



CLUBNACHRICHTEN 2/2019

APRIL - JUNI





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.LAUF^{UND}BERG.DE



Liebe Mitglieder,

in diesem Jahr hat sich Clubfotograf Christian Frimberger beim SWC-Ski- und Snowboardkurs umgesehen. Das Ergebnis haben wir ein bisschen übers Heft verteilt, denn bei 150 Teilnehmern und 50 Übungsleitern passt es nicht auf ein paar Skiseiten.

Aber es war nicht nur Skikurs. Unsere SWC-Flyers haben sich mal auswärts versucht, die Berichte dazu findet Ihr ab Seite 59.

Die Leichtathleten haben eine sehr erfolgreiche Hallensaison zu verbuchen, dazu ab Seite 36.

Den Frühling wollen wir in diesem Jahr wieder mit einem Tanz in den Mai begrüßen, er findet am 30. April um

19.30 Uhr im Spital Keller in der Alten Nürnberger Straße statt. Wie immer: Das schönste Dirndl, der zünftigste Bursche werden prämiert! Einladung auf Seite 79.

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!

Spaß im Skikurs
Foto: Christian Frimberger



IN DIESEM HEFT

Kontakt	Seite 6
Sportprogramm	Seite 7
Impressum	Seite 10
Wer macht was im SWC	Seite 73

Ski Alpin und Snowboard

Impressionen Hinterstoder	Seite 11
Berichte Renngruppe	Seite 13
Skikurs-Eindrücke	Seite 19

Leichtathletik

Termine 2019	Seite 35
Berichte Hallensaison	Seite 36
Ferienaktion Olympia Kids	Seite 54

Wandern

Wandern im SWC	Seite 57
----------------	----------

Breitensport

Breitensportprogramm	Seite 80
----------------------	----------

Eishockey

Berichte	Seite 59
----------	----------

Clubfamilie

Freiwilligenjahr im SWC	Seite 68
Clubverwaltung	Seite 73
Übungsleiter-Info	Seite 75
Unsere neuen Mitglieder	Seite 76
Einladung zur Jahreshauptversammlung	Seite 78
Tanz in den Mai	Seite 79



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	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 ab den Osterferien

Wechsel nach draußen in Absprache mit den Trainern

Mo: 17.00 – 19.00 Uhr	Disziplintraining Sprung, Wurf, Hürden nach Absprache, Josef Koller	Weinweg
Di: 16.30 – 18.00 Uhr	Schüler/innen U8 (2005 und jünger) Lena Prochnow, Kathi und Fredi Eigenstetter, Ferdinand Zellner	Sportanlage am Weinweg
Di: 16.30 – 18.00 Uhr	Schüler/innen U14/U12/U10, Marion Gergs (2003–2006), Josef Koller (2005 – 2007)	
Di: 17.00 – 18.30 Uhr	Mädchen U12, 2002–2004	
Di: 18.00 – 20.00 Uhr	Mädchen U16, 2001 und älter	
Di: 18.00 – 20.00 Uhr	Schüler/innen U16 und älter, Aktive; Michael Duchardt (U18/16), Josef Koller (U16/14)	
Di: 18.00 – 20.00 Uhr	Leichtathletik für Jugendliche	
Di: nach Absprache	Leistungsklasse, Günter Bösl, Stefan Wimmer	
Di: 17.15 Uhr	Lauftraining Wettkampfgruppe, Hans Merkl, Udo Reichl	
Di: 18.00 – 20.00 Uhr	Senior/innen, Markus Eigenstetter, Andrea Holzapfel	
Mi: 17.30 – 19.00 Uhr	Kinderleichtathletik für alle ab 4 Jahren, Kathi Eigenstetter u.a. (s. S. 8)	Sportanlage am Weinweg
Mi: 17.25 Uhr	Lockeres Lauftraining für Jedermann–Zehnkämpfer/innen, Markus Eigenstetter	
Mi: 18.00 – 20.00 Uhr	Training für den Jedermann–Zehnkampf, Markus Eigenstetter	
Mi: 18.00 – 20.00 Uhr	Disziplintraining nach Absprache, Stefan Wimmer	
Mi: 17.45 – 19.30 Uhr	Laufgruppe, Hans Merkl, Udo Reichl	
Do: 16.30 – 18.00 Uhr	Schüler/innen U14/U12/U10 Josef Koller,	Sportanlage am Weinweg
Do: 17.00 – 18.30 Uhr	Mädchen U12, 2002–2004	
Do: 18.00 – 20.00 Uhr	Mädchen U16, 2001 und älter	
Do: 18.00 – 20.00 Uhr	Schüler/innen U16 und älter, Aktive; Michael Duchardt (m U18/16), Josef Koller (U16/14)	
Do: 18.00 – 20.00 Uhr	Leichtathletik für Jugendliche	
Do: nach Absprache	Leistungsklasse, Günter Bösl, Stefan Wimmer	
Do: 17.15 Uhr	Lauftraining Wettkampfgruppe, Hans Merkl, Udo Reichl	
Fr: 17.00 – 19.00 Uhr	Disziplintraining Langsprint, Stab nach Absprache	Weinweg
Sa: 10.00 Uhr	Crosstraining der Läufer	Weinweg

Sportprogramm Bad Abbach - Leichtathletik

Mi: 18.00 – 19.30 Uhr	Franz Sedlmeier	Schulsportanlage
Fr: 17.00 – 19.00 Uhr	Franz Sedlmeier, Franziska Sedlmeier, Christine Härtl	

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: 17.30 – 19.00 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	Sportanlage Weinweg
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 (Sommerpause bis Ende September 2019) Kleinkinderturnen (ab Ende September 2019), 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“	
Mo: 20.15 – 21.00 Uhr	Training „Die Hammerhaie“	

Eishockey

Anmeldung bei michael.zellner@swc-regensburg.de

Mi: 18.00 Uhr	Sommertraining für Jugendliche und Erwachsene, Peter Flache	Weinweg/Gelände des Freien TuS
---------------	--	-----------------------------------

Kegeln

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

Skifahrer

Di: 17.00 – 18.30 Uhr	Skitraining für alle, Ursula Breitkopf, 0179/141 35 06	Kreuzschule oben
-----------------------	--	------------------

Breitensport Jugend & Erwachsene

Mo: 17.30 – 18.30 Uhr Mo: 18.30 – 19.15 Uhr	Step-Aerobic, Bettina Henkel Die starke Mitte – Rückenfit, Christina Träger, Lissi Michelson	Grundschule Prüfening Grundschule Prüfening
Mo: 18.15 – 19.15 Uhr	Boxfit mit Ralf Scheuerer nach Absprache (ralf_scheuerer@hotmail.com)	Kraftraum am Weinweg
Di: 17.00 – 18.00 Uhr Di: 18.00 Uhr	Skitraining für alle, Ursula Breitkopf Nordic Walking, Bettina Henkel, Gruppe 1 im Winter schon um 17.00 Uhr Gruppe 2 (bettinahrenkel@hotmail.com)	Treffpunkt Weinweg Treffpunkt: Parkplatz Westbad nach Absprache
Di: 18.30 – 20.00 Uhr	Kampfsport, nach Anmeldung bei Vladimir Cozarciuc	Kreuzschule oben (bis Mai)
Mi: 17.30 – 19.00 Uhr Mi: 18.00 – 19.00 Uhr Mi: 18.45 – 20.15 Uhr	Dynamic Bodystyling mit Christina Träger Bodyfit, Caro Schönleber Power (Vinyasa) –Yoga mit Christine Rauscher	Wolfgangschule, kl. Halle Weinweg Kreuzschule, obere Halle
Do: 18.00 – 19.00 Uhr Do: 19.30 – 21.00 Uhr Do: 20.00 – 22.00 Uhr Do: 18.30 – 20.00 Uhr	Fit durch den Winter mit Martina Turner Hallenhockey, Gerhard Herrmann Sport für Jugendliche, Frederik Eigenstetter Kampfsport, nach Anmeldung bei Vladimir Cozarciuc	Pestalozzi-Mittelschule Pestalozzi-Grundschule Goethegymnasium Kreuzschule unten (bis Mai)
Fr: 16.00 – 17.00 Uhr	Hallenfußball und andere Ballspiele, Johannes Lang	Posthalle bzw. Freigelände

