht zu kurz kommen.

Dies gelang uns zum einen hinter den Klostermauern Waldsassens, zum anderen dank der perfekten Betreuung unserer beiden Zoigl- Damen Alexandra und Daniela. Am ersten Abend wurden wir ganz individuell bekocht und am zweiten sorgte das jährliche Oktoberfest mit Livemusik für jede Menge Stimmung.

Leicht verkatert aber verletzungsfrei und mit jeder Menge Aufgaben für die neue Saison verließen wir dann am Sonntag Mittag wieder unsere Trainingsstätte. Schon jetzt sei gesagt – wir



werden an dieser gut etablierten Institution „Trainingslager in Mitterteich“ auch im kommenden Jahr festhalten. Ein herzliches Dankeschön noch mal unserem Trainer Jonas, der teilweise bis an den Rand der Verzweiflung getrieben wurde, sich jedoch seinen Humor nicht nehmen ließ, genauso wenig wie sein Engagement uns weiter etwas beizubringen.

Michael Zellner

SWC Flyers erfolgreich gegen Emergencies

**Freundschaftsspiel
am 19. November 2017 endet 7:3**

Mit offizieller Anzeige und Zeitmessung am neuen Videowürfel in der Haupthalle der Donauarena konnte die Atmosphäre für Zuschauer und Spieler beim ersten Freundschaftsspiel der Saison 2017/18 nicht besser sein.

Beide Teams waren mit insgesamt drei Reihen angetreten und es versprach von Anfang an ein spannendes Spiel zu werden. So mussten die Flyers zweimal einen Rückstand aufholen und konnten erst dann 3:2 in Führung gehen. Nach einem Ausgleichstreffer der Emergencies und einem ausgeglichenen zweiten Drittel konnten die SWC-Spieler im letzten Drittel durch eine sehenswerte Mannschaftsleistung noch drei Tore heraus-



Auch das Rahmenprogramm im Kloster und mit Zoigl schmeckt den Flyers jedes Jahr

spielen, so dass es mit dem Schlusspfeiff 7:3 für die in schwarz spielenden Flyers hieß. Insgesamt war die Partie von schönen Spielzügen, zwei hoch engagierten Teams und einem fairen Spielverlauf geprägt.

Die Tore für die SWC-Flyers erzielten 1x Ferdinand Zellner, 1x Florian Fischer, 1x Peter Leserer, 1x Viktor Gebert, 1x Wladimir Petrovskis, 2x Michael Zellner. Bilder zur Partie sind auf unserer Internetseite unter Herrenmannschaft hinterlegt. Allen Zuschauern ein herzliches Dankeschön fürs Vorbeikommen, wir haben für Euch alles gegeben und freuen uns auf euren nächsten Besuch.

Michael Zellner

Neuer Spartenwart bei den Keglern

Angelika Wolski übernimmt das Amt von Ursula Eigenstetter



Amt zur Verfügung stellt, möchte ich mich kurz als ihre Nachfolgerin vorstellen: Mein Name ist Angelika Wolski, ich bin 65 Jahre alt und verheiratet. Ich habe zwei erwachsene Söhne und drei Enkelkinder. Der Kegelabteilung des SWC gehöre ich seit August 1983 an. Leider gibt es zum jetzigen Zeitpunkt nur mehr zwei Mannschaften mit je sechs aktiven Spielern und Spielerinnen, und wir versuchen nach Kräften, die Abteilung noch lange aufrecht zu erhalten.

Kegeln ist ein Sport, den man bis ins höhere Alter betreiben kann und wir würden uns freuen, mal wieder eine dritte Mannschaft anmelden zu können.

Da die bisherige Abteilungsleiterin der Sparte Kegeln, Ursula Eigenstetter, ihr

Angelika Wolski



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>

Clubmeisterschaften Kegeln

Gute Tabellenplätze für die SWC-Mannschaften in der Kreisliga

Die Kegelsaison ist seit September wieder mit recht guten Ergebnissen in vollem Gange. Momentan ist die erste Mannschaft in der Kreisliga im Mittelfeld und die zweite Mannschaft in der Kreisliga A sogar an der Tabellenspitze.



Clubmeister: Inge Pronold, Valentin Laub und Evelin Brandl

In der Sommerpause haben wir wieder eine Clubmeisterschaft durchgeführt.

Es wurden zwei Durchgänge mit je 120 Wurf durchgeführt.

Platz 1: Valentin Laub
1416 Kegel

Platz 2: Evelin Brandl
1394 Kegel

Platz 3: Inge Pronold
1377 Kegel

Ursula Eigenstetter

Cardio-Intervall-Training

mit Freeleticsübungen und vielem mehr

Mittwochs von 18.00 – 19.00 Uhr in der Halle des Von-Müller-Gymnasiums gibt es immer wieder Neues:

Mit Blick auf den Puls (falls Pulsuhr vorhanden, bitte mitbringen!) erfolgt ein Ganzkörpertraining, das durch kurze, intensive Trainingseinheiten und sich anschließenden Erholungspausen gekennzeichnet ist. So werden schnell

und effektiv Körperfett ab- und Muskeln aufgebaut und die Ausdauer geschult.

Gleichzeitig dient das Training als Prävention für Herz- und Kreislauferkrankungen. In die Ruhephasen werden Stabilisierungseinheiten eingebaut. Die Übungen können je nach Fitnesslevel variiert werden.

Daniela Linz

Traditionelle Chinesische Kampfkunst für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Jeden Donnerstag, GS PRÜFENING
von 17.00 bis 18.00 Uhr
Ganzjährig (außer in den Ferien und
an Feiertagen)

Probetraining ist auch möglich!

Danach: ein Kind 35€ pro Jahr
ein Erwachsener 60€ pro Jahr

Im Programm:
Schlagtechnik, Selbstverteidigung,
Krafttraining für ganzen Körper alias
„TAUSEND LIEGESTÜTZEN“
und „GUNG-FU STEEL RAT“

功夫鋼大鼠

Der Ski- und Wanderclub 1946 Regensburg



Bodyfitted Schnabeltiergäng beim Piloxing

Nachforschungen über Nachtaktive, Gangs, Schnäbel und Katertiere

Das Schnabeltier (*Ornithorhynchus anatinus*) ist ein eierlegendes Säugetier aus Australien, ein nachtaktiver Einzelgänger, der bei niedrigen Temperaturen für mehrere Tage in Kältestarre verfallen kann.

Der Schnabeltiergang ist eine effektive Trainingsform für den *Gluteus maximus*. Erfunden von David Kirsch, dem Personaltrainer von Heidi Klum, soll er prominente Hinterteile in Form halten. Und so funktioniert er: Aus dem mehr als schulterbreiten Stand die Plié Squat-Stellung einnehmen, die Hände hinter dem Kopf verschränken und durch die Gegend watscheln.

Fazit des Betrachters: Sieht total bescheuert aus!

Fazit der Probanden: Schmerzhaft, aber wenn's schee machen soll....

Schnabeltiergang, sprich Schnabeltiergäng, ist die Insiderbezeichnung von Caros Bodyfit-Trainingsgruppe, die (fast) jeden Fitnesstrend mitmacht und mit besonderem Vergnügen watschelt.

Der Wikipedia-Eintrag zum Schnabeltier zeigt nur wenig Übereinstimmung mit dem Eindruck, den die hiesigen Schnabeltiere hinterlassen, die – je nach Jahreszeit – dienstags oder mittwochs scharenweise im Regensburger Westen gesichtet werden können: Letztere sind tag- und nachtaktiv, tragen anstatt eines braunen Fells bunte Trainingsklamotten über den trainierten Körpern und tummeln sich in einer vorwiegend aus Weibchen bestehenden Population auf dem Sportplatz am Weinweg, dem Trimm-dich-Pfad auf dem RT-Gelände, in der Turnhalle der





Grundschule Prüfening oder gelegentlich auch im La Gondola – hier um den Schnabel zu trainieren. Auch im Fernsehen waren sie schon zu bewundern.

Leittier Caro trimmt die ständig wachsende Fangemeinde mit Bodyfit, Zirkeltraining, Tabata oder Piloxing und sorgt dafür, dass wir manchmal auch Tage später noch unsere Muskeln wachsen spüren. Doch sobald der Muskelkater abgeklungen ist, freuen wir uns alle auf die nächste Trainingseinheit mit dir.



Danke Caro!

Vroni Koder



Der SWC zu Besuch im Alten Rathaus

Sportlerehrung der Stadt Regensburg am 22. November 2017

Bei der Sportlerehrung der Stadt Regensburg im historischen Reichssaal des Alten Rathauses war auch eine stattliche Anzahl von SWC Athleten vertreten. Sie durften ihre Preise von Bürgermeisterin Maltz-Schwarzfischer in der illustren Gesellschaft von Olympiateilnehmern, der besten deutschen Tennisspielerin

Julia Görges und den Profis des SSV Jahn entgegennehmen. Zu einer besonderen Ehre kamen unsere bayerischen Meister im Formationsfahren unserer Skiübungsleiter, die von Moderator Armin Wolf interviewt wurden.

Timo Premru



*Links unsere
Synchro-Mädels*

*und unten
alle SWC-Athleten
bei der Sportlerehrung
im Reichssaal*



Stellenausschreibung

Die Freiwilligendienste im Sport sind ein Bildungs- und Orientierungsjahr, das von der Bayerischen Sportjugend und vom Verein pädagogisch begleitet wird und Erfahrungsräume für Freiwillige eröffnet. Der Erwerb persönlicher Kompetenzen und sportlicher Lizenzen sowie Berufs- und Engagementorientierung stehen im Mittelpunkt.

Der SWC Regensburg sucht ab dem 28. August 2018 bis August 2019 einen sportbegeisterten und engagierten Menschen (m/w) für einen

Freiwilligendienst im Sport

38,5 Stunden pro Woche/ Befristung auf 1 Jahr/ Einsatzort SWC 1946 Regensburg

Aufgabenbereiche:

Organisation und Durchführung von Trainingseinheiten, Betreuung bei Wettkämpfen
Betreuungs- und Sportangebote bei unseren Kooperationspartnern (Grundschulen, Gymnasien, evtl. Kindergärten)

Selbstständige Projektarbeit (z. B. Sportfest, Integrationsprojekt)

Organisatorische Unterstützung (z. B. bei der Clubheftredaktion, Homepage)

Dein Profil:

Du bist sportbegeistert, besitzt Sozialkompetenz und ein freundliches Auftreten.

Du bist kontaktfreudig, teamfähig und verfügst über Organisationstalent.

Du hast die Schulpflicht vollendet.

Wir bieten:

Erwerb einer Übungsleiter/ oder Fachübungsleiterlizenz

Pädagogische Begleitung des Freiwilligen

Interessiert? Dann informiere Dich hier:

Beim Verein:

info@swc-regensburg.de

Beim der BSJ:

Bayerische Sportjugend im BLSV e.V.

E-Mail: freiwilligendienste@blsv.de

www.freiwilligendienste.bsj.org

Telefon: (089) 15702-394 oder -454



SWC olympisch Clubfasching

Samstag,
3. Februar 2018,
19.30 Uhr,
Prüfeninger
Schlossgarten



Nachwuchs in den Skisparten



Susi Ziereis (Spartenleiterin Skilehrwesen) und ihr Mann Michi (Turnübungsleiter im SWC) wurden am 23. Juli 2017 Eltern von Anton.

Ihr Bruder Andreas Gebert (Spartenwart Ski Alpin, Bild oben links) und seine Frau Karo sind seit 24. 9. 2017 Eltern von Marla.



Neues aus dem Hauptstadtstudio

Stefan Kreis alias Frosch, Initiator der legendären Leichtathletik-Berlinfahrten zum TSV Gutsmuths 1861 e.V. (mit Turnhallenübernachtung im Spreebogen), hat sich getraut: Seit 2. September 2017 sind Stefan und seine Frau Nadine mit den Kindern Anni und Frederik nun ganz offiziell eine kleine Familie.



Mitgliedsbeiträge

Ab 2018 werden folgende Mitgliedsbeiträge erhoben

| | |
|---|---------|
| Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre | 35 Euro |
| Junge Erwachsene von 18 – 27 Jahren und Senioren ab 65 Jahren | 50 Euro |
| Erwachsene ab 28 Jahren bis einschließlich 64 Jahren | 60 Euro |

Von Startpassinhabern wird ab dem 2. Jahr zusätzlich ein Trainingsbeitrag von jährlich 15 Euro eingezogen.

Bei Familienmitgliedschaften (mindestens ein Elternteil mit Kind/ern unter 18 beim Beitritt) ermäßigt sich der Beitrag um 5,00 Euro pro Mitglied.

Der Beitragseinzug erfolgt jeweils im Januar und nach späteren Eintritten bis einschließlich November.

**Bitte teilt uns Veränderungen der Bankangaben rechtzeitig mit.
Das erspart zusätzliche Kosten und unnötigen Schriftwechsel.**

Mitgliedsbestätigung

Wer eine Mitgliedskarte benötigt, 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



Clubheftversand

Lena Sauerer, Franz Koller,
Kathi Eigenstetter und Hendrik Böck

Beiträge zum Clubheft

Beiträge zum Clubheft werden als unformatierte Datei erbeten, und zwar an:
redaktion@swc-regensburg.de

Redaktionsschluss für die nächsten Clubnachrichten ist Freitag, 23. Februar 2018.

Geschäftsstelle

Serpiliusweg 7, 93049 Regensburg

Bitte **keine Einschreiben** senden! – sie werden nicht entgegen genommen!

E-Mail: geschaeftsstelle@swc-regensburg.de

Mitgliederverwaltung: mitglieder@swc-regensburg.de

Die Bestätigung einer Kündigung kann nur bei Angabe einer **E-Mail-Adresse** per E-mail oder bei Eingang eines Rückportobetragtes erfolgen.

Kündigungen müssen schriftlich erklärt werden.

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.

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.

Flohmarkt Gesucht wird...

Suche gebrauchte Langlaufausrüstung für meine Tochter, Schuhgröße 38, Stöcke nicht unbedingt erforderlich

Bitte melden bei Beate Wolfsteiner, beate.wolfsteiner@web.de.

SWC-Skianzug gesucht in Größe 164 oder 46 (Herren) unter 0179/ 1413506

Geplant ist in den ersten Wochen des Jahres 2018 die Einrichtung eines interaktiven Formates für eine SWC-Flohmarktbörse.

Informationen darüber kommen per Newsletter – wer den noch nicht bekommt, kann ihn abonnieren mit einer E-Mail an

info@swc-regensburg.de mit dem Betreff: Newsletter

Abzugeben...

Kaum getragene Skihosen freuen sich auf Skifahrer!

Größe 164, Größe 36, Größe 50 und Größe 44

Treffpunkt im Stadtgebiet verabreden über anna.stoiber@gmx.de

Handschuhe 3x Größe 6,5 und einmal 7,5 suchen neue Aufgabe

Treffpunkt im Stadtgebiet verabreden über anna.stoiber@gmx.de.

Spikes Größe 44,5 und 45,5, gut erhalten, abzugeben unter 3 99 75 47

Skistiefel Größe 41, Dalbello, 3 Jahre alt, für 40 Euro abzugeben: heidiferst@t-online.de

Als Neumitglieder begrüßen wir

Alliger Emma, Auer Katharina, Bell Elina, Bell Marlene, Biebersdorf Isabel, Burgel Finn, Debl Hannah, Eichenseer Martha, Erb Sarah, Famulla Christian, Famulla Angela, Famulla Mathilda Flora, Famulla Moritz Felix, Fischer Julia, Fischer Emilia, Fischer Magdalena, Flierl Clara, Goges Marc, Hansen Sven, Hansen Lisa, Hartmann Maria, Hecht Hugo, Hecht Egon, Holstein Matthew, Höning Paul, Hörner Michelle, Jahnel Lukas, Jordan Katarina, Kellerer Emil, Kellner Katharina, Kissler Emma, Krockauer Dieter, Krockauer Martina, Krockauer Helene, Kurt Derin, Luedtke Leonas, Maier Paul, Michel Lisa,

Michel Lukas, Müller Edward, Parzl Lena, Philippens Maximilian, Philippens Lisa, Pindl Markus, Redl Lukas, Roidl Isabella, Rosa Dominik, Sauerer Manfred, Sauerer Angelika, Schärthl Alexandra, Schärthl Valentina, Schieder Paula, Schmidt Katharina, Schmidt Silvia, Schmucker Salomon, Schmucker Helena, Seifert Daniel, Selend Michael, Specht Johanna, Specht Katharina, Spreitzer Noomi, Steger Laurin, Steininger Elisa, Tison Antoine, Velikonski Michael, von Beckedorff Cosima, von Beckedorff Luitpold, Waller Fabian, Welker Nico, Witte Julian, Wittmann Yannik.

SWC-Aufnahmeantrag

auf Seite 34 oder unter
swc-regensburg.de/
Der Verein/Mitgliedschaft



Übungsleiterinfo

Bitte die Übungsleiterabrechnungen für das 4. Quartal 2017 baldmöglichst, spätestens jedoch bis zum 10. Januar 2018 beim Kassenwart Caro Schönleber (Zieblandstraße 12, 93049 Regensburg) einreichen.



Fördermitglied werden

Den SWC durch einen höheren Beitrag unterstützen

Die Teilnahme an unserem vielfältigen Sportprogramm soll nicht vom Geldbeutel abhängen. Deshalb bemühen wir uns darum, die Beiträge möglichst niedrig zu halten.

Wer das Angebot darüber hinaus finanziell unterstützen möchte, kann als Fördermitglied einen höheren Beitrag leisten.

Mit diesem Förderbeitrag kann im SWC das Wettkampftraining mehrfach in der Woche oder die Anschaffung von kostspieligen Sportgeräten wie zum Beispiel Stabhochsprungstäben finanziert werden.

Bei einem jährlichen Mitgliedsbeitrag von mindestens 100 Euro (pro Person) senden wir nach dem Einzug des Jahresbeitrages automatisch eine Spendenquittung zu, und zwar über den Differenzbetrag zum ordentlichen Mitgliedsbeitrag (siehe Seite 90). Außerdem erhalten Fördermitglieder einen Förderer-Ausweis, mit dem sie bei den von uns ausgerichteten Sportfesten gratis verpflegt werden.

Für die Kündigung der Fördermitgliedschaft gilt das Gleiche wie für die Mitgliedschaftskündigung: schriftlich zum Jahresende bis spätestens 30. September.

Ich möchte Fördermitglied des SWC 1946 e.V. Regensburg werden.
Von meinem Beitragskonto

IBAN

darf jährlich ein Beitrag in Höhe von Euro (mind. 100,-) eingezogen werden.

Über den Förderbeitrag (das ist der über den Mitgliedsbeitrag hinausgehende Betrag in der oben stehen Summe) erhalte ich nach Einzug des Beitrages eine Spendenquittung an meine in der Mitgliederverwaltung geführte Adresse.

Mein Förderbeitrag soll folgender Sparte zugute kommen (optional):

Datum und Unterschrift

Ausfüllen, abtrennen und abschicken an SWC 1946 e. V., Serpilusweg 7, 93049 Regensburg



Gemeinsam in Bewegung

Das SWC-Breitensportprogramm Januar 2018

**Fit
durch
die Woche**

Step-Aerobic

mit Bettina Henkel

Montags 17.30 – 18.30 Uhr
Grundschule Prüfening

Die starke Mitte - Rückenfit

mit Christina Träger/
Lissi Michelson

Montags 18.30 – 19.15 Uhr
Grundschule Prüfening

Skitraining

mit Ursula Breitkopf

Dienstags 17.00 – 18.00 Uhr
Kreuzschule oben

Jogging/ Nordic Walking

mit Bettina Henkel

Dienstags 18.00 Uhr
Parkplatz Westbad

Bodyfit

mit Caro Schönleber

Mittwochs 18.30 – 20.00 Uhr
Grundschule Prüfening

Dynamic Bodystyling

mit Christina Träger

Mittwochs 17.30 – 19.00 Uhr
Wolfgangsschule,
Kleine Halle (Brentanostraße)

Cardio-Intervall Training

mit Daniela Linz

Mittwochs 18.00–19.30 Uhr
Von-Müller-Gymnasium

Vinyasa - Power Yoga

mit Christine Rauscher

Mittwochs 18.45 – 20.15 Uhr
Kreuzschule (Halle oben)



Bayerischer Skiverband - www.bsv-ski.de

Gesundheitsstützpunkt

Kampfsport- Training

mit Vladimir Kozarciuk

Donnerstags 17.00–18.00 Uhr
Grundschule Prüfening

Fit durch den Winter

mit Martina Turner

Donnerstags 18.00–19.00 Uhr
Pestalozzi-Mittelschule