



**CLUBNACHRICHTEN 1/2019**

**JANUAR - MÄRZ**





FINDE DEIN  
KÖNIGREICH!

WIR HELFEN DIR DABEI . . .

KLETTERAUSRÜSTUNG\_LAUFSPORT- UND BERGSPORT-  
AUSRÜSTUNG\_BERATUNG\_LAUFKURSE\_LAUFANALYSE\_  
LAUFTREFF\_KLETTERKURSE\_BERGTouREN/FÜHRUNGEN\_  
VORTRÄGE\_EVENTS\_LEIHAUSRÜSTUNG\_UND MEHR . . .

DIREKT AM HAIDPLATZ . . .

| KREBSGASSE 2 | 93047 REGENSBURG | 09 41 - 64 66 36-0 |

[WWW.LAUFUNDBERG.DE](http://WWW.LAUFUNDBERG.DE)



Liebe Mitglieder,

Ihr haltet das erste Clubheft für 2019 in der Hand. Viel Schnee und Eis:

Die Ski-Übungsleiter haben sich auf die Skikurse im Februar vorbereitet, dazu wird ab Seite 13 berichtet.

Einen Stern des Sports haben unsere Eishockey-Spieler mit ihrem breitensportlich ausgerichteten Programm gewonnen. Hierüber wird ab Seite 40 berichtet.

Vorfreude auf den Frühling hat auch ihren Platz: Am 30. April tanzen wir im Spitalkeller in den Mai, davor wird im Tanzkurs geübt (Seiten 51 und 50).

Und wo wir schon beim Geselligen sind: Im Februar gibt es wieder einen Theaterabend mit dem SWC, diesmal haben wir uns einen Kabarettisten ausgesucht, der recht sportlich beschrieben wird, siehe Seite 49.

Die wichtigsten Termine der SWC-Leichtathletik-Saison findet Ihr auf Seite 27 zum Vormerken.

Ob wintersportlich, in der Hallensaison der Leichtathletik oder in unserem bunten Breitensportprogramm – ich wünsche Euch einen guten und bewegten Start in das Jahr 2019!

Eure Ursula  
*1. Vorsitzende*





YOUTH FOR UNDERSTANDING  
Internationaler Jugendaustausch

# Platz frei?



MEHR INFORS UNTER:  
[www.yfu.de/gastfamilien](http://www.yfu.de/gastfamilien)  
[gastfamilien@yfu.de](mailto: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!

Übungsleiterausbildung in Radstadt  
Foto: Kathi Eigenstetter



# IN DIESEM HEFT

---

Kontakt	Seite 6
Sportprogramm	Seite 7
Impressum	Seite 10
Wer macht was im SWC	Seite 91

## Ski Alpin und Snowboard

---

Terminübersicht 2019	Seite 11
Berichte vom Herbst	Seite 13
Skikursausschreibung	Seite 18
Ausschreibungen März 2019	Seite 21

## Leichtathletik

---

Termine 2019	Seite 27
Berichte	Seite 28
Ferienaktion Olympia Kids	Seite 32

## Wandern

---

Bericht von der Fuchsjagd	Seite 35
---------------------------	----------

## Schwimmen

---

Übungsleitervorstellung	Seite 37
Bericht Clubassistent	Seite 38

## Breitensport

---

Kampfsportkurs	Seite 39
Breitensportprogramm	Seite 64

## Eishockey

---

Stern des Sports	Seite 40
Berichte aus Mitterteich	Seite 42

## Clubfamilie

---

Aufnahmeantrag	Seite 47
SWC-Kabarett-Abend	Seite 49
Tanzkurs	Seite 50
Maitanz	Seite 51
Übungsleitertag	Seite 55
Freiwilligenjahr im SWC	Seite 57
Clubverwaltung	Seite 59
Übungsleiter-Info	Seite 61
Unsere neuen Mitglieder	Seite 62
Fördermitgliedschaft	Seite 63



# 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
Ehrevorsitzender	Franz Obermeier	0941 / 31110

## AUSSCHUSS

Breitensport	Amelie Duchardt Pauline Beisenherz	0176/5 86 96 11 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	N.N.	0941 / 3 99 75 47
2. Kassier	Michael Duchardt	0160/70 43 839
Beisitzer	Sabine Garatva	0941 / 270 014
Vertretung Bad Abbach	Franz Sedlmeier	09405 / 7154

# SPORTPROGRAMM

## Leichtathletik

Di: 16.30 – 18.00 Uhr	Schüler/innen U8 – U10 (ab 6 J.) mit Lena Prochnow, Fredi Eigenstetter, Sophie Rauscher, Ferdinand Zellner	Goethehalle
Di: 16.30 – 18.00 Uhr	Schüler/innen U14/U12, Andrea Holzzapfel (2005–2007), Marion Gergs (2003–2006), Josef Koller	Goethehalle
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	Lauftraining Wettkampfgruppe, Hans Merkl, Udo Reichl	Weinweg
Mi: 16.00 – 17.30 Uhr	Kinderleichtathletik ab 4 Jahre (siehe Seite 8)	AMG-Halle
Mi: 18.00 – ca. 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	Jedermanntraining für Jugendliche, Samuel Vogl	
Do: 20.00 – 22.00 Uhr	Jedermannzehnkämpfer/innen und aktive Senioren, Jan Ropohl, Markus Eigenstetter	Weinweg
Do: 17.15	Lauftraining Wettkampfgruppe, Hans Merkl, Udo Reichl	
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 2007 und älter, Techniktraining	Turnhalle Grundschule
Do: 18.00 – 19.30 Uhr	Schüler/innen 2008 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

Mo: 16.00 – 17.30 Uhr	Eltern–Kind–Turnen für Kleinkinder und ihre Eltern nach Absprache mit Jennifer Lehmann, Telefon 0176/82 26 42 11	Grundschule Prüfening, Halle Ost
Mi: 16.00 – 17.30 Uhr	Spiel, Spaß und Leichtathletik für alle von 4 – 9 Jahren Maria Rauscher, Judith Aumüller, Daniela Toth, Paul Amode (ab 4 J.), Lisa Sturm, Susanne Koder (ab 6 Jahren), Frederik Eigenstetter, Lena Prochnow (ab 7 Jahren), Katharina Eigenstetter, Franziska Koller (ab 9 Jahren), Info: Katharina Eigenstetter, Tel.: 09404/ 64 06 94	Albertus– Magnus– Gymnasium
Fr: 16.00 – 17.00 Uhr	Eltern–Kind–Turnen, nach Absprache mit Hendrik Böck (Tel.: 0178/518 56 03)	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 (erst wieder ab Ende September 2018) Kleinkinderturnen (ab Ende September 2018), Uschi Langer Kinderturnen für Buben und Mädchen ca. 8– 12 Jahre,	Grundschule Prüfening
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 10 - 15 Minuten vor Trainingsbeginn

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“	



## Breitensport Jugend & Erwachsene

Mo: 17.15 – 18.15 Uhr Mo: 17.30 – 18.30 Uhr Mo: 18.30 – 19.15 Uhr  Mo: 18.15 – 19.15 Uhr	Krafttraining für Seniorinnen, Christine Grebler Step-Aerobic, Bettina Henkel Die starke Mitte – Rückenfit, Christina Träger, Lissi Michelson Boxfit mit Ralf Scheuerer nach Absprache (ralf_scheuerer@hotmail.com)	Kraftraum Weinweg Grundschule Prüfening Grundschule Prüfening  Kraftraum am Weinweg
Di: 17.00 – 18.00 Uhr Di: 18.00 Uhr	Skitraining für alle, Ursula Breitkopf Jogging/Nordic Walking, Bettina Henkel, Gruppe 1 im Winter schon um 17.00 Uhr Gruppe 2 (bettinahenkel@hotmail.com)	Kreuzschule oben Treffpunkt: Parkplatz Westbad nach Absprache
Mi: 17.30 – 19.00 Uhr Mi: 18.30 – 20.00 Uhr Mi: 18.45 – 20.15 Uhr	Dynamic Bodystyling mit Christina Träger Bodyfit mit Caro Schönleber Power (Vinyasa) –Yoga mit Christine Rauscher	Wolfgangschule, kl. Halle Grundschule Prüfening Kreuzschule, obere Halle
Do: 18.00 – 19.00 Uhr Do: 19.30 – 21.00 Uhr Do: 20.00 – 22.00 Uhr	Fit durch den Winter mit Martina Turner Hallenhockey, Gerhard Herrmann Sport für Jugendliche, Frederik Eigenstetter	Pestalozzi-Mittelschule Pestalozzi-Grundschule Goethegymnasium
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
-----------------------	--	------------------

## Eishockey

Anmeldung bei [michael.zellner@swc-regensburg.de](mailto:michael.zellner@swc-regensburg.de)

Di: 19:45 – 21:15 Uhr Di: 21:30 – 23:00 Uhr	Jugend und Erwachsene, vierzehntägig ab 4. 9. 2018, Korbinian Zierer Herrenmannschaft, vierzehntägig ab 11.9. 2018, alles nach Absprache michael.zellner@swc-regensburg.de	Donau-Arena, Trainingshalle
Sa: 17.00 – 18.30 Uhr	Herrenmannschaft und Jugend, wöchentlich ab 1. 9. 2018	Trainingshalle
So: 8.00 – 09:30 Uhr So: 17.00 – 18.30 Uhr	Kinder-Anfängertraining 14ägig ab 2. 9. 2018, Peter Schiekofer, Rolf Weilert, Michael Zellner, Michael Kostka Kinder- und Jugendtraining, vierzehntägig ab 8.9. 2018	Donau-Arena, Arena

## PROGRAMM - ÄNDERUNGEN

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

Aktuellste Infos gibt es über den Newsletter – bestellen unter [info@swc-regensburg.de](mailto:info@swc-regensburg.de)

## Impressum

Ski- und Wanderclub 1946 e.V. Regensburg

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

E-Mail: [info@swc-regensburg.de](mailto: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, Maria Rauscher, Ursula Breitkopf  
[redaktion@swc-regensburg.de](mailto:redaktion@swc-regensburg.de)

Lektorat: Lissy Besl

Anzeigen: Michael Deml – [anzeigen@swc-regensburg.de](mailto:anzeigen@swc-regensburg.de)

Versand: Katharina Eigenstetter, Franziska Koller, Lena Sauerer

Druck: Aumüller Druck Regensburg; Auflage 1.500, erscheint vierteljährlich

# AUTOHAUS Schrödl GmbH

Ihr Servicehändler für:



**MAZDA**

**Gebraucht-  
wagenCenter**



## AUTOHAUS Schrödl GmbH



**LACKIER- UND KAROSSERIE CENTER**

**Nittendorf – Neutraubling – Sinzing**

## Terminübersicht 2019

*Alle Termine für Wintersportler, Übungsleiter, Rennkinder*

---

16./17. und 23./24. Februar 2019  
Skikurs in Eck am Riedlstein  
Ausgebucht – Übersicht Seiten 18–20

7. – 10. März 2019  
Familienausfahrt nach Kaprun  
Ausschreibung Seite 21

16. März 2019  
Skikursabschlussfahrt für fortgeschrittene  
Skikurskinder zum Hochficht  
(mit Rennschnuppertraining  
nach Absprache mit der Skikursleitung),  
Ausschreibung Seite 23

15. – 17. März 2019  
Genussskifahren in Hinterstoder,  
Edtbauernalm Ausschreibung Seite 25

### **Ansprechpartner:**

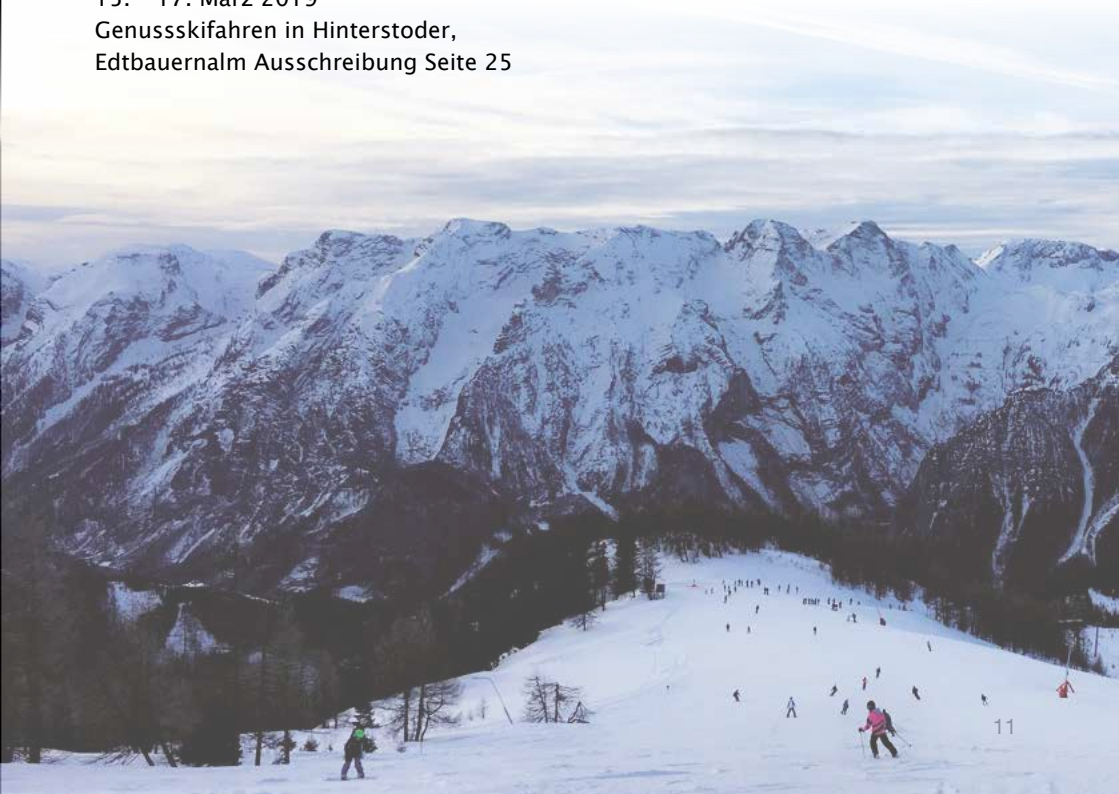
---

Übungsleiter: Susanne Ziereis  
skilehrwesen@swc-regensburg.de

Synchrofahrer: Kathrin Aumüller  
synchro@swc-regensburg.de

Renngruppe: Josef Aumüller  
rennzwerge@swc-regensburg.de

Ski Nordisch/Skitour: Dominik Schmeer  
dominik.schmeer@swc-regensburg.de





# AUSGEZEICHNET



**2016:  
Hidden Champion Award**

in der Kategorie „Change“ für die Modernisierung der Druckbranche; vergeben von n-tv



**2016:  
Digital Champions Award**

für die Digitalisierung von Prozessen; vergeben von WirtschaftsWoche und Deutscher Telekom



**2012 & 2017:  
Bayerns Best 50**

Auszeichnung für herausragende Unternehmen; vergeben vom Bayerischen Wirtschaftsministerium



**2014, 2015, 2016 & 2017:  
Deutscher Fairness-Preis**

in der Kategorie „Online-Druckereien“ (in den Bereichen Zuverlässigkeit bzw. faires Preis-Leistungs-Verhältnis); vergeben durch das Deutsche Institut für Service-Qualität und n-tv



**2017:  
Top 100 Wachstums- und Ertragsstars aus dem Mittelstand**

vergeben von der Munich Strategy Group (MSG) und der Tageszeitung Die Welt



**2006:  
Bayerischer Gründerpreis**

in der Kategorie „Aufsteiger“; vergeben von den bayerischen Sparkassen

**FLYERALARM**  
made to impress





## **Gletscherfahrten im Herbst**

### ***Rennkinder und Übungsleiter trainieren im Stubai***

An dem dritten Gletscherwochenende (30. November – 2. Dezember 2018) war super schönes Wetter und es herrschten perfekte Schneebedingungen. Durch viele Mäxchenrunden sind einige lustige Strafen herausgekommen.

Dieses Wochenende waren wir nur eine kleine Gruppe, aber die Gletscherausfahrt hat trotzdem viel Spaß gemacht!

*Paul Maier*



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

Euer Stefan



icebreaker<sup>®</sup>  
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



## SWC-Eisbären siegen beim Head-to-Head

*Starker Einsatz des SWC beim 16. Lehrgang Formationskifahren*

Von insgesamt 35 Teilnehmern war der SWC mit zwölf Teilnehmern mit Abstand der stärkste Verein beim 16. Lehrgang für Formationskifahren des Skiverbands Bayerwald, der am ersten und zweiten Dezember bei idealen Pistenbedingungen am Kitzsteinhorn stattfand.

Nach Technikschiung und Training von synchronem Skifahren in verschiedenen Formationen am Samstag und am Sonntagvormittag fand Sonntagnachmittag der traditionelle Head-to-Head Wettbewerb statt. Unser Team Eisbären (Lea Passian, Lena Prochnow, Sophie Kellberger, Lisa Sturm) setzte sich bei neun startenden Teams durch und belegte bei dem im KO-System ausgetragenen Wettbewerb

den 1. Platz. Das Team Viervierteltakt (Kathi Eigenstetter, Lena Sauerer, Markus Eigenstetter, Peter Passian) belegte Platz Drei. Kathrin Aumüller war als Ersatzfahrer an Platz Vier beteiligt. Ehrenhalber belegte das dritte – gesundheitlich sehr angeschlagene (Rücken- Knie und Erkältungsprobleme) SWC-Team Freddi-Ready-Go (Kathrin Aumüller, Freddi Eigenstetter, Elena Dobmeier, Stefan Judenmann) den letzten Platz.

Die Abendfreizeit wurde nach guter SWC-Manier für diverse Runden Mäxchen genutzt und die dabei ausgespielten „Strafen“ am Sonntag prompt in die Tat umgesetzt.

*Peter Passian*



*Unsere Synchros am Kitzsteinhorn, vorne das siegreiche Eisbären-Team*



## *Lena Sauerer und Christian Schnappauf sind Clubmeister*

*Saisoneröffnung und Übungsleiterausbildung vom 14. - 16. Dezember 2018 in Obertauern*



*Links: Clubmeister Christian Schnappauf mit Rennleiter Andi Gebert*

*Mitte: Clubmeisterin Lena Sauerer mit Kathi Eigenstetter*

*Rechts oben die Radstadt-Erstis und unten die Snowboard-Gruppe*

*Fotos: Breitkopf, Eigenstetter, Blank*

Samstagmorgen, 8.30 Uhr am Stieglerhof in den Radstädter Tauern. 53 Übungsleiter sitzen im Bus und freuen sich auf die Ausbildungserfahrungen der bevorstehenden Skitage.

Aus Obertauern kommt vom vorausgeführten Schrödlbus die Nachricht, dass Schneeketten aufzulegen seien. Eigentlich eine gute Nachricht. Der Schnee passt. Aber die Schneeketten müssen erst mal drauf. Das dauert ein bisschen. Es klappt auch nicht so richtig. Dann reißt eine Kette. Jetzt geht es erst mal talabwärts nach Radstadt. Der Busfahrer kann uns nicht nach Obertauern fahren. Reiteralm

ginge, aber da ist keine Clubmeisterschaft gesteckt und die Schrödlbusleute warten in Obertauern mit den Liftkarten für 53 Übungsleiter.

Am Kreisel in Radstadt kommt uns ein leerer einheimischer Bus entgegen, der wird vom Busfahrer geistesgegenwärtig angehalten. Als die letzten Übungsleiter aus unserm Bus aussteigen, sind die Ski schon umgeladen. Teambuilding läuft. Jetzt steht einem teilweise sonnigen, intensiven, lehrreichen und spaßigen Ausbildungswochenende in Obertauern nur noch ein kleines bisschen Stau im Wege, denn inzwischen drückt's herein.





Bei der Schönalmbahn ist schon gesteckt und so können sich alle noch ein oder zweimal mit dem Stangenfahren vertraut machen, bevor es am Nachmittag um den Pokal des Clubmeisters geht.

Nach der traditionellen Saunaeinheit – die Rennfahrer liefern das Weißbier an die Ruhebänk – und dem Abendessen wird es dann spannend.

Andi Gebert muss den Meisterpokal zum ersten Mal aus der Hand geben: Nach zwei Jahren skifahrerischer Abstinenz fährt 2018 Christian Schnappauf mit der Trophäe des SWC-Clubmeisters heim.

Auch bei den Damen gibt es einen neuen Stern im Kreise der Besitzerinnen der SWC-Wanderkugel: Lena Sauerer verweist ihre harte Konkurrenz unter den Altersgenossinnen auf die Ränge und hätte den Pokal mit heim nehmen können, wenn nicht beim Packen des Ziereisschen PKWs ein bisschen zuviel Sorgfalt gewaltet hätte. Bleibt der Dank an Markus Eigensetter, Susanne Ziereis und Andi Gebert für die Organisation eines ansonsten pannen- und vor allem verletzungsfreien Saisoneneröffnungs-Wochenendes, das wir alle sehr genossen haben.

*Ursula Breitkopf*



# Ski- und Snowboardkurs

## Hinweis:

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

Der Mitgliedsantrag muss daher zwingend spätestens beim Anmeldeschluss am 1. Dezember 2018 vorliegen.

## Termine:

16./17. und 23./24. Februar 2019 (2x Sa./So.)

## Teilnehmer:

Kinder: Alle Könnensstufen ab 5 Jahren

Erwachsene: Carvingkurs für Fortgeschrittene (bitte anmelden, auch hier ist Mitgliedschaft Voraussetzung!)

## Anmeldung:

Ausgebucht!

## 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 Kinder 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.

**FLYERALARM**  
made to impress

**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](http://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](http://www.swc-regensburg.de) abgerufen werden.

[bitte wenden>](#)

unterstützt  
von:



**Aumüller Druck Regensburg**



**RÖDL & HERDEGEN**  
Bauunternehmen GmbH



### 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:



## Skikursvideo

*anschauen unter [www.swc-regensburg.de/SkiAlpin](http://www.swc-regensburg.de/SkiAlpin)*



seit 1920

## Georg Rauscher Turmuhrenfabrik

Turmuhren  
Zifferblätter  
Zeigerpaare  
Läuteanlagen  
Glockenstühle  
Glockenspiele  
Kundendienst

[www.rauscher-time.com](http://www.rauscher-time.com)

Würzburger Str. 4, 93059 Regensburg

Fortschritt aus Familienhand





## SWC-Familienskiausfahrt nach Kaprun

vom 7. - 10. März 2019 (Faschingsferien)

Hotel: JUFA Kaprun  
Nikolaus-Gassner-Straße 51  
A - 5710 Kaprun  
[www.jufa.at/kaprun](http://www.jufa.at/kaprun)

**Noch Plätze frei!**

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

Preise:	Erwachsene (ab 19 Jahren):	170,00 Euro
	Jugendliche (15-18 Jahre):	120,00 Euro
	Kinder (4. - 14 Jahre):	96,00 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](mailto:markus.eigenstetter@swc-regensburg.de)  
oder telefonisch unter: 09404/640694 bitte mit genauer Angabe des Alters der Kinder



# ||| 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



Your global partner  
for snowsport



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

# Partner des Sports



NORDICA



phenix



Frency's  
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

## Skikursabschlussfahrt am 16. März 2019

---

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 Rennttraining für die Rennkinder und Kinder aus den Könner-Gruppen, die das rennsportliche Skifahren einmal ausprobieren wollen (nach Absprache mit der Skikursleitung).

Termin: Samstag, 16. März 2019

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](mailto:skilehrwesen@swc-regensburg.de)

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



**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 fairstes Finanzberatungsunternehmen – TELIS FINANZ AG.

[www.telis-finanz.de](http://www.telis-finanz.de)



**TELIS FINANZ®**  
Aktiengesellschaft



## **Genußskifahren in Hinterstoder**

**Entspannte Wochenendskiausfahrt auf die Edtbauernalm**

---

Termin:	15. – 17. März 2019
Anreise:	mit Privatfahrzeugen in Fahrgemeinschaften (Mautstraße mit Schneekettenpflicht)
Unterkunft:	Edtbauernalm – auf 1400m Seehöhe direkt an der Piste, vom Skigebiet nur über schwarze und rote Pisten zu erreichen, Hinterstoder, Halbpension mit Frühstücksbüffet und Brotzeitplatte/Abendmenü, Dampf- und Infrarotsauna
Kosten:	ca. 130 Euro Euro pro Person plus Liftkosten
Anmeldung:	bis 5. Januar 2019 unter <a href="mailto:info@swc-regensburg.de">info@swc-regensburg.de</a> ; maximal 11 DZ und 2 Mehrbettzimmer. Kosten werden vor Ort abgerechnet.



**BSV**

Bayerischer Skiverband - [www.bsv-ski.de](http://www.bsv-ski.de)

Gesundheitsstützpunkt



# Die Antwort auf Ihre Fragen: genossenschaftliche Beratung.

WIE SORGE ICH FÜR MEINE FAMILIE VOR?

Lohnt sich eine langfristige Geldanlage?

Wie werd' ich Millionär?

Kann ich eine Weltreise machen?

WIE LEGE ICH MEIN GELD SICHER AN?

Wie kann ich mehr aus meinem Geld machen?

IMMOBILIE

Lebes Aktien oder Bausparer?

Nie lebe ich in 20 Jahren?

Wo steht mein Traumhaus?

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!

MEINE Volksbank Regensburg eG



## Terminübersicht 2019

SWC-Wettkampftermine für Kampfrichter, Helfer, Fans und Kuchenbäcker

---

Samstag, 13. April 2019

Werfertag

Sonntag, 5. Mai 2019

Kreismeisterschaften Lauf und Sprung

Samstag, 1. Juni 2019

Oberpfalzmeisterschaften

Sa/So, 20./21. Juli 2019

Bayerische Meisterschaften U16/U23

Sa/So, 27./28. Juli 2019

Oberpfalzmeisterschaften Mehrkampf,  
Jedermannzehnkampf

Bitte meldet Euch...

Kampfrichterhelfer bei:

Peter Nussbaumer unter [kampfrichter@swc-regensburg.de](mailto:kampfrichter@swc-regensburg.de)

Wettkampfbüro bei:

Christine Koller unter [meldung@swc-regensburg.de](mailto:meldung@swc-regensburg.de)

Verpflegungsteam:

unter [leichtathletik@swc-regensburg.de](mailto:leichtathletik@swc-regensburg.de)



architektweber.com

architekturbüro ferdinand weber  
obermünsterstr. 11 93047 regensburg

## **Team Bayern setzt sich an die Spitze**

**Arge Alp Cup am 19. September 2018 in den Alpen**

Mit Bravour meisterte SWC-Topläuferin Maria Kerres ihren ersten internationalen Einsatz.

Beim traditionellen Arge Alp Cup, einem Wettbewerb der Alpenregionen Graubünden, St. Gallen, Ticino, Südtirol, Tirol, Vorarlberg, Salzburg und Bayern trug sie wesentlich zum Sieg der Bayern in der Kategorie Leichtathletik bei. Bei der in Bregenz in Vorarlberg durchgeführten Veranstaltung holte sie sich knapp hinter den zwei Schweizerinnen Michelle Gantner (St. Gallen) und Evelyne Dietschl (Ticino) in 10:12,41min. den dritten Platz über

die 3000m. Und das, obwohl sie leicht gehandicapt an den Start gehen musste und die direkte Vorbereitung nur auf dem Rad absolvieren konnte.

Am Ende holte sich Team Bayern klar den Gesamtsieg in der Kategorie Leichtathletik mit 227 Punkten vor St. Gallen (207) und Südtirol (183). Durch den Erfolg in der Leichtathletik rückte das Team Bayern im Zwischenklassement ebenfalls an die Spitze vor St. Gallen.

*Josef Koller*

## **SWC-Mannschaft wird Deutscher Meister**

**Spannend bis zur Staffel: DAMM am 25. September 2018 in Baunatal**

Bei der DAMM erreichte der SWC mit der Startgemeinschaft LAC Quelle Fürth/SWC Regensburg in der W50 den hart umkämpften Deutschen Meistertitel.

Angereist sind wir mit der zweitbesten Punktzahl aller teilnehmenden Mannschaften. Leider konnte die LAZ Miltenberg, die uns bei der Bayerischen Vorausscheidung geschlagen hatte, verletzungsbedingt nicht antreten und so wussten wir, dass die Mannschaft der StG SF Neukieritzsch unser schärfster Gegner sein würde.

Bei der ersten Disziplin, dem 100m Lauf, der (auf Grund der ausgefallenen Zeitmessanlage) mit einer Stunde Verspätung stattfand, wurde leider Urte Alisch, unsere beste 100m Läuferin, disqualifiziert.



So holten Heike Schug und Andrea Holzappel die ersten Punkte und wir waren dann hinter der StF SF Neukieritzsch auf



Rang Zwei, ganz knapp vor der Mannschaft der StG Witten–Annen/Bochum.

Christine Ramsauer und Claudia Feußner erliefen im 3.000m–Lauf wertvolle Punkte und damit die Führung. Auch nach dem Weitsprung konnten wir unsere Führung verteidigen, aber die Neukieritzscher hatten sehr gute Kugelstoßerinnen und trotz Bestleistung von Urte Alisch und guter Weite von Sabine Garatva lagen wir vor der letzten Disziplin mit 12 Punkten Rückstand auf Platz Zwei.

Die Staffel würde also entscheidend sein. Mit voller Motivation und perfekten Wechseln und holten wir uns den Staffelsieg mit zwei Sekunden Vorsprung und damit auch den Deutschen Meistertitel mit 5.820 Punkten.

*Sabine Garatva*

**Die Meister-Startgemeinschaft  
SWC Regensburg/LAC Quelle-Fürth**  
*Foto: Dieter Krumm*





## **Jagd nach Punkten zu Füßen der Zugspitze**

**Bezirksvergleichswettkampf am 25. September 2018 in Garmisch-Partenkirchen**

Einmal im Jahr steigt für die 13–14 jährigen Oberpfälzer Nachwuchsatleten ihr erster Auftritt als E-Kader- und Auswahlathleten im Wettkampf gegen die anderen Bezirke in Bayern.

Die erste Stufe zu einer hoffentlich erfolgreiche Karriere als Leichtathlet: vor nicht allzu langer Zeit war auch die diesjährige EM-Teilnehmerin Corinna Schwab aus Amberg Teil des Teams der Oberpfalz bei diesem Wettkampf. In diesem Jahr war Oberbayern der Ausrichter und lud den bayerischen Nachwuchs nach Garmisch-Partenkirchen in das mit Sicherheit landschaftlich schönste Stadion am Fuße der Zugspitze ein. Die Oberpfälzer Mädels und Jungs reisten in einem gemeinsamen Bus mit den Mittelfranken an, und es wurden bereits im Bus die ersten bezirksübergreifenden Freundschaften geschlossen.

Nach der Besichtigung der Olympia-Skisprungschanze und einem Abendessen ging es zur Übernachtung in die Jugendherberge.



Am Sonntag stand dann der Wettkampf an, erst der feierliche Einzug der Bezirke ins Stadion und dann wurde es ernst. In jeder Disziplin stellt jeder Bezirk zwei

Teilnehmer (ein Teilnehmer darf maximal zwei Disziplinen machen), und die Jagd nach den Punkten war eröffnet. Die Oberpfalz als kleinster Bezirk war ohne große Erwartungen angereist, stellte mit über der Hälfte aus dem 2005er Jahrgang auch das mit großem Abstand jüngste Team und war eigentlich eher zum Lernen gekommen. Die Erwartungen des neuen Oberpfälzer E-Kader-Koordinators Georg Hofmeister und von Kadertrainer Hans Merkl waren daher eher gedämpft, ihnen zur Seite standen für das Coaching im Wurfbereich Hannelore Ott und Melanie Sichelstiel.

Von Anfang an entwickelte sich an der Spitze ein heißer Kampf zwischen dem übermächtigen Dauersieger Oberbayern und einem bärenstarken Herausforderer aus Mittelfranken, in diesem Schatten startete die Oberpfalz die Aktion Eichhörnchen. Man hatte dieses Jahr keine Spitzenathleten, aber die Mädels und Jungs nahmen den Kampf an: zum Erstaunen aller war man mit den anderen Bezirken absolut auf Augenhöhe. Je länger der Wettkampf dauerte, desto mehr sahen die Mädels und Jungs die Möglichkeit auf eine gute Platzierung, feuerten sich gegenseitig an und brannten teilweise ein Feuerwerk an Bestleistungen ab. Herausragend die Leistungen von Emilian Beer im Hochsprung mit 1,69m als Zweiter, Benjamin Schindler als Dritter über 800m in 2:18,79min und die vierten Plätze von



Sebastian Wolczecki im Weitsprung mit 5,39m und Benedikt Müller im Speerwurf mit 37,53m bei den Jungs. Bei den Mädels waren über 80m Hürden Christina Vogel als Vierte in 12,57sek und Marlene Fuidl als Fünfte in 12,76sek, Therese Reindl als Vierte im Hochsprung mit 1,56m und Lena Dickert ebenfalls als Vierte im Speerwurf mit 28,66m die fleißigsten Punktesammlerinnen. Am Ende stand dann hinter Schwaben ein sensationeller vierter Platz für das Team auf der Ergebnisliste, damit hatten wirklich niemand gerechnet und selbst der neue BLV-Präsident Gerhard Neubauer zollte diesem Ergebnis seinen Respekt. Die kleine Oberpfalz begeistert mit tollem Leichtathletik-Nachwuchs und hofft auf weiter viele Talente trotz der Monoförderung der Sparte Fußball!

Das Team der Oberpfalz bestand aus Philipp Hauffe und Benjamin Schindler (DJK Weiden), Leon Ehis Edo, Christopher Greiner und Leonhard Sichelstiel (ESV Amberg), Vincent Schäfer, David Ringelstetter, Celia Spieß, Alisa Krüger, Kathrin Ertl und Laura Koegel (SWC Regensburg), Emilian Beer und Therese Reindl (LG Teils Finanz Regensburg), Sebastian Wolczecki, Christina Vogl und Marlene Fuidl (TV Bad Kötzing), Benedikt Müller, Charlotte Schaller und Lena Dickert (TV Amberg), Marcel Weiß (SV Wiesent), Julia Niedermeier und Sarah Fleischmann (TV Burglengenfeld) und Milena Gebhardt (SC Eschenbach).

*Josef Koller*

**Unser Team Oberpfalz**  
**Foto: Josef Koller**





# Ferienaktion „Olympia Kids“

Das SWC-1946-Regensburg-Leichtathletik-Ferienprogramm



Faszination  
und Vielfalt  
der Leichtath-  
letik  
erleben

Fünf unvergessliche Ferientage bei der Leichtathletik-Ferienaktion:

Zusammen mit SWC-Spitzenathleten und dem SWC-Trainerteam erlebt Ihr die Faszination und Vielfalt der Leichtathletik.

Alters- und leistungsgerecht werden alle Disziplinen wie Hürdenlauf, Stabhochsprung, Speerwurf, Diskuswurf usw. vermittelt. Und zum Abschluss können gemeinsam mit den Eltern Laufabzeichen und Mehrkampf-Nadeln erworben werden.

Termine:

Woche 1: 29. 7. – 2. 8. 2019

Woche 2: 5. 8. – 9. 8. 2019

Woche 3: 19. 8. – 23. 8. 2019

Treffpunkt:

Täglich um 9.00 Uhr beim Städtischen Stadion am Weinweg  
Die Kurse dauern täglich bis 15.30 Uhr, Freitag bis 13.30 Uhr

Kosten:

pro Woche 150 €; SWC-Mitglieder 130 €.

Bei Fehltagen verringern sich die Kurskosten nicht!

Familienermäßigung:

Jedes 3. und weitere angemeldete Kind einer Familie zahlt 75 €, als SWC-Mitglied 65 €.

Alter:

7 – 15 Jahre

Teilnehmer-  
zahl:

Mindestens 20, maximal 120 Kinder

Mitbringen:

Sportbekleidung, Turnschuhe, Trinkflasche, Sonnenschutz

Leistungen:

Ganztagsbetreuung mit Leichtathletik-Programm, Spaß-Olympiade, Leichtathletik-Abzeichen, Nachmittagsaktion  
4 x Mittagessen, ständige Getränkeversorgung  
Feriencamp T-Shirt, Mehrkampfnadeln/Laufabzeichen  
Versicherung

Eltern-Kind-  
Aktion:

Am Freitag erwerben wir die DLV-Mehrkampfnadeln und Laufabzeichen. Alle Eltern sind zum Mitmachen und Anfeuern eingeladen.

Leitung und  
Information:

Josef Koller  
Luitwinstr. 15  
93053 Regensburg  
0941/28063898  
[ferienwoche@swc-regensburg.de](mailto:ferienwoche@swc-regensburg.de)

Anmeldung:

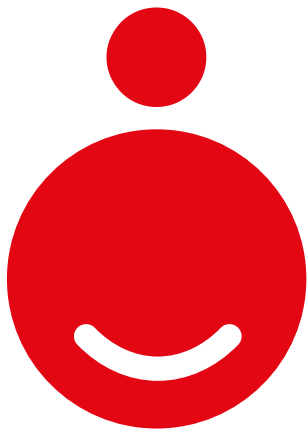
bis 15. Juli 2018 mit folgenden Angaben: Name und Jahrgang des Kindes, Adresse, E-Mail an [ferienwoche@swc-regensburg.de](mailto:ferienwoche@swc-regensburg.de)  
Die Anmeldung ist erst wirksam mit Überweisung der Kurskosten auf das Konto 15131 des SWC 1946 Regensburg bei der Sparkasse Regensburg, BLZ 750 500 00  
IBAN: DE54 7505 0000 0000 0151 31 BIC: BYLADEM1RBC





Mehr Infos unter:  
[sparkasse-regensburg.de/  
privatkredit](http://sparkasse-regensburg.de/privatkredit)

**Sich was gönnen  
ist einfach.**



[sparkasse-regensburg.de/privatkredit](http://sparkasse-regensburg.de/privatkredit)

Wenn der Finanzpartner  
spontan mit einem Kredit  
helfen kann.

Erfüllen Sie sich Ihre  
Wünsche. Mit dem  
Sparkassen-Privatkredit.

Günstige Zinsen.  
Schnelle Zusage.  
Flexible Laufzeiten.

 Sparkasse  
Regensburg



## Findet Nemo

*Fuchsjagd am 30. September 2018*

Zuerst ein Geständnis: Unsere Gruppe ist vom rechten Weg abgekommen – weswegen wir hier auch den Bericht schreiben dürfen.

Aber es war einfach ein wunderschöner, sonniger Tag mit Temperaturen über 20°C hier am Adlersberg, so dass wir uns

gerne etwas treiben ließen und nicht den direkten Weg zur ersten Station fanden.

Als wir diese dann doch endlich erreicht hatten, sollten wir Fragen zu Nemo und seinen Freunden beantworten – Gott sei Dank hatten wir genug Kinder in unseren





Reihen, denen dies nicht allzu schwer fiel. Auf direktem Wege ging es zur nächsten Station, bei der zwei unserer geschicktesten Taucher einen Apfel mit dem Mund – ohne Zuhilfenahme der Hände – aus einem Wasserbad herausholen mussten.

Bei der dritten Station konnten auch wir Erwachsenen die Jüngeren unterstützen. So sollten wir dort Schwimmbewegungen vollführen, den Abstand von unserem Standort zum Kirchturm schätzen, (es waren 1,3 km) und am Waldrand versteckte Schwimmutensilien erspähen. Bei der folgenden Station hüpfen wir zur Belustigung aller mit einem zwischen den Füßen eingeklemmten Schwimmbob ein Stück über die Wiese.

Bei Station 5 war wieder unser Wissen zu Nemo und Dorie gefragt. Danach schlugen wir uns durch das Unterholz zur vorletzten Station: ein Geschicklichkeitsparcours erwartete uns, der von uns beim Balancieren eines Tischtennisballs auf einem Schwimmbrett höchste Konzentration abverlangte.

Bei der letzten Station sollten wir mehrere Musikkompositionen den entsprechenden Filmsequenzen zuordnen.

Wieder am Ausgangspunkt angekommen, warteten noch ein paar kleine Übungen für Körper und Geist auf uns, bevor sich dann alle Fuchs-Jäger im Nebenzimmer beim Prössl Bräu trafen. Denn hier stand jetzt die letzte Aufgabe auf dem Programm: Jede Gruppe sollte eine Szene darstellen, die zum Motto der diesjährigen Fuchsjagd passte.

Mit ihrer überragenden Aufführung „was findet Nemo“ (er findet Skiwasser gut, er findet 1 € Münzen am Boden, er findet den SWC spitze ...) und ihrem gutgefüllten Punktekonto sicherte sich die Youngster Gruppe schließlich den Gesamtsieg.

Wir danken der Schwimmabteilung für diesen gelungenen Sonntagnachmittag und freuen uns schon aufs nächste Mal.

*Gerd Bawiedemann*

*Fuchsjagdspaß - hier die Ausrichter für die nächsten Jahre:*

**2019 Turnen**  
**2020 Eishockey**







## Übungsleitervorstellung

*Mirjam Lerchenberger*

Hallo,

mein Name ist Mirjam Lerchenberger. Ich bin 14 Jahre alt und gehe in die 9. Klasse des Albrecht–Altdorfer–Gymnasiums. In meiner Freizeit bin ich bei den Pfadfindern und Ministranten aktiv. Außerdem reite und schwimme ich gerne. Da ich beim SWC selbst schon Schwimmen gelernt habe, freue ich mich jetzt auch als Übungsleiterin mithelfen zu dürfen. Es wäre schön, wenn wir uns bald im Hallenbad sehen würden.

*Eure Mirjam*







## Mit Sport und Spaß zum Clubassistenten

*Selma Osterhaus und Mirjam Lerchenberger waren dabei*

Viele positive Erfahrungen sammelten wir, insgesamt zehn Jugendliche im Alter von 14–18 Jahren aus sechs Sportvereinen, beim Lehrgang Clubassistent. Die Bayerische Sportjugend (BSJ) schulte uns an zwei Wochenenden im Oktober und November zu den Grundlagen der Vereinsarbeit – und Mirjam und ich von der Schwimmabteilung waren auch dabei.

Themen und Inhalte der Ausbildung zum Clubassistenten waren: die Mitwirkung junger Menschen im Verein, die Planung von Veranstaltungen, die Struktur der Jugendarbeit mit Jugendring, Jugendverband und Sportverein, die Motivation von

Kindern und eine Diskussion zum Thema „Ohne Alkohol Sport genießen“.

Hört sich jetzt alles sehr theoretisch an, war es aber nicht und der Sport kam auch nicht zu kurz.

Das erste Wochenende verbrachten wir in Garmisch-Partenkirchen. Dort wanderten wir um den Eibsee. Während des Rundwegs konnte man die Zugspitze hervorragend betrachten (sehr idyllisch). Auch ein Tischtennistunier hat später in der Jugendherberge stattgefunden. Auf der Rückfahrt des ersten, sehr informativen Wochenendes hatten wir auch noch





die Möglichkeit eine Klamm zu besuchen (auch dies sehr beeindruckend).

Das zweite Wochenende verbrachten wir in Waldmünchen. In diesen drei Tagen mussten wir Trainingseinheiten selbst planen und dann auch praktisch ausprobieren. Wir lernten etwas zum Thema "Sexueller Missbrauch in Vereinen" und wie man sich dagegen wehren kann und spielten eine Jugendbeiratssitzung

nach. Zur Entspannung gingen wir ins Schwimmbad.

Insgesamt war der Lehrgang sehr informativ, interessant und der Spaß kam auch nicht zu kurz. Ich kann diesen Lehrgang allen Jugendlichen weiterempfehlen, die sich gerne in ihrem Verein als Clubassistent engagieren wollen.

*Selma Osterhaus*

## ***Begeisterung für den Kampfsport***

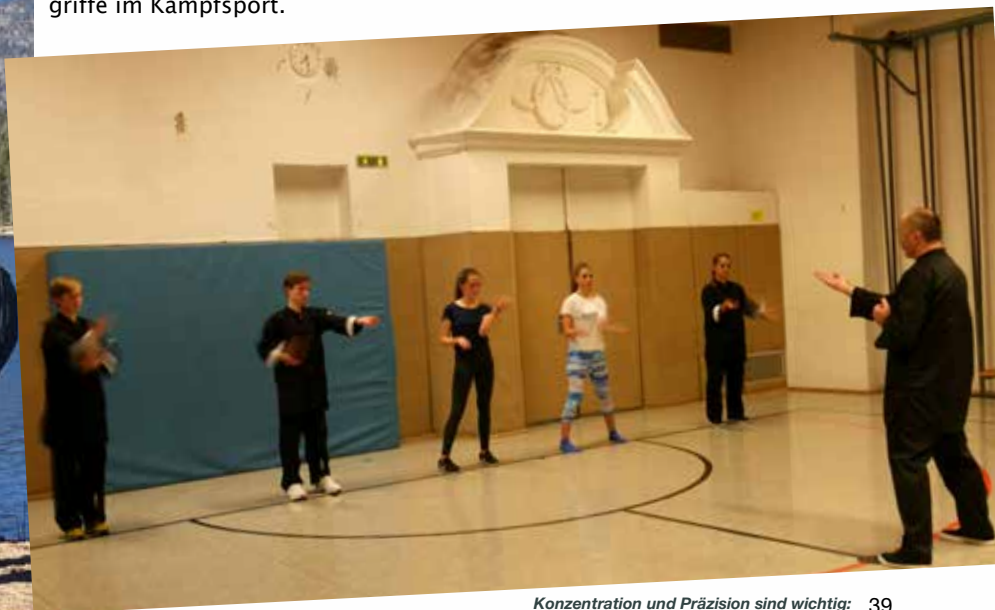
### ***Neues Kurskonzept kommt an***

Ganz intensiv wird seit Oktober in der Kreuzschule an der Technik zur Verteidigung gefeilt: Dienstags und donnerstags vermittelt Vladimir Cozarciuc seiner Gruppe Grundlagen, Stellungen, Schlagtechniken und Befreiungsgriffe im Kampfsport.

Dies geschieht – im SWC neu – in Kursform. Von Oktober bis Mai wird trainiert, dann gibt es eine Sommerpause.

Ein Aufbaukurs im Herbst ist in Planung.

*Ursula Breitkopf*





## **Stern des Sports für SWC-Flyers**

***SWC-Eishockey erhält den bronzenen Breitensport-Oscar***

Mit dem Engagement „Für Kinder das Unmögliche möglich machen: Eishockey spielen nur zum Spaß“ hat der SWC Regensburg 1946 e.V. die Jury überzeugt. Der Preis: der Stern in Bronze und 1.500 Euro für die Vereinskasse und die Qualifikation für die nächste Runde auf bayerischer Ebene. Auf dem zweiten Platz

landete der Ski- und Wanderclub Jury e.V. Nittendorf (1.000 Euro). Den dritten Platz teilen sich der EC Regensburg e.V. und der FC Jura 05 e.V. mit je 500 Euro.

Mit der Aktion „Sterne des Sports“ ehrt die Volksbank Raiffeisenbank Regensburg-Schwandorf eG seit vielen Jahren



*Peter und Marga Schiekofer, Michael Zellner, Ursula Breitkopf und Ben Rückerl (Team Bananenflanke, Bundessieger 2015) bei der Preisverleihung am 25. Oktober 2018 in den Räumen der Volksbank*

engagierte Sportvereine aus der Region. „Unsere Sportvereine leisten eine tolle Arbeit. Dieses ehrenamtliche Engagement würdigen wir sehr gerne“, so Prokurist Claus Eichstetter bei der Preisverleihung in den Räumen der Bank. Die Jury, bestehend aus Ben Rückerl (Team Bananenflanke e.V.), Sabine Loibl (Betriebsrätin Volksbank Raiffeisenbank Regensburg-Schwandorf eG) und Elke Pitzl (Teamleiterin Marketing Volksbank Raiffeisenbank Regensburg-Schwandorf eG), hatte sich die Entscheidung nicht leicht gemacht. „Für uns sind alle Gewinner, die sich im Sport ehrenamtlich engagieren. Beim erstplatzierten Verein SWC Regensburg 1946 e.V. haben uns besonders der inte-

grative Ansatz und die Möglichkeit an sich gefallen, dass eine eher elitäre Sportart der Breite zugänglich gemacht wird“, ist sich die Jury einig.

Das bundesweite Projekt „Sterne des Sports“, vergeben vom Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) und den Volksbanken Raiffeisenbanken, zeichnet das ehrenamtliche Engagement von Sportvereinen aus, seien es Sportangebote zur Gesundheitsförderung, Integration oder spezielle Projekte für Kinder, Jugendliche oder Senioren.

*Pressemitteilung der Volksbank-Raiffeisenbank*



## 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>**





## Die Little Flyers auf den Spuren des Großbüchlbergs

*Trainingslager in Mitterteich im September 2018*

Gutgelaunte Kinder, lässige Eltern und 22 Eishockeytaschen – mehr braucht man nicht, um ein sportliches, lustiges und für alle schönes Wochenende zu verbringen.

So geschehen Mitte September im Trainingslager mit unseren jüngsten Eishockeyspielern. Trainiert wurde auch dieses Jahr wieder in Mitterteich. In den insgesamt 3 Eiszeiten war endlich mal viel Zeit für Technikübungen, Laufschiule und natürlich Spiel. Mit Simon Schiekofer und Timo Renner hatten wir (Peter und ich) die perfekten Nachwuchstrainer an der Hand. Mit viel Geduld und dem nötigen Humor vermittelte das Trainerteam seinen

Schützlingen das nötige Rüstzeug, um wieder ein Stückchen besser zu werden.

Am Samstag nach unserer zweiten Eiszeit erkundeten wir diesmal den Großbüchlberg. Kaum gekannt verzückte er uns aber mit seiner Sommerrodelbahn, seinem Minigolfplatz und den ein oder anderen mit seinem Restaurant bei Kaffee und Kuchen. Diese Aktion bot allen Kindern die Möglichkeit, sich außerhalb des Eises kennenzulernen und zu erfahren, wer da eigentlich hinter dem roten, blauen oder schwarzen Helm steckt. Als dann auch der letzte unserer Kämpfer langsam müde war, ging es zum Abendessen und



Übernachten in die Jugendherberge nach Wunsiedl. Hier war nochmal genug Zeit für gemeinsame Aktivitäten der Kinder untereinander und die Eltern und Trainer hielten sich im Weinstüberl gekonnt im Hintergrund.

Und wie schnell die Zeit verflog, merkten alle, als es nach der dritten Eiszeit am Sonntagmorgen wieder zurück nach Regensburg ging. Allen Eltern für die unkomplizierte Unterstützung herzlichen Dank! Und bei soviel leuchtenden Kinderaugen ist eins klar - auch nächstes Jahr werden wir mit unseren Little Flyers ausziehen, um dem Puck wieder das Fürchten zu lernen.

Michael Zellner



Eishockey zum Spaß:  
Jasmin Weilert

## Weiß gegen Schwarz in Mitterteich

*Trainingslager der SWC-Flyers im Oktober 2018*

Mitte Oktober war es wieder einmal soweit. Eine Gruppe von Nachwuchs- und Erwachsenen-Spielern der Flyers brach zum Eishockey-Camp nach Mitterteich auf. Wie gewohnt war das Trainingslager mit 22 Spielern, davon 3 Goalies, gut besucht. Für einige war es schon fester Bestandteil im Kalender, andere waren zum ersten Mal dabei. Voll bepackt ging es in mehreren Fahrgemeinschaften zur Eishalle nach Mitterteich.

Die erste Eiszeit begann um 20:00 Uhr und dauerte zwei Stunden. Das Training knüpfte nahtlos an das Sommer-Trainingslager in Inzell an, bei dem der EVR-Kapitän Peter Flache sein Wissen aus NHL, DEL und der Oberliga an uns weitergab. Peter war dieses Mal selbst im Einsatz, so dass das Training auf mehrere Schultern verteilt wurde. Tom Bismark begann mit Lauschule sowie Powerskating und brachte uns schnell zum Schwitzen. Anschließend übernahmen Michael Zellner und Peter Schiekofer mit Pass- und Schuss-Training. Den Abschluss machte das obligatorische Spiel „Weiß“ gegen „Schwarz“. Kein Wunder, dass nach soviel Bewegung der Hunger groß war. Und Dank der tollen Organisation von Michael Zellner hatte der „Grieche“ von Waldsassen auch kurz vor Mitternacht noch für uns auf. Fast alle Wünsche wurden erfüllt; nur einige seltsame Bestellungen kannte man dort nicht. Offensichtlich hat die Goßmaß

trozt Globalisierung noch nicht Einzug in Griechenland gefunden. Gestärkt mit Poseidon-Platte und Olympia-Teller ging es zu später Stunde ins Bett.

Nach einer kurzen Nacht ging es schon um 9:45 Uhr wieder aufs Eis. Es standen erneut Lauf- und Pass-Übungen auf dem Programm. Wert wurde auch auf das Aufbauspiel gelegt. Nicht nur für die Rookies war das Training anspruchsvoll, auch die Erfahrenen hatten ihren Spaß daran. Besondere Freude bereitet es, wenn bei solch einem Trainingslager so mancher Vater die Gelegenheit nutzen kann, gemeinsam mit seinem Sohn auf dem Eis zu stehen. Harte Zweikämpfe gegeneinander, aber auch gemeinsame Sturmäufe sind hier vorprogrammiert.

Mittags gab es dann für den kleinen Hunger zwischendurch Pizza und Pasta beim Italiener. Den Nachmittag nutzten einige für einen Ausflug ins nur wenige Kilometer entfernte Tschechien oder den Besuch der sehr schönen Stiftsbasilika des Klosters Waldsassen mit seiner sehenswerten barocken Bibliothek aus dem 17. Jahrhundert. Es war somit für jeden etwas dabei.

Nach Entspannung bzw. Kultur ging es um 16:15 Uhr wieder aufs Eis. Obwohl bei der dritten Eiszeit die Beine schon schwerer wurden, waren Einsatz und Ehrgeiz groß beim Training. An diesem Tag hatte Team



Schwarz im Abschlusspiel die Nase vorn. Aber abgerechnet wird bekanntlich zum Schluss.

Ein weiterer Höhepunkt stand am Abend an: der Besuch im Zoigl. Eine Wirtschaft, wie man sie nicht mehr oft findet. Man weiß nicht, was bemerkenswerter war, das Zoigl-Bier, die Rouladen mit Schpouzn (Knödel) oder die beiden stattlichen Wirtinnen, die immer das letzte Wort hatten und für beste Stimmung sorgten. Die erfahrenen Mitterteich-Fahrer wurden herzlich von den Wirtinnen begrüßt und gedrückt. Die Neulinge wußten bei deren Anblick sofort: Hier muss das Essen schmecken. So begann ein langer und schöner Abend. Danach war wohl der ein oder andere Spieler durch das Training so erschöpft, dass er beim Auffinden des Zimmers etwas die Orientierung verlor. Aber keine Angst, nicht nur das Zoigl, auch unsere Unterkunft war außergewöhnlich, so dass letztendlich jeder sein Bett fand.

Wir waren nämlich im Kloster der Zisterzienserinnen in Waldsassen untergebracht. Der älteste Teil des Klosters aus dem 15. Jahrhundert wurde modern renoviert und dient als Tagungs- und Übernachtungsstätte. Auch hier waren unsere Trainer bereits bestens bekannt, so dass wir Sonderkonditionen genossen.

Nach einer, vor allem für die Jüngeren, kurzen Nacht und einem ausgiebigen Frühstück ging es am Sonntag um 11:30 Uhr zur letzten Eiszeit nach Mitterteich. Team Weiß konnte die Niederlage vom Vortag nicht auf sich sitzen lassen und siegte im letzten Spiel klar. Ein tolles Trainingslager war wieder einmal vorbei. Der Dank geht an unsere Trainer für das abwechslungsreiche Training und die Organisation sowie an die Mütter und Ehefrauen aller Spieler, die die Wäsche von 4 Eiszeiten und den Geruch von hartem Training beim Öffnen der Sporttaschen am Sonntagabend ertragen mussten. Mit großer Freude haben wir aufgenommen, dass gleich vor Ort Halle, Zimmer und das Essen im Zoigl für das nächste Jahr wieder ausgemacht wurden.

*Felix und Thilo Feßmann*



**Geselliger Sport:  
Gemeinsam Essen gehört dazu.**





## Mehr als ein Sponsor

### Raiffeisenbank Regensburg-Wenzenbach unterstützt unsere Eishockeyjugend

Mein Name ist Simon Bruckmüller. Ich bin 16 Jahre alt, wohne in Bernhardswald und gehe auf das Regental-Gymnasium in Nittenau. In meiner Freizeit spiele ich seit mehreren Jahren mit großer Begeisterung mit meinem Vater Eishockey beim SWC.

Nachdem im Lehrplan für Gymnasien in der 10. Jahrgangsstufe ein fünftägiges Schülerpraktikum zur beruflichen Orientierung vorgesehen ist, bin ich auf die Idee gekommen, mich über unseren Eishockey-Abteilungsleiter Michael Zellner um eine Praktikumsmöglichkeit bei unserem Sponsor, der Raiffeisenbank Regensburg-Wenzenbach, zu erkundigen. Auslöser für diese Idee waren Börsenspiele im Fach Wirtschaft und Recht, die mich neugierig machten, wie denn der Arbeitsalltag in einer Bank aussehen könnte.

Tatsächlich konnte mir Michael eine Anlaufstelle vermitteln, die ich alsdann per Email kontaktierte. Über eine weitergehende Anmeldung im Bewerberportal der Raiffeisenbank im Internet ist es mir dann gelungen, einen Praktikumsplatz zu bekommen.

Im März war es dann soweit. Konkret in der Zeit vom 19.3.-23.3.2018 durfte ich in der Filiale der Raiffeisenbank in Wenzenbach fünf Tage lang interessante Einblicke in einer Bank sammeln. Sie reichten vom Umgang mit Kunden bei Aus- und Einzahlungen am Schalter,

Überweisungen, Kontoerstellung, Begleitung zu Schließfächern, Einweisung in Computer-Programme, bis hin zur Bestückung von Geldautomaten im Backoffice.

Für mich war es dank der engagierten Betreuung eine tolle Erfahrung und ein schönes Gefühl, dass mein Verein mir hier weiterhelfen konnte. Gerne empfehle ich dieses Praktikum an alle Interessierten weiter.

*Simon Bruckmüller*



*Praktikum bei der Raiffeisenbank:  
Simon Bruckmüller*

# Ski- und Wanderclub 1946 e. V. Regensburg

Postanschrift: Serpilusweg 7

93049 Regensburg

Internet: <http://www.swc-regensburg.de>

Email: [info@swc-regensburg.de](mailto:info@swc-regensburg.de)

Satzung: <http://www.swc-regensburg.de/images/Satzung.pdf>

Kugeln  
Tennis  
Fahrrten  
Ski alpin  
Wandern  
Ballspiele  
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 nicht in den Newsletter-Verteiler aufgenommen werden.

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: BYLADEM1RBC

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: Beitrag, 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)
------------	---

# Rund ums Welterbe: **weltklasse Versorgung.**

---

Seit über 40 Jahren stehen wir für Lebensqualität.  
Für die Menschen in Regensburg und der Region.  
Verantwortung verbindet.

[rewag.de](http://rewag.de)

der Versorger.  
**REWAG**





## **Wir gehen ins Kabarett**

**Nepo Fitz: „SAUMENSCH- bist Du gut oder böse? - Rock Comedy**



Nepo Fitz ist einer wie Aerosmith. Wer ihn kennt, weiß, was auf ihn zukommt: Eine Show, die wie ein Tarantino-Splatter-Film anmutet. Niemand kann so schnell seinen Adrenalin-Level boosten wie der jüngste Spross der traditionsreichen Künstler-Familie Fitz. Seelisch, geistig und körperlich durchtrainiert und energiegeladen wie ein Schachtelteufel. Man merkt innerhalb der ersten Minuten, dass dem Publikum an diesem Abend in gnadenloser Geschwindigkeit ein wahres Silbenfeuerwerk entgegengeschleudert wird – eine rasante Gedankenachterbahn mit vollem Körpereinsatz in beinahehildebrandtscher Geschwindigkeit.

Er trägt das Bühnen-Gen in sich: Wer sich blauäugig in ein Programm von Nepo Fitz begibt, wird mit mindestens einem blauen Auge rausgehen. Nepo spielt, redet, musiziert, phantasiert, arbeitet,

schwitzt, echauffiert, grantlt, schimpft sich komplett ohne Zurückhaltung in einen wunderbaren Rausch, der so kräftezehrend sein muss, dass ein vergleichbares Bodyworkout genauso lange dauern müsste. Dazu kommt eine Maschinengewehrschnauze, die seine Inhalte mitleidlos ins Publikum feuert, als ginge es darum, das letzte Programm vor dem Weltuntergang noch furios abzufeuern.

**Donnerstag,  
14. Februar 2019  
Statt-Theater  
Winklergasse 16**

Eintritt:  
19.- Euro

Beginn der Vorstellung:  
20.00 Uhr

Anmeldung:  
Bis 22. Januar 2019 unter  
[info@swc-regensburg.de](mailto:info@swc-regensburg.de)



## **SWC-Tanzkurs mit Katharina Drescher**

*Schwungvoll dem Mai entgegen*

2019 starten wir wieder mal mit einem Tanzkurs in den Lenz, und zwar an drei Sonntagen:

Datum:

24. März, 31. März und 7. April 2019,  
jeweils von 11:00 – 12:30 Uhr

Ort:

Tanzstudio Tanz im Glück,  
Landshuterstraße 19, 93047 Regensburg

Kosten:

Ab 8 Paaren: insgesamt 45,- pro Person,  
wenn es nur 3–4 Paare werden 60,- pro  
Person.

Anmeldung:

Bis 31. Januar per E-Mail an  
[info@swc-regensburg.de](mailto:info@swc-regensburg.de)

[www.katharinadrescher.com](http://www.katharinadrescher.com)



# Maitanz 2019

Spitalkeller | 30.04.2019 | 19:30 Uhr

## Schulbesuch als Privileg

*Hannah Zellner berichtet von ihrem Sportprojekt in Mosambik*

Liebe SWC-Familie,  
über meine Schule und die Organisation Kululeku habe ich in den Sommerferien 2018 drei Wochen in Mosambik in der Stadt Vilanculos verbracht. Dort habe ich in einer Schule unterrichtet und ein Sportprojekt gemeinsam mit den Schülern und Schülerinnen inszeniert. Ich möchte euch einen kleinen Einblick in meine Zeit in Mosambik geben und darauf aufmerksam machen, wie schön helfen sein kann und

mit wie wenig doch so viel verändert werden kann.

Mein Sportprojekt wurde großzügig vom SWC mit T-Shirts und Sportgeräten unterstützt. Ich konnte damit zahlreichen Kindern eine große Freude bereiten und möchte mich an dieser Stelle ganz herzlich beim SWC bedanken, der sich unverzüglich und mit einer großen Selbstverständlichkeit beteiligt hat.

*SWC-Fans in Vilanculos:  
Hannah mit den Schülern in Mosambik*







senzimmer und warten auf den Lehrer, einen Freiwilligen der Organisation Kululeku.

### **Kululeku steht für Freiheit**

Auf Xistwa, eine der verschiedenen Sprachen Mosambiks, bedeutet Kululeku Freiheit und dies ist auch der Name der Organisation, die Vanessa Thör gegründet hat. Die

### **Schule – Pflicht oder Privileg?**

Strahlende Kinderaugen in der Ferienzeit: Nicht etwa weil endlich die Schule vorbei ist, sondern weil sie trotzdem in die Schule gehen dürfen.

Die Schuluniformen als „Eintrittskarte“ zur Schule sind in die Jahre gekommen und wurden, der Anzahl der Löcher nach zu urteilen, schon von einigen älteren Geschwistern davor getragen. Motivierte Kinderhände schnellen bei jeder Frage der Lehrkraft in die Höhe und wenn jemand ratscht, wird der Schüler von den anderen Kindern ermahnt, doch gefälligst aufzupassen.

In Deutschland kaum vorstellbar, doch so sieht der Schulalltag der Kinder der Faiquete Schule in Mosambik aus. Schon vor Unterrichtsbeginn stehen alle Schüler und Schülerinnen geduldig vor dem Klas-

Freiwilligenarbeit findet in der mosambikanischen Stadt Vilanculos statt, in der Xitwa und Portugiesisch gesprochen wird.

Kululeku ist eine junge und abwechslungsreiche Organisation, die durch Bildung die Bereiche Landwirtschaft, Strom- und Wasserversorgung stärken und verbessern will. Die Organisation bemüht sich außerdem darum, die mosambikanische Gemeinde zu stärken, den Weg zur Bildung zu erleichtern und so die sozialen Missstände des Landes zu lindern.

Die Freiwilligen wohnen gemeinsam in einem Haus, werden bekocht und sehr gut von einem Einheimischen betreut. Die Stadt ist außerdem sehr sicher und die Unterkunft liegt nur drei Gehminuten vom Strand entfernt.

Mosambik hat nach dem 16-jährigen Bürgerkrieg, der 1992 endete, zwar deut-



liche Fortschritte gemacht, dennoch lebt fast die Hälfte der Einwohner unterhalb der Armutsgrenze. Es können fast 40% der Erwachsenen nicht lesen und schreiben und laut UNICEF gibt es 1,5 Millionen Waisen in Mosambik. Außerdem wird das afrikanische Land regelmäßig von Dürren und Überschwemmungen heimgesucht. Viele Kinder besuchen die Schule nur bis zur 5. Klasse. Zum einen, weil die Kinder ab diesem Alter Geld für die Familie verdienen müssen, zum anderen, weil das System den Kindern die nötige, individuelle Betreuung nicht bieten kann.

## **Hilfe kommt da an, wo sie gebraucht wird**

Durch die Freiwilligenarbeit vor Ort, durch Spenden und Partnerschaften, kommt jede Hilfe und jeder Cent genau da an, wo er gebraucht wird. Schon mit wenig kann man viel erreichen, dies drückt die Lage vieler Menschen in Mosambik aus. Was für uns nur eine Kleinigkeit ist, ist für andere unerreichbar. Was für uns alltäglich ist, ist für sie purer Luxus. Es gibt viele Baustellen, an denen die Einwohner Hilfe benötigen, doch durch Bildung kann langandauernd eine Veränderung stattfinden und sie kann anstoßgebend für weitere Fortschritte sein. Bis es jedoch so weit ist, brauchen die Menschen dort finanzielle Hilfe.

Es gibt Hunderte von Kindern, die täglich damit zu kämpfen haben in die Schule zu gehen, da ihre Eltern es sich nicht leisten können. Oftmals haben sie keine Schul-

uniform, Stifte oder Hefte, was ihnen das Lernen erschwert. Denn auch wenn die Schuluniform keine Pflicht ist, wird von den Schülern erwartet, eine Uniform in der Schule zu tragen. Oftmals schämen sich die Kinder und ihre Eltern dafür, sich die nötige Ausrüstung nicht leisten zu können und gehen deshalb nicht zur Schule. In meinen Unterricht saß ein Junge, der keinen Stift hatte, aber so tat als würde er schreiben, damit es niemandem auffällt. Auch die Eltern haben oft kein Verständnis für die Bedeutsamkeit von Bildung, da sie oft selbst nicht zur Schule gehen konnten.

## **Freiwilligenarbeit, die das Herz erfüllt**

Meine persönliche Zeit in Vilanculos habe ich sehr genossen, ich hätte nicht gedacht, dass Helfen so viel Spaß machen kann. Denn neben der wunschvollen Landschaft, den tollen Ausflügen und dem Abendprogramm hat mir die Freiwilligenarbeit die meiste Freude bereitet. Ich hatte das Gefühl, wirklich helfen zu können und auch ich habe von der Arbeit in Mosambik profitiert.

Zum einen konnte ich das Projekt dank meiner Schule, der FOS/BOS Regensburg, in meiner Seminararbeit aufnehmen. Aber auch das Zwischenmenschliche, die Herzlichkeit der Leute und der Hintergedanke, etwas bewegen zu können hat mich mit Freude erfüllt. Ich habe in der Schule Englisch- und Sportunterricht gegeben und wurde täglich gefordert und musste Eigenschaften wie Kreativität, Spontanität und viel Engagement zeigen.



Das Projekt hat mich viel zum Nachdenken gebracht.

Wie kann ich den Leuten wirklich helfen? Was kann ICH tun? Die Schüler und Schülerinnen sind nicht nur unglaublich freundlich und herzlich, sondern wahnsinnig motiviert und eifrig etwas zu lernen. Die Hilfe wird sofort angenommen und die Aufgabenstellungen mit großer Bereitschaft ausgeführt.

### **Helfen, anstatt wegzuschauen**

Es ist einfach, wegzuschauen, wenn man selbst nicht betroffen ist.

Heutzutage ist es aber auch einfach, Menschen, die in Armut leben, zu unterstützen und ihnen damit zu neuer Lebensqualität zu verhelfen. Ich kann es jedem ans Herz legen, ein derartiges Projekt zu machen, auch wenn es nur drei Wochen waren, werde ich diese Zeit nie vergessen.

*Hannah Zellner*

## **Rückblick zum Übungsleiter-Workshop**

### **Vereinseigene Kindertrainer-Ausbildung in der Goethehalle**

Am 10. November 2018 veranstaltete der SWC einen Workshop für Übungsleiter in der Goethehalle.

Das Seminar begann mit einem Vortrag von Sandra Hof über die im Moment so aufstrebende Black Roll. Es wurden gezielte Anwendungsmöglichkeiten vorgestellt und aufgezeigt, wie die Black Roll funktioniert und was sie bewirkt.

Im Anschluss hielt Lisa Pollwein-Hochholzer einen Vortrag über Missbrauchsprävention in Vereinen und den Umgang im Ernstfall.

Anschließend informierte Caro Schöneleber die Übungsleiter über das richtige Dehnen. Der Unterschied zwischen dynamischen und statischen Dehnübungen

sowie viele verschiedene Dehnübungen wurden erklärt.

Nach einem gemeinsamen Mittagessen im La Gondola folgten noch ein weiterer Teil mit Spielvorschlägen, die gleich auch mit viel Vergnügen getestet wurden; die kleinen Spiele sind im Besonderen für die Kindertrainer im Leichtathletiktraining gut anzuwenden.

Insgesamt eine gute Möglichkeit für die Übungsleiter sich weiterzubilden und sich zu bestimmten Themen zu informieren.

*Paul Amode*



# DU KANNST DIE ZUKUNFT VERÄNDERN MIT DEM WAS DU HEUTE TUST.



Als externe Datenschutzbeauftragte schützen wir Ihr Unternehmen, damit Sie sich auf Ihr Kerngeschäft konzentrieren können. Gehen Sie mit uns gemeinsam den Weg zur EU-Datenschutzgrundverordnung. Einfach, sicher und auf Ihr Unternehmen zugeschnitten.



## Projekt 29

Datenschutz  
Informationssicherheit

Projekt 29 GmbH & Co. KG | Ostengasse 14 | 93047 Regensburg | Tel.: 0941-29 86 93 0  
Fax: 0941-29 86 93 16 | E-Mail: [info@projekt29.de](mailto:info@projekt29.de) | [www.projekt29.de](http://www.projekt29.de)

# 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 Engagemtorientierung stehen im Mittelpunkt.

Der SWC Regensburg sucht ab dem 28. August 2019 bis August 2020 wieder sportbegeisterte und engagierte 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 bewerbe Dich hier:**

#### **Beim Verein:**

info@swc-regensburg.de

#### **Oder bei der BSJ:**

Bayerische Sportjugend im BLSV e.V.  
E-Mail: freiwilligendienste@blsv.de  
www.freiwilligendienste.bsj.org  
Telefon: (089) 15702-394 oder -454





**SPORT  
HERRMANN**



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

**Kinderski tauschen  
statt kaufen!**

**Beim Kinderski-Tauschsystem  
wächst der Ski mit!  
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  93073 Neutraubling

**Aus Liebe zum Sport**

 **INTERSPORT**  
GRUPPE



## Clubverwaltung - wer macht was im SWC?

Mitgliederverwaltung	Susy Schillinger	mitglieder@swc-regensburg.de
Freiwilligendienst	Daniela Toth Paul Amode	daniela.fs@swc-regensburg.de paul.fs@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
Datenschutz- Beauftragter	Christian Volkmer,	Projekt 29, Tel.: 0941 / 298693-0, info@projekt29.de

## Mitgliedsbeiträge

Seit 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

## **Beiträge zum Clubheft**

Beiträge zum Clubheft werden als **unformatierte** Datei erbeten. **Bilder** bitte immer extra als Datei per E-Mail (Originalformat!) senden, und zwar an: [redaktion@swc-regensburg.de](mailto:redaktion@swc-regensburg.de), Redaktionsschluss für das nächste Clubheft ist Freitag, der **22. Februar 2019**.

---

## **Geschäftsstelle**

Serpiliusweg 7, 93049 Regensburg  
Bitte **keine Einschreiben** senden! – sie werden nicht entgegen genommen!

E-Mail: [geschaeftsstelle@swc-regensburg.de](mailto:geschaeftsstelle@swc-regensburg.de)

Mitgliederverwaltung: [mitglieder@swc-regensburg.de](mailto:mitglieder@swc-regensburg.de)

Die Bestätigung einer Kündigung kann nur bei Angabe einer **E-Mail-Adresse** per E-Mail oder bei Eingang eines Rückportobetrages 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](mailto:info@swc-regensburg.de) – und schon gibt es das Neueste aus dem Clubleben aktuell und frei Haus.



# Übungsleiterinfo

Liebe Übungsleiter,

im SWC wird die ganze Organisations- und Verwaltungsarbeit von Ehrenamtlichen in ihrer Freizeit gemacht.

Wir bitten Euch, uns bei der Übungsleiterabrechnung behilflich zu sein, indem Ihr folgendes Procedere einhaltet:

- Abrechnungen sind vierteljährlich zu machen. Ausnahme: Für Skikurs und Ferienaktion bitte extra Abrechnungen vorlegen.

- Für die Abrechnungen gibt es auf der Homepage ein Formblatt, und zwar unten im schwarzen Balken in der Mitte. Bitte dieses Formblatt verwenden. Das Formblatt muss vom Übungsleiter unterschrieben werden.

- Die Abrechnungen sind schriftlich oder per E-Mail (dann entsprechendem Vermerk auf dem Formblatt unbedingt ankreuzen!) dem Spartenleiter zur Prüfung zuzuleiten. Dieser gibt sie dann an Markus Eigenstetter weiter, der dann die Auszahlung genehmigt.

Ganz wichtig:

Abrechnungen für das 4. Quartal 2018 bitte ganz pünktlich bis spätestens 10. Januar 2019 abgeben!

Danke für Eure Mithilfe!





## *Als Neumitglieder begrüßen wir*

Berghammer Benno, Biebersdorf Antonia, Biermann Ben, Brand Andreas, Brandstätter Viviana, Braun Fynn, Burghardt Katharina, Büttner Elias, Büttner Ronja, Depkat Irmgard, Drexler Elvis, Drienowsky Sophia, Edoukou Isabella, Esslinger Sophia, Esslinger Maximilian, Feicht Florian, Fessmann Tilo, Florian Frieda, Friedl Dominik, Fritzsche Anton, Geppert David, Giusiano Maxime, Giusiano Victor, Gollick Ludwig, Grode Felix, Grode Benedikt, Grübel Sandra, Hamp Lluc, Hauser Elisabeth, Hilker Josefine, Hocke Anton, Holzmann Lea, Horvath Elöd, Huber Maximilian, Jäger Justus Fiete, Kobl Romy, Kolb Florian, Koller Mia, Kötterl Emilia, Kunkel Lena Marie, Lassen Ylva, Leissle Johanna, Leissle Luise, Lighvani Anya, Listl Simon, Metzler Benjamin, Meyer Ken, Meyer Taku, Moreno-Aguilar Alba, Neumeier Annalena, Nielsen Viljo, Obermeier Anna-Lena, Österer Stefanie, Ottlinger Fritz, Ottlinger Susan, Ottlinger Hannah, Ottlinger Ben, Reichardt Jörg, Rey Elisabeth, Rey Martin, Riepl Katharina, Rinaldi Giorgio, Rottmann Inga, Schieder Max, Schlor Elisabeth Johanna, Schönfeld Ida, Seeleitner Sophie, Simon Nele, Steiner Helena, Steinkohl Emma Viktoria, Stockins Aleck, Tausendpfund Paula, Töpel Pauline, Toth Daniela, Tuna Vanessa, Tyrra Sabine, Tyrra Kilian, Waas Alexander, Weigandt Jana, Weiler Maximilian, Wermisofsky Monika, Wirth Marie, Wittl Sebastian.





## 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 gepflegt 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 Winter 2019

**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 Breißkopf

Dienstags 17.00 – 18.00 Uhr  
Kreuzschule oben

## Jogging/ Nordic Walking

mit Bettina Henkel

Dienstags 18.00 Uhr  
Parkplatz Westbad

## Kampfsport- training

mit Vladimir Cozarciuc

Dienstag und Donnerstag  
18.30 – 20.00 Uhr  
Kursangebot von Oktober bis  
April nach Anmeldung

## Dynamic Bodystyling

mit Christina Träger

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

## Bodyfit

mit Caro Schönleber

Mittwochs 18.30 – 20.00 Uhr  
Grundschule Prüfening

## Vinyasa - Power Yoga

mit Christine Rauscher

Mittwochs 18.45 – 20.15 Uhr  
Kreuzschule (Halle oben)

## Fit durch den Winter

mit Martina Turner

Donnerstags 18.00–19.00 Uhr  
Pestalozzi-Mittelschule

Das komplette Sportprogramm  
des SWC 1946 Regensburg e.V.  
und die aktuellen Hallenzeiten gibt es  
unter [www.swc-regensburg.de](mailto:info@swc-regensburg.de).

Immer aktuell:  
Newsletter anfordern unter  
[info@swc-regensburg.de](mailto:info@swc-regensburg.de)



Bayerischer Skiverband - [www.bsv-ski.de](http://www.bsv-ski.de)

Gesundheitsstützpunkt