PROGRAMM - ÄNDERUNGEN

Änderungen im Sportprogramm: www.swc-regensburg.de

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

Impressum

Ski- und Wanderclub 1946 e.V. Regensburg

www.swc-regensburg.de

E-Mail: info@swc-regensburg.de

Geschäftsanschrift: Serpilusweg 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: Judith Aumüller, 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



seit 1920

**Georg Rauscher
Turmuhrenfabrik**

Turmuhren

Zifferblätter

Zeigerpaare

Läuteanlagen

Glockenstühle

Glockenspiele

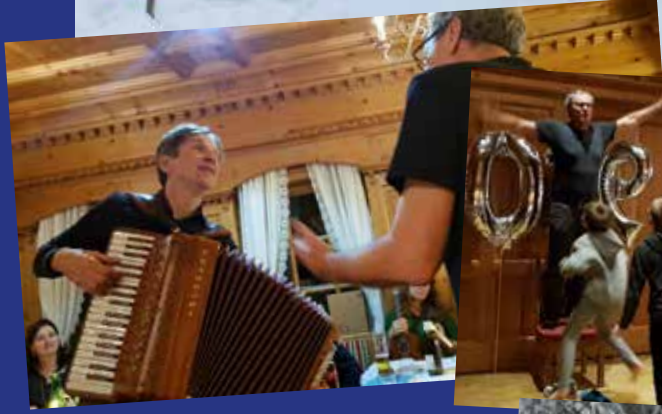
Kundendienst

www.rauscher-time.com

Würzburger Str. 4, 93059 Regensburg

Fortschritt aus Familienhand





SWC-Klassiker: Familienausfahrt zum Sperrhof/Hinterstoder

2. - 6. Januar 2019

Lasst Bilder sprechen:
Elferabfahrt,
Gaudi am Abend
und Tiefschnee im Wald.

Fotos:
Michael Duchardt, Silvia Schmidt



||| DAS SPORTHAUS

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



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



Neues aus der Renngruppe

Elisa Wilfurth bei der Landkreismeisterschaft



Erste alpine Rennlauf-Erfahrungen sammelte Elisa Wilfurth bei den Landkreis-Meisterschaften am 12. Januar 2019 in St. Englmar.

Und das auch gleich mit gutem Erfolg: In einem Teilnehmerfeld von 13 Starterinnen belegte sie den vierten Platz.

Markus Wilfurth

Einiges ist liegen geblieben

Skikurs-Nachlese

Wenn 150 Kinder nach zwei langen, sonnigen Skitagen sich auf zuhause freuen (und wenn dann auch noch ein Bus abrauscht, bevor die Busleitung durchschauen kann), dann bleiben schon mal Handschuhe, Skibrillen oder Ähnliches auf der Strecke.

Skikurs-Fundsachen können von Montag bis Samstag bei Seamless & more in der Pfarrergasse 4 (Nähe Neupfarrplatz) abgeholt werden (10-18 Uhr).

architektweber.com

architekturbüro ferdinand weber
obermünsterstr. 11 93047 regensburg

**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





Vierte bei der Deutschen:
Anna Schillinger
Bild: FotoPaul



Anna zweimal Vierte

Deutsche Jugendmeisterschaften am 1./2. Februar 2019 in Berchtesgaden

Am 1./2. Februar wurden im Berchtesgadener Land die Deutschen Jugendmeister/-innen in der Alpinen Kombination und im Riesenslalom ermittelt.

Anna Schillinger startete im Super G am Götchen stark in die Kombination und belegte in der U18-Wertung den zweiten Platz (gesamt 9.). Im Slalom lief es dagegen nicht so gut und Anna fiel noch auf Rang Vier zurück (gesamt 19.).

Am Samstag war der Jenner Austragungsort der Meisterschaften im Riesenslalom. Anna fand im ersten Lauf nicht

die richtige Linie und belegte Platz Sechs (U18). Im Zweiten gelang ihr eine Steigerung, sie verbesserte sich noch auf Platz Vier und verpasste um lediglich 0,10 sec. das Podest.

Am Sonntag stand ein weiterer Riesenslalom am gleichen Ort auf dem Programm. Diesmal konnte sich Anna bei schwierigen Witterungsbedingungen gegen ihre Konkurrentinnen durchsetzen und gewann die Jugendwertung U18. In der Gesamtwertung bedeutete dies den fünften Rang.

Peter Schillinger

SKI ALPIN



Bleibende Eindrücke vom EYOF

European Youth Olympic Festival in Sarajevo, 10. - 15. Februar 2019

1.500 junge Nachwuchsathletinnen und -athleten im Alter von 14 bis 18 Jahren aus 50 europäischen Ländern nahmen beim European Youth Olympic Festival (EYOF) in Sarajevo und Ost-Sarajevo teil. Nach einer Idee von Jacques Rogge, dem ehemaligen Präsidenten des Europäischen Olympischen Komitees, wurde 1990 das EYOF ins Leben gerufen und hat sich seitdem zu einer der am höchsten bewerteten Sportveranstaltungen der Jugend entwickelt.

Das Jugend Team Deutschland nahm mit 38 Sportlerinnen und Sportlern an den Wettkämpfen in acht verschiedenen Wintersportarten teil, darunter Anna Schillinger vom SWC Regensburg in den alpinen Disziplinen Slalom, Riesenslalom und Teamwettbewerb.

Eine Woche vor Beginn erfolgte die Einkleidung. Adidas stellte die kompletten Outfits der deutschen Teilnehmer für die Anreise, die Eröffnungsfeier sowie für das



Nicht immer sind es sportliche Leistungen, die bleiben: Anna im Gwand des deutschen Teams in Sarajevo

Konditraining zur Verfügung. Per Flugzeug ging es für Anna dann am 9. Februar nach Sarajevo.

Am nächsten Tag, begleitet von einer Polizei-Eskorte, ging es zu einem ersten Training auf der recht flachen Wettkampfpiste.

FLYERALARM

Am Abend wurden die Spiele dann mit einer beeindruckenden Feier im Olympiastadion von 1984 eröffnet. 30.000 Zuschauer verfolgten den Einmarsch der Athleten, den Olympischen Eid und wunderschöne Showeinlagen.

Topmotiviert und mit großen Zielen ging es dann am Montag mit dem Slalom für Anna in den ersten Wettkampf. Doch bereits im ersten Durchgang war der Traum nach einer engen Vertikale für Anna ausgeträumt: Ausgeschieden im ersten Durchgang. Nur Paulina Schlosser erreichte vom Team Deutschland das Ziel und belegte den sehr guten vierten Rang.

Nach einem Tag Pause stand am Mittwoch der Riesenslalom auf dem Programm. Doch auch hier klappte für Anna gar nichts. Zu viele Fehler in den beiden Läufen und auch noch eine Windböe bedeuteten nur den 25. Platz Gesamtrang. Lea Klein, die Anna eine Woche vorher noch deutlich distanziert hatte, belegte den sechsten und Paulina Schlosser den fünften Platz. Beide Wettbewerbe gewann Magdalena Egger vom ÖSV in überzeugender Art und Weise. Mit diesen beiden Ergebnissen wurde Anna für den Teamwettbewerb nicht nominiert, bei dem die deutsche Mannschaft nach tollem Kampf den undankbaren vierten Platz belegte.

Trotz einem guten Mannschaftsergebnis konnte die deutsche Mannschaft keine Medaille holen. Für Anna persönlich war das EYOF aus sportlicher Sicht eine herbe Enttäuschung. Was bleibt, ist ein tolles olympisches Erlebnis abseits der Wettkämpfe, viele schöne Momente mit den jungen Athleten anderer Nationen und die Motivation, zu zeigen, dass sie es besser kann.

Peter Schillinger



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



*Bilder vom ersten
Skikurswochenende:
Christian Frimberger*

Schnee und Sonne satt

Ski- und Snowboardkurs in Riedlberg am 16./17. und 23./24. Februar 2019

Der SWC Ski- und Snowboardkurs musste heuer wegen eines Verpflegungspasses statt in Eck am Riedlstein ein paar Tannenbäume weiter östlich in Riedlberg stattfinden.

Der neue Schauplatz präsentierte sich bei herrlichstem Sonnenschein, und Schnee war noch mehr als genug vorhanden. So konnten 150 Teilnehmer und fünfzig Übungsleiter bei besten Bedingungen an den Kurven auf Kanten arbeiten und hatten dabei viel Spaß.

Organisatorisch hat es am neuen Schauplatz gut geklappt, bei den Liftkapazitäten ist noch Luft nach oben. Wo der Skikurs dann in Zukunft stattfindet, werden wir sorgsam abwägen und spätestens mit der Skikursausschreibung im Herbstheft mitteilen.

Auf den folgenden Seiten gibt es Impressionen von den sonnigen Tagen in Riedlberg.

Ursula Breitkopf

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

SKI ALPIN



SKI ALPIN

Impressionen vom Skikurs 2019 in Riedlberg



Bilder vom ersten
Skikurswochenende:
Christian Frimberger





SKI ALPIN





*Bilder vom zweiten
Skikurswochenende:
Pinelopi Koumpouri,
Lena Prochnow, Stefan Judenmann*



SKI ALPIN





SKI ALPIN





SKI ALPIN

*Beim Abschlussrennen
sind alle Sieger...*







Silber am Kißlingerlift

Erfolg für Anna Schillinger
beim CTI-Worldcup
in Mitterfirmiansreut



Anna wird im Mitterdorf
Zweite im Slalom
Bild: FotoPaul

Nach zehn Jahren war es am 23./24. Februar 2019 wieder soweit: In Mitterfirmiansreut fanden zwei FIS-CIT-Slalom im Rahmen des Arnold Lunn Worldcup statt. Die Mannschaft des WSV Mitterfirmiansreut um den 1. Vorsitzenden Benni Denk leistete tolle Arbeit und schafften beste Bedingungen für zwei Slalomtage am Kißlingerlift.

Da das Rennen gleichzeitig zum Deutschen Jugendcup zählt, waren auch Anna Schillinger mit dem kompletten deutschen D/C-Kader und einzelne Athletinnen und Athleten des C-Kaders am Start. Für Anna war es das einzige Heimrennen der ganzen Saison, das letzte Mal war sie aber vor sechs Jahren bei einem Kinderrennen dort am Start.

Beim ersten Wettbewerb am Samstag ging sie sehr motiviert ins Rennen und wollte nach einer bisher durchwachsenen Slalomsaison an ihre guten Vorjahresleistungen anknüpfen. Eine Unkonzentriertheit wurde ihr allerdings zum Verhängnis und Anna schied bereits im ersten Durchgang aus. Am Sonntag ging sie mit der Startnummer 1 ins Rennen, nutzte die perfekte Piste und fuhr auf Rang Zwei im ersten Durchgang. Auch der zweite Durchgang gelang ihr und sie landete mit 12/100 Sekunden Rückstand auf dem zweiten Gesamtrang hinter ihrer Teamkollegin Lucy Margreiter vom SC Starnberg. Dritte wurde die C-Kader-Läuferin Nadine Kapfer vom SC Garmisch.

Peter Schillinger

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 **KindPark** · 93073 Neutraubling

Aus Liebe zum Sport

INTERSPORT
GRUPPE

MEINE HAUSBANK. MEIN VORTEIL.



Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Bankgeschäfte sicher und komfortabel erledigen, optimalen Schutz durch Versicherungen erreichen, Vermögen aufbauen und strukturieren. Sich rundum bei uns zu versorgen bringt nur Vorteile. Denn: Sie bestimmen auch den Preis für Ihr Konto selbst. Nutzen Sie unser neues Hausbankprogramm.

Informationen zum Hausbankprogramm und zu Ihrem Hausbankstatus unter www.vr-rs.de/hausbank

**Volksbank Raiffeisenbank
Regensburg-Schwandorf eG**



Terminübersicht 2019

SWC-Wettkampftermine für Kampfrichter, Helfer, Fans und Kuchenbäcker

Sa, 13. April 2019	Werfertag
So, 5. Mai 2019	Kreismeisterschaften U14 – U 20 Lauf und Sprung
Fr 10. Mai 2019	Kreismeisterschaften Stabhochsprung (ab 15.30)
Mi, 29. Mai 2019	KILA (ab 16.30)
Sa, 1. Juni 2019	Oberpfalzmeisterschaften
Fr, 5. Juli 2019	Oberpfalzmeisterschaften/Schlossbrauereispringen Stabhochsprung (ab 15.30)
Sa/So, 20./21. Juli 2019	Bayerische Meisterschaften U16/U21/U23
Sa/So, 27./28. Juli 2019	Oberpfalzmeisterschaften Mehrkampf, Jedermannzehnkampf
So, 29. September 2019	KILA-Bezirksfinale

Bitte meldet Euch...

Kampfrichterhelfer bei:

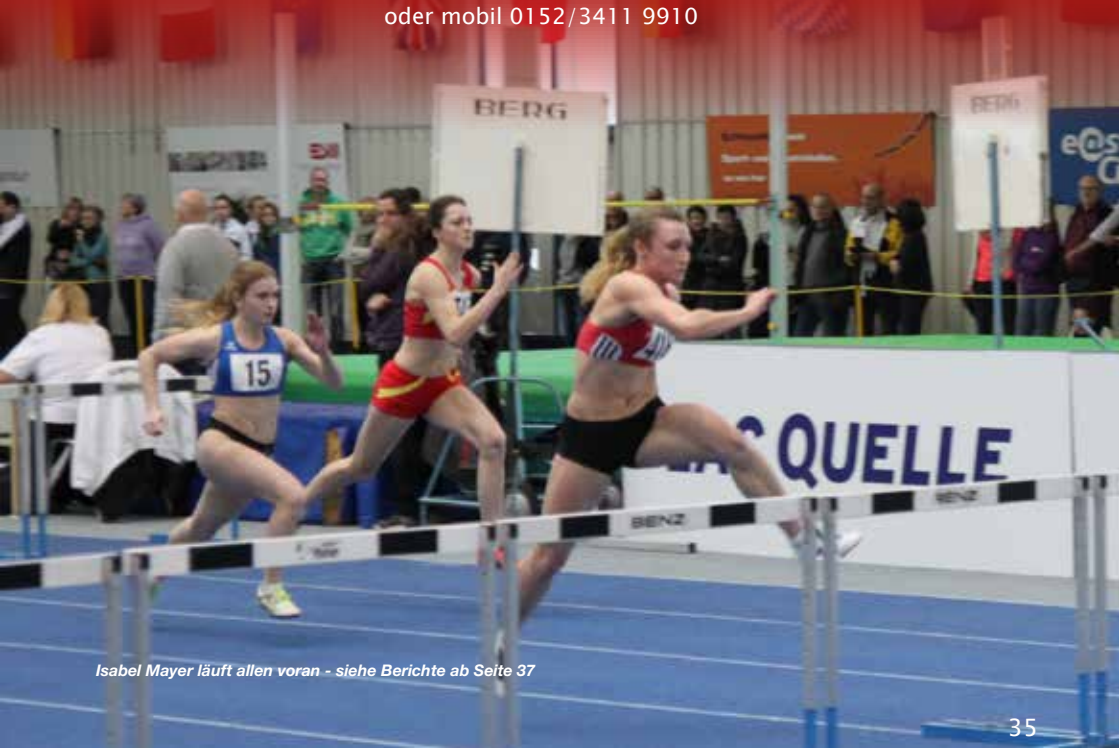
Wettkampfbüro bei:

Verpflegungsteam:

Peter Nussbaumer unter kampfrichter@swc-regensburg.de

Christine Grebler unter meldung@swc-regensburg.de

Johanna Weichselgartner unter j.weichselgartner@gmx.de
oder mobil 0152/3411 9910



Isabel Mayer läuft allen voran - siehe Berichte ab Seite 37

Andi Plöbl überquert 2,04m in Essing

Maria Kerres gewinnt Sandharlandener Sylvesterlauf

Noch ist die Wintersaison sehr jung, da gibt es bereits erste hervorragende Ergebnisse der SWC Athleten:

Beim traditionellen Hochsprungmeeting am 5. Januar 2019 in Essing überquert Andi Plöbl überraschend 2,04m und wird nur vom Prager Martin Heindl (2,24m) bezwungen. Dabei wollte er nach dem Einstieg ins Arbeitsleben eigentlich nur noch eine Spätsaison dranhängen. Jetzt freut er sich schon auf die nächsten Wettkämpfe. Annalena Bock und Lina Schubert stiegen mit ordentlichen 1,50m in die Saison ein.



Auch der Sylvesterlauf in Sandharlanden ist mittlerweile eine Traditionsveranstaltung. Beim Regensburger Vierfach-Erfolg hatte diesmal eine SWC-Athletin bei den Frauen die Nase vorne: Maria Kerres siegte unangefochten.

Für ein weiteres Highlight in der noch jungen Saison sorgte Nachwuchskugelstoßer Nils Rößler. Beim Weihnachts-Kugelstoßen am 22. Dezember 2019 in München stieß er die 4kg-Kugel auf 16,46m und damit weiter als der bestehende Oberpfalzrekord. Da es sich um ein Hallensportfest handelt, wird es aber leider keinen Einzug in die Rekordlisten

geben. Noch höher einzuschätzen ist aber die Weite, die er anschließend mit der 5kg-Kugel erreichte: Mit 15,55m legte er eine sensationelle Weite hin, für die anstehende Hallensaison ist er bestens gerüstet.

Auch die Stabhochspringer stiegen am 15. Dezember 2018 in München erfolgreich in die Wintersaison ein: Den größten Sprung machte dabei Kathrin Ertl, die sich auf 2,72m verbesserte und auf Anhieb die BLV-Kadernorm sprang. Auch Emma Wittmann konnte sich auf 2,42m steigern. Persönliche Bestleistung auch für Simon Hahne mit 2,72m, er blieb aber damit knapp unter seinem Ziel, der Quali zur Bayerischen Hallenmeisterschaft (2,80m). David Ringlstetter stieg mit 2,82m in die Saison ein, Amy Zeitouni erreichte 2,22m.

Josef Koller





SWC-Athleten holen fünf Nordbayern-Titel

Isabel Mayer in Topform - Sophie Sachsenhauser über 3,40m



Traditionell sind die Nordbayerischen Hallenmeisterschaften in Fürth der Auftakt der Hallensaison. Und hier konnten gleich zu Beginn der Saison eine ganze Reihe von SWC-Athleten glänzen.

Allen voran Isabel Mayer, die neben ihrem Sieg mit einem schönen Lauf über die Hürden (8,93sec) auch im Weitsprung mit erfreulichen 5,61m und im Hochsprung mit 1,61m noch zwei Silbermedaillen holt. Glänzen kann sie außerdem mit guten 11,05m im Kugelstoßen und vor allem mit neuer Bestzeit über die 60m (8,06sec). Dementsprechend hochzufrieden zeigte sich ihr Trainer Stefan Wimmer: „Besonders erfreulich ist die Entwicklung im Schnelligkeitsbereich, aber auch eine Technikumstellung in den Sprungdisziplinen zeigt bereits erste Erfolge.“

Auch seine zweite Athletin, Sophie Sachsenhauser konnte überzeugen: 3,40m im Stabhochsprung bedeuteten Silber, aber insbesondere ein Sprung über die 3,50m, der hoch drüber war, bei dem aber leider die Ständereinstellung nicht passte, macht Hoffnung, dass das erklärte

Links: Andi Plöbl (rechts) mit Trainer Michael Duchardt

Rechts: Sophie Sachsenhauser holt Silber mit dem Stab

Foto: Stefan Wimmer

Autohaus Schrödl GmbH

Ford-Servicehändler
- Schönhofen



Neu- und Gebrauchtwagen Center
- Neutraubling



Lackier- und Karosserie Center
- Sinzing



www.autohaus-schroedl.de

www.autoglas-spezialist.com

AUTOGLAS SPEZIALIST

■ Scheibentausch
■ Alle Marken

■ Steinschlagreparatur
■ Alle Versicherungen



Saisonziel – DM Quali mit 3,65m – demnächst realisiert werden kann. Eine weitere Frauen-Medaille holte mit einer mutigen Vorstellung 800m Läuferin Vanessa Sturm (2:30,94min). Ihre Teamkolleginnen Sophie Grebner (2:33,67min) und Isadora Cogo Badan (2:34,01min) belegten die Plätze Fünf und Sechs.

Den erfreulichen Auftritt der SWC-Frauen komplettierte Tanja Balling mit Platz Sechs über 200m (26,89sec) und Platz Sieben über 60m in neuer PB (8,18sec). Auch die 4x200m-Frauenstaffel mit Emma

Hies, Tanja Balling, Sophie Grebner und Kathrin Smarzoch konnte mit Platz Fünf in 1:52,70min überzeugen.

Da wollten die Männer natürlich nicht zurückstecken: Nach den 2,04m in Essing sprang Hochsprungsieger Andi Plöb! diesmal 1,99m, dreimal scheiterte er knapp an den 2,02m. Und in einem stark besetzten 1500m-Rennen gefiel Hubert Beck als Siebter mit 4:21,44min.

Für weitere Titel sorgte 800m-Nachwuchshoffnung Lisa Lankes (2:24,04min)

Die Frauen-Staffel des SWC - Foto: Michael Duchardt



und die 4x200m–Staffel in der Besetzung Sonja Thalhofer, Hannah Nussbaumer, Maria Wenig und Lina Schubert in 1:49,10min. Auch die zweite SWC–Staffel mit Emma Budig, Lisa Lankes, Maya Deiml und Jasmin Meyer überzeugte mit 1:54,37min vor der sechstplatzierten Staffel der LG Telis Finanz (1:57, 45min).

Weitere Top Platzierungen holten Maya Deiml als Vierte im Weitsprung (5,22m PB), Amy Zeitouni als Stabhochsprung–Vierte (2,20m), Maria Wenig ebenfalls als Vierte über 60m (8,16sec), Sonja Thalhofer als Fünfte über 60m (8,18sec) und Lina Schubert mit Platz Sieben im Hochsprung (1,50m).

Titel Nr. 5 ging an die Nachwuchs–Jungs, nämlich an Nils Rößler mit tollen 14,34m im Kugelstoßen. Silber gab es für Weitspringer Luca Pinter (6,19m) sowie die 4x200m–Staffel Luca Pinter, Leo Sauerer, Julian Donhauser und Michael Bruischütz in 1:40,37min. Eine Bronzemedaille schnappte sich Hochspringer Elias Hammouche mit 1,79m.

Und Julian Donhauser als Weitsprung–Fünfter (5,73m) sowie die sechstplatzierten Leo Sauerer (Stab/2,80m) und Michael Bruischütz (Hürden 9,27sec) rundeten das gelungene Auftreten der SWC–Athleten zu Saisonbeginn ab.

Josef Koller





Isabel Mayer holt Bayern-Titel und DM-Qualifikation

Bayerische Hallenmeisterschaften M/F/U18 am 26./27. Januar 2019 in Fürth

Ihre Topform von den Nordbayerischen konnte Isabel Mayer bei den Bayerischen Hallenmeisterschaften in Fürth nochmals voll bestätigen. Sie legte sogar noch eine Schippe drauf. Nach bester Vorlaufzeit mit 8,87sec. über die 60m Hürden konnte sie sich im Endlauf nochmal auf ausgezeichnete 8,70sec. steigern und gewann nicht nur unangefochten den Bayerertitel, sondern unterbot auch klar die Quali zur Hallen-DM in Leipzig (8,75sec.).

Tags zuvor hatte sie schon mit guten 5,68m im Weitsprung die Silbermedaille gewonnen. Mit Platz Fünf im Hochsprung (1,57m) rundete sie ihren gelungenen Auftritt an diesem Wochenende ab.

Auch die U18-4x200m-Staffel holt Titel und Qualifikation

Für Paukenschlag Nummer Zwei sorgten die 4x200m-Mädels des SWC. Dabei ging die von Trainer Hans Merkl ausgegebene Taktik voll auf. Hannah Nussbaumer und Sonja Thalhoffer brachten das SWC-Quartett knapp hinter den Münchnerinnen auf Platz Zwei in eine gute Ausgangslage, die dritte Läuferin, Lina Schubert konnte dann ihre Münchner Kontrahentin sogar

in der Kurve überholen und übergab in Führung liegend an Schlussläuferin Maria Wenig. Die ließ nichts mehr anbrennen, die SWC-Mädels siegten unangefochten vor der LG Stadtwerke München und dem TV Hammelburg. Riesengroß dann die Freude im Ziel, nachdem die Siegerzeit feststand: Mit 1:46,29min lösten die Vier das Ticket zur Jugend-Hallen-DM nach Sindelfingen (1:47,00).

Die Jungs wollten da nicht zurückstehen: Völlig unerwartet holte das Quartett mit Luca Pinter, Leo Sauerer, Michael Brui-schütz und Julian Donhauser die Silbermedaille hinter der LAC Quelle Fürth.

Eine weitere Silbermedaille gewann Hochspringer Andi Plößl bei den Männern. Mit seiner Höhe von 1,99m haderte er allerdings ein bisschen, im Vorfeld hatte er sich ausgezeichnet gefühlt und wäre zu gerne die 2,03m gesprungen. „Zumindest der zweite Versuch hat gezeigt, dass ich es drauf habe, mir fehlen einfach noch Techniksprünge“, konstatierte er nach dem Wettkampf, den sein Ingolstädter Dauerrivale Manuel Marco mit guten 2,08m gewann.

SWC-Medaille Nummer Sechs holte U18-800m-Läuferin Lisa Lankes mit guten 2:24,07min.

Dreimal gab es den undankbaren vierten Platz, nämlich für U18-Kugelstoßer Nils

U18-Staffel: Hannah Nussbaumer übergibt an Lina Schubert

Fotos: Michael Duchardt



Vize-Meister: Luca, Julian, Leo und Michael in Fürth

Rößler (14,98m), 200m-Läuferin Sonja Thalhofer (26, 51sec.) und mit ausgezeichneten 5,44m im Weitsprung für Maya Deiml.

Auf Platz Fünf landeten Stabhochspringerin Sophie Sachsenhauser (3,40m) und Luca Pinter (1,69m) im Hochsprung.

Platz Sechs erzielten Leo Sauerer (mit persönlicher Bestleistung (55,61sec.) über die 400m der U18 und Maria Wenig im U18-Weitsprung (5,1m).

U18-Hürdenläufer Michael Bruischütz (9,10sec.) sowie Luca Pinter im Weitsprung (5,99m) auf Platz Sieben rundeten das rundum gelungene Auftreten der SWC-Athleten an diesem Januar-Wochenende ab.

Josef Koller

 **Volksbank Raiffeisenbank
Regensburg-Schwandorf eG**

*Bayern-Meister und Deutsche Quali:
Die U18-Staffel des SWC
mit Lina, Hannah, Maria und Sonja*



SWC-Tanz in den Mai

*Dienstag, 30. April 2019, 19.30 Uhr
im Spitalkeller, Alte Nürnberger Straße 12*





Isabel Mayer glänzt mit Bestzeit

**Deutsche Hallenmeisterschaften am
16. Februar 2019 in Leipzig**

Toller Auftritt von Bayerns bester Hürdenläuferin Isabel Mayer bei der Hallen-DM in Leipzig.

Über 60m Hürden konnte sie ihre persönliche Bestleistung um 9/100s verbessern und erzielte mit 8,61s die siebzehnte beste Zeit im Klassefeld mit der neuen deutschen Meisterin Pamela Dutkiewicz.

Michael Duchardt

*Isabel Mayer bei der
Bayerischen in Fürth*

Gold für Nancy Randig

**Bayerische Winterwurf- und Hallenmeisterschaft U20/U16
am 9. Februar 2019 in München**

Rundum zufrieden waren Nancy Randig und Hammer Stützpunkttrainer Gerhard Priemer mit ihrem Saisonauftakt 2019. Mit guten 54,36m hatte sie klar die Bayerischen Winterwurfmeisterschaften im Hammerwurf der U 20 mit fast sieben Metern Vorsprung vor ihrer Aschaffener Dauerrivalin Lucie Holzapfel gewonnen.

Es blieb nicht die einzige SWC-U20-Medaille: Sophie Sachsenhauser übersprang

wieder deutlich die 3,50m und holte damit Stabhochsprung-Silber hinter der Münchnerin Julia Zintl. Hochspringerin Lina Schubert belegte mit 1,55m Platz Sechs.

Für eine weitere Stabhochsprung-Silbermedaille sorgte M15-Springer David Ringlstetter. Mit der Höhe von 2,95m war er allerdings nicht ganz zufrieden. Mit der gleichen Höhe belegte Simon Hahne den vierten Platz. Zusätzlich Platz Fünf gab es für David im Hochsprung



mit 1,56m. Silber Nummer Drei gewann 3000m-Nachwuchsläufer Vincent Schäfer mit 10:37,86min, obwohl er als 14jähriger in die M15 hochstarten musste. Eine völlig unerwartete Bronzemedaille holte Celia Spieß, ebenfalls eigentlich der W14 angehörig, im Hürdenlauf der W15. Mit 9,50sec verbesserte sie ihre persönliche Bestzeit abermals um 11/100sec.

Eine weitere Stabhochspringerin landete ebenfalls auf Platz Vier: Emma Wittmann sprang in der W15 mit 2,85m höhen- gleich mit der Bronzemedaillegewinnerin Carina Kilian aus Ipsheim, und musste sich aufgrund der Fehlversuche leider mit Platz Vier zufrieden geben. Trösten konnte sie sich neben gesprungener Bestleistung auch mit dem Erfüllen der D-Kadernorm des BLV. Im gleichen Wettbewerb belegten Katrin Ertl mit 2,70m, Julia Lankes mit 2,35m und Anastasia Barska mit 2,20m die Plätze Sieben, Zehn und Elf.

Josef Koller

Celia Spieß und U16-Team an Bronze knapp vorbei

Bayerische Hallenmehrkampfmeisterschaften am 17. Februar 2019 in Fürth

Sowohl für Celia Spieß in der W 14 als auch für das Team mit Celia Spieß, Laura Kögel und Katrin Ertl blieb am Ende der undankbare vierte Platz. Dabei hatten die Mädels vor allem im Hochsprung (Celia 1,49m, Laura 1,43m) teils überzeugende Ergebnisse abgeliefert.

Team 2 mit Julia Lankes, Alisa Krüger und Emma Wittmann landete unmittelbar



*Nancy und ihr Stützpunktrainer Gerhard Priemer
Foto: Michael Duchardt*

dahinter auf Rang Fünf. Achtbare neunte Plätze gab es für Tanja Balling bei den Frauen und Celia Wegner in der U20. Der nach dem Hürdenlauf aussichtsreich gelegene Moritz Geldhäuser musste leider nach einem missglückten Sprung beim Stabhochsprung-Einspringen mit einem Bluterguss den Mehrkampf beenden.

Josef Koller



DM-Bronze für Nancy Randig

Deutsche Jugend-Hallenmeisterschaften in Sindelfingen 23./24. Februar 2019

Nancy Randig und Hammerwurf-Stützpunkttrainer Gerhard Priemer strahlten um die Wette. Bei den diesjährigen Deutschen Jugend-Hallenmeisterschaften mit Winterwurf schnappte sich die SWC-Nachwuchsatletin zum dritten Mal in Folge eine Medaille bei den Deutschen Meisterschaften. Nach zweimal Silber 2018 gab es diesmal die Bronzene.

Bereits im ersten Versuch schleuderte Nancy das Wurfgerät auf 55,13m und setzte sich damit auf den dritten Rang, den sie in dem neunzehn Teilnehmerinnen starken Wettbewerb bis zum Ende halten konnte. Am Ende lagen lediglich Samantha Borutta (TSG Mutterstadt) mit 60,41m und Olivia Fromm (LC Eilenburger Land) mit 55,13m vor ihr. „Gegenüber den Bayerischen vor zwei Wochen konnte ich



*Die Spannung und Dynamik einer 4x200m-Staffel:
Startläuferin Sonja Thalhofer,*

*der erste Wechsel auf Hannah Nußbaumer, der zweite auf Maria Wenig,
der dritte auf Sophie Sachsenhauser und Sophie im Zieleinlauf*

Fotos: Claus Habermann, LG Würm Athletik

einhalb Meter draufpacken. Das war entscheidend,“ konstatierte sie nach dem Wettkampf. Mit der Weite war sie hochzufrieden, im Sommer soll es dann näher an die magischen 60m rangehen.

Neben Nancy hatte sich auch das 4x200m-Quartett mit Hannah Nussbaumer, Sonja Thalhofer, Maria Wenig und Sophie Sachsenhauser für die Deutsche

qualifiziert. Mit 1:48,32min im Vorlauf erreichten sie die 17. beste Zeit und waren einen Tick langsamer als bei der Bayerischen. Trainer Hans Merkl war trotzdem zufrieden: „Es war ein tolles Erlebnis und die vier konnten weitere Erfahrungen sammeln“ – sein Fazit nach dem Wettkampf.

Josef Koller

Sensations-Bronze für Männer-Cross-Team

Bayerische Crossmeisterschaften am 24. Februar 2019 in Kempten

Damit hatte wirklich keiner gerechnet:

Bei den Bayerischen Crossmeisterschaften im Kempten, vom dortigen SC muster- gültig ausgerichtet, holte das Männerteam mit Hubert Beck (10.), Christoph Sturm (15.) und Thomas Haslinger (19.) völlig unerwartet die Bronzemedaille: Und auch der vierte im Bunde war daran maßgeblich beteiligt, auch wenn er bei der Ehrung nicht mit aufs Treppchen durfte:

Denn Simon Bovenkerk (20.), der sich noch vor dem letzten Läufer der LG Zusam platzieren konnte, hatten die drei es zu verdanken, dass es am Ende nach der Platzaddition vor der LG Zusam ganz knapp zu Bronze reichte. Dabei hatten alle vier Läufer einen guten Eindruck hinterlassen und sich in dem starken Feld mit Platzierungen zwischen 10 und 20 behauptet.

Auch mit der zweiten Medaille konnte bei fast fünfzig Teilnehmern in einem ungewöhnlich starken Feld in der U16 nicht gerechnet werden. Vincent Schäfer, Momi Naffati und Yannik Wittmann holten Bronze hinter Quelle Fürth und den Stadt- werken München. Wie stark das Feld war, kann man daran erkennen, dass Vincent Schäfer, vor kurzem noch 3000m-Hallen- vizemeister in der M15 trotz gutem Lauf in der M14 lediglich Platz Sechs belegte. Umso erfreulicher der Platz in der Team- wertung.

Bei den Frauen siegte die für die LG Bamberg startende Kenianerin Brenda Kebeya vor der für Fürth startenden Äthi- opierin Addisalem Bemeke Mekonnen, für eine ebenfalls überzeugend auftre- tende Maria Kerres blieb da nur der vierte Platz, nichts desto trotz eine tolle Leistung.

Ebenfalls als Vierte knapp an der Medaille vorbei schrammte das U23-Team mit Vanessa Sturm (9.), Antonia Fehlner (14.) und Franziska Mitterer (16.). Die U16-Mädels mit Kathrin Ertl, Isa Schmidt und Julia Lankes belegten Platz Sieben.

Den gleichen Platz belegte W35-Läuferin Stephanie Bötzl; Monika Soder (wegen der leider aus Krankheitsgründen geplatzten Teamwertung zwei Altersklassen hoch- startend) erreichte Platz Zwölf und das M50-Männerteam mit Volkmar Retzer, Thomas Noell und Peter Kozlowski belegte in der Wertung mit 15 Teams den guten sechsten Platz.

Josef Koller



Unsere Mittwochs-Trainer

Kinderleichtathletik im AMG/am Weinweg



Paul Amode, Freddi Eigenstetter, Maria Rauscher, Daniela Toth, Judith Aumüller
Kathi Eigenstetter, Lena Prochnow, Franziska Koller und Chiara Saller
(im Bild fehlen Lisa Sturm und Susanne Koder)

Fotos: Lena Prochnow

LEICHTATHLETIK

Impressionen vom Faschingstraining

Mittwoch, 27. Februar 2019 im Albertus-Magnus-Gymnasium











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. 07. – 02. 08. 2019

Woche 2: 05. 08. – 09. 08. 2019

Woche 3: 19. 08. – 23. 08. 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

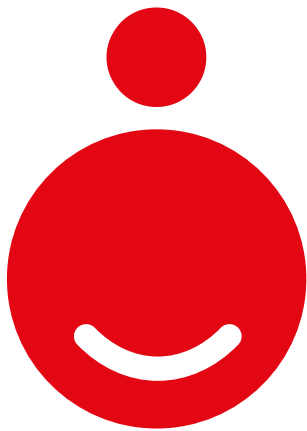
Anmeldung:

bis 15. Juli 2018 mit folgenden Angaben: Name und Jahrgang des Kindes, Adresse, E-Mail an 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

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



Wandern verbindet

Wanderwart gesucht

Eine Gruppe von SWC-Wanderfreunden trifft sich regelmäßig – eine Übersicht zu den Planungen findet Ihr hier. Wer Lust hat, sich anzuschließen, melde sich unter info@swc-regensburg.de.

Für Weiteres und für die Koordination von SWC-Wanderinitiativen sind wir auf der Suche nach einem neuen Wanderwart.

31. März 2019

Alpiner Steig (siehe Anhang "Rother_WF_Rundum Regensburg #34") inkl Besichtigung der Kuhschellen-Population mit Christine Obermeier

Treffpunkt, Beginn und Länge der Wanderung folgt je nach Wetter kurzfristig.

28. April 2019

Mühlen im Tal der Schwarzen Laaber (siehe Anhang "Rother_WF_Rundum Regensburg #36") mit Elli und Karin

25. und 26. Mai 2019

Zwei Etappen des Nurtschwegs <https://www.oberpfaelzerwald.de/nurtschweg> mit Birgit und Stefan

30. Juni 2019

Rundweg um Dietfurt mit Gabi

13. und 14. Juli 2019

Über den Finsterauer Lusensteig (siehe Anhang Rother_WF_Bayerischer_Wald #34") und auf den Spuren der Holzdrift (siehe Anhang "Rother_WF_Bayerischer_Wald #33") mit Birgit und Roland

9. bis 11. August 2019

Kleine und mittlere Bergwanderungen Rund um die Fritz-Putz-Hütte (Selbstversorger Hütte) im Ammergebirge mit Rainer und special guide!!! <https://www.alpenverein-fuessen.de/huetten/fritz-putz-huette.html>

Stefan Dettenhofer und Ursula Breitkopf



Privat-Gymnasium PINDL

- staatlich anerkannt -

Lernen plus Leben

Private Fachoberschule PINDL

- staatlich anerkannt -

Erfolgreiche Bildung schafft Perspektive

Private Realschule PINDL

- staatlich anerkannt -

Handlungs- und praxisorientiert

Private Wirtschaftsschule PINDL

- staatlich anerkannt -

Praxiswissen und Berufskompetenz

Privat Internat PINDL

Ein zweites Zuhause für Ihr Kind



+ Individuelle Förderung

+ Ferien- und Vorbereitungskurse

+ Ganztagschule

+ Eigene Mittagsverpflegung

+ Multimediale Ausstattung und iPads

+ Enge Zusammenarbeit mit den Eltern

Informationen und Termine zum Übertritt
www.schulen-pindl.de/uebertritt





Eishockey unter freiem Himmel

Hinspiel in Vilshofen am 16. Februar 2019

Heiß ersehnt: Der Schlagabtausch zwischen den zuletzt erfolgreichen Flyers aus Regensburg und den heimstarken Gastgebern aus Niederbayern.

Nach kurzer Eingewöhnungsphase der Gäste an die doch sehr ungewohnten Bedingungen einer eher altmodischen aber trotzdem originellen Freiluft-eisfläche fiel um 18:15 der erste Bully. Die Domstädter kamen mit viel Tempo und hoher Motivation aus den Startlöchern und so war es wenig verwunderlich, dass schon nach kurzer Zeit Vilshofens Goalie hinter sich greifen musste, nachdem Ferdinand Zellner kaltschnäuzig das Spielgerät in die Maschen bugsierte.

Das Spiel war allgemein sehr dynamisch und schnellebig, was nicht zuletzt an den flinken Gegenangriffen der Hausherren lag. Die Niederbayern, deren Kader im Schnitt deutlich älter als der der Oberpfälzer war, ließen sich durch den frühen Dämpfer nicht aus dem Konzept bringen und trafen daraufhin zweimal in Folge das Innennetz des Regensburger Tors, und so konnten sie die erste Führung des Abends bejubeln. Doch die Spieler des SWC setzten nun alles daran, noch vor der ersten Drittelpause den Ausgleich zu erzielen und so gelang es Ferdinand Zellner abermals den Puck unhaltbar ins Tor der Gastgeber abzufälschen. Somit ging es mit einem nicht unverdienten aber für die Vilshofener, die in Sachen Chancen den Regensburgern unterlegen waren,

doch eher etwas glücklichen Remis in die erste Drittelpause.

Nach der Eisaufbereitung kamen die Burschen des SWC nicht ganz so souverän aus der Kabine wie im ersten Drittel, trotzdem konnten sie eine Unaufmerksamkeit der Vilshofener Hintermannschaft in Form eines Break-away-Tors durch Thomas Bismark eiskalt bestrafen und waren somit zum zweiten Mal an diesem Abend in Führung. Die Lokalmatadore wollten diese Pleite jedoch auf jeden Fall verhindern und warfen jetzt alles in die Partie, was daraufhin zum Ausgleich und schlussendlich zum vielumjubelten 4:3 Endstand aus Sicht der Niederbayern führte.

Was an dieser Stelle unbedingt nicht unerwähnt bleiben darf, ist die besonders starke Vorstellung von SWC-Goalie Johannes Bründl, welcher besonders im zweiten und dritten Spielabschnitt die Flyers durch zahlreiche Glanzparaden ein ums andere Mal im Spiel hielt. Abschließend lässt sich sagen, dass es trotz der Niederlage großen Spaß gemacht hat, unter freiem Himmel diesen genialen Sport betreiben zu dürfen, was auch auf die äußerst faire Einstellung beider Mannschaften zurückzuführen ist. Somit liegt der Fokus nun klar auf dem Rückspiel in der „Das Stadtwerk.Donau-Arena,“ wenn die Flyers wieder Alles geben werden, um am Ende als Sieger vom Feld zu gehen.

Timothy Scholz

Eishockey spielen nur zum Spaß

Kooperation mit den Pindl-Schulen

Begeisterung schaffen ist sowohl in der Schule als auch beim Sport der Schlüssel zum Erfolg. „Eishockey spielen nur zum Spaß“ ist das Motto der Sparte Eishockey beim SWC Regensburg – Freude & Begeisterung im Lebensraum Schule zu entfachen, um in der Schule erfolgreich zu sein ist der Anspruch der Schulen Pindl.

Kinder und Jugendliche für Sport in der Gemeinschaft zu begeistern ist das Ziel der Kooperation der Privaten Schulen Pindl mit dem SWC Regensburg 1946 e.V. Zum Saisonende findet eine erste Trainingseinheit für Pindl-Schüler statt, um

die Sportart Eishockey kennenzulernen. Die Trainer des SWC werden versuchen, den Schülerinnen und Schülern in einem gemeinsamen Training auf dem Eis mit Laufschule, Techniktraining und verschiedenen Spielformen diese Sportart näher zu bringen.

Wir freuen uns auf die Kooperation und die künftige gegenseitige Unterstützung.

Markus Pindl



*Gegenseitige Unterstützung:
SWC-Eishockey und Pindl-Schulen*





Trainingshighlight mit Richard Divis und Peter Flache

Spitzentraining für Hobbysportler

Eishockey spielen zu dürfen, ist sicher schon etwas Besonderes. Dass einem Hobbyverein ein lizenziertes C-Trainer und Ex-Oberligaspieler die ganze Saison als Trainer zur Verfügung steht, ist sicherlich eine Seltenheit, über die sich die SWC-Flyers jede Woche freuen dürfen und der ein oder andere blickt etwas neidisch drauf...

Wenn aber zusätzlich zu Korbinian Zierer auch noch zwei aktive Spitzenspieler der Eisbären Regensburg zum Training erscheinen, kann man hier schon von einer kleinen Sensation sprechen.

So geschehen am Samstagnachmittag des 19. Januar 2019 in Person von Richard Divis und Peter Flache.

Die Ankündigung des Trainingsevents führte zu einer Spitzentrainingsbeteiligung von über dreißig Spielern. In eineinhalb Stunden Training gaben der Tscheche und der Deutschkanadier ein Training, bei dem kein Wunsch offen gelassen wurde; die Demonstrationen der beiden Profis sprachen für sich. Extrem sympathisch, aber in ihren Ansagen klar und kompromisslos motivierten die beiden jeden, sein Bestes bis zum Schluss zu geben.



FISHOCKEY

Aber auch unser Teamcoach und Cheftrainer Korbinian Zierer integrierte sich zusätzlich in das Trainertrio in perfekter Weise. Auch er war hoch motiviert, Anregungen fürs eigene Training mitzunehmen. Nach neunzig Minuten durften alle Spieler noch eine halbe Stunde versuchen Neugelertes in die Spielpraxis umzusetzen, bevor das Training unter dem ein oder anderen Gespräch mit den beiden Sympathikos ein Ende fand. Begeistert, motiviert und stark beeindruckt von soviel Sportsgeist für Hobbyspieler wurden die beiden Profis unter tobedem Applaus vom Eis verabschiedet.

Michael Zellner

*Begeisterte Flyers -
Sympathische Trainer-Combo:*

*von links nach rechts:
Trainer Korbinian Zierer,
Oberliga-EVR-Spieler
Peter Flache,
Kindertrainer Timo Renner,
Spartenleiter und Trainer
Michael Zellner,
Oberliga-EVR-Spieler
Richard Divis,
Trainer Peter Schiekofer,
Kindertrainer Simon Schiekofer*

Fotos: Thomas Vogl





Das erste Auswärtsspiel unserer Little Flyers

Guter Start gegen die Vilshofener Jungwölfe

Der 16. Februar 2019 war für die Little Flyers des SWC ein besonderer Tag und deshalb im Kalender dick angestrichen. Es gab dafür einen guten Grund, denn unser Spielernachwuchs war zum ersten Mal zu einem Auswärtsspiel eingeladen. Gastgeber waren die Jungwölfe des ESC Vilshofen.

Sie hatten in den Wochen davor fleißig trainiert und unter Anleitung des Trainer-teams von Michael Zellner immer wieder die Grundstellungen von Stürmern und Verteidigern geübt sowie die wiederkehrenden Spielzüge verinnerlicht, so dass

sie rasch abgerufen werden konnten. Von Simon Schiekofer wurden dazu noch die Goalies intensiv auf die Schlagschüsse aus kurzer Distanz vorbereitet.

Die Little Flyers – fünfzehn Spieler und zwei Goalies – waren also gut gerüstet, als sie sich mit ihren Eltern auf den Weg nach Vilshofen machten. Dort erwartete sie eine Freiluft-Kunsteisbahn, die mit Flutlichtstrahlern beleuchtet wurde. Es war ein neues und besonderes Ambiente, zu dem die große Spannung und auch Anspannung vor diesem Spiel kamen. Kein Wunder, dass das Einlaufen beider





Mannschaften sowohl für die Kinder als auch die Eltern ein bewegender Moment war, der unter die Haut ging. Alle fieberten den nächsten 75 Minuten entgegen – was würden sie bringen und wer würde aus dieser Begegnung als Sieger hervorgehen?

Die ersten Spielzüge waren noch ein gegenseitiges Abtasten, doch die anfängliche Nervosität war rasch verflogen. Zunehmend wurden die erlernten Spielzüge umgesetzt und die gegnerischen Angriffe abgewehrt. Schon nach vier Minuten nutzen die Little Flyers eine Lücke in der gegnerischen Verteidigung und konnten ihren ersten Torschuss

setzen. Das gab natürlich Auftrieb, und so fand der Puck im ersten Drittel noch acht Mal seinen Weg ins Netz.

Im zweiten Drittel zeigten sich die Gastgeber deutlich präsenter und schafften zwei Gegentore, wobei sie gekonnt zweimal den freiliegenden Puck im Torraum in das lange Eck schossen. Die Little Flyers ließen sich dadurch aber nicht entmutigen und konnten das Spiel wiederum zu ihren Gunsten drehen.

In den 25 Minuten des letzten Drittels versuchten beide Mannschaften, Tore zu erzielen, und die Goalies waren auf jeder Seite ziemlich gefordert.





Am Ende konnten sich die Little Flyers darüber freuen, dass sie das erste Auswärtsspiel mit 18:2 Toren deutlich gewonnen hatten.

Doch ebenso wichtig war, dass das Freundschaftsspiel so verlaufen war, wie es sein sollte: In einer spannenden, fairen und vor allem freundschaftlichen Weise. Das zeigte sich auch, als man sich am Ende des Spiels gegenseitig abklatschte.

Gelöst und glücklich ließen die Kinder und die Eltern den Abend mit einem gemeinsamen Essen ausklingen. Hätte man nach dem besten Sport der Welt gefragt, wäre die gemeinsame und spontane Antwort gewesen: Natürlich Eishockey.

Dass dieses erste Auswärtsspiel unserer Little Flyers so erfolgreich und auch ein so schönes Erlebnis war, ist der Vorbereitung und Organisation durch die Trainer Peter und Simon Schiekofer zu verdanken und unserem Spartenleiter Michael Zellner, der auch das Abendessen für die Kinder übernommen hatte.

Kinder und Eltern sagen dafür auch an dieser Stelle noch einmal: Herzlichen Dank!

Thomas Vogl



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>

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

der Versorger.
REWAG



Was machen eigentlich unsere FSJler?

Daniela berichtet über ihren Wochenplan

Seit dem Schuljahr 2017/18 gibt es im SWC eine Einsatzstelle für einen Freiwilligen der Bayerischen Sportjugend. In diesem Schuljahr sind es sogar zwei, eine Stelle besetzt Paul Amode, die andere teilen sich (in zwei Halbjahren) Daniela Toth und Judith Aumüller.

Eingesetzt werden unsere Freiwilligen im wöchentlichen Training des SWC ebenso wie bei Veranstaltungen, wie zum Beispiel dem Skikurs. Aber was machen sie eigentlich die ganze Woche so? Daniela berichtet über ihre Arbeit im SWC:

Montags bin ich zuerst eine Stunde beim Eltern-Kind-Turnen in der Grundschule Prüfening. Angefangen wird mit dem Begrüßungslied, bei dem alle mit ihren Kindern in einem Kreis sitzen. Danach wärmen sich die Kinder auf, indem sie mit Bällen oder Luftballons durch die Halle laufen. Währenddessen bauen wir einen Parcour auf, in dem die Kinder spielen und klettern können. Wenn alles aufgebaut ist, gehe ich durch die Halle und unterstütze Eltern, die etwas Hilfe mit ihren Kindern benötigen, wenn es darum geht zu klettern oder ähnliches. Nach ungefähr einer halben Stunde wird angefangen, den Parcour wieder abzubauen. Zuletzt kommt die Gruppe noch einmal in den Sitzkreis und dann wird ein Lied zur Verabschiedung gesungen.

Als nächstes habe ich mein Anleitergespräch bei Ursula Breitkopf. Dort wird dann

Organisatorisches, Anliegen und alles besprochen, was das freiwillige soziale Jahr betrifft. Der letzte Punkt des Tages besteht aus einer Stunde Lauftraining der Integrationsgruppe des LLC Regensburg. Nachdem wir uns an unserem Treffpunkt versammelt haben, laufen wir entlang der Straße, bis wir unser Ziel erreicht haben. Unser Ziel ist eine Schule, vor der wir an den Treppen verschiedene Übungen mit der Integrationsgruppe machen, die aus einfachen Koordinationsübungen bestehen. Dies dauert etwa 15 Minuten, danach laufen wir wieder zu unserem Treffpunkt zurück und dehnen uns, dann geht es nach Hause.

Dienstags bin ich am Goethe-Gymnasium Regensburg und halte dort mit den anderen Übungsleitern Leichtathletiktraining. Dort beginnen wir mit einem Spiel, damit die Kinder sich spielerisch aufwärmen. Danach machen wir mit Koordinations- und Sprintübungen weiter, bevor wir zum nächsten Teil übergehen. Meistens arbeiten wir mit Geräten wie Ringen und Seilen, oft jedoch auch mit einem Trampolin oder wir machen Bodenturnen.

Mittwochs fange ich um 13 Uhr in der Grundschule Prüfening mit einer Leichtathletik AG an, die in zwei Gruppen unterteilt ist. Mit den Kindern beider Gruppen beginne ich zuerst mit Spielen zum Aufwärmen, wie zum Beispiel „Verstehen“. Weiter geht es dann entweder mit



Bodenturnen oder Geräten wie Ringe, Seile und Trampolin. Anschließend betreue ich die dritte und vierte Klasse in der Turnhalle. Mit ihnen spiele ich meistens Ballspiele, um ihnen das Zielen, Werfen und Fangen näherzubringen. Außerdem begeistere ich sie auch gerne für verschiedene Koordinations- und Schnellkeitsspiele.

Als letztes gehe ich mittwochs zum Albertus-Magnus-Gymnasium ins Leichtathletiktraining für die Kinder des SWC. Dort fangen wir wieder mit Aufwärmspielen an, wie zum Beispiel „Zaubermaus“. Dann wird gedehnt. Danach bauen wir einen kleinen Parcour auf, durch den die Kinder laufen dürfen. Das machen wir dann einige Minuten, bis wir die Gruppe in zwei teilen. Beide Gruppen dürfen jetzt in einer Staffel gegeneinander antreten.

Donnerstags beginnt der Tag um die selbe Zeit wie am Mittwoch. Um 13 Uhr bin ich mit der zweiten Klasse in einem Gruppenraum, für eine halbe Stunde pro Gruppe. In dem Gruppenraum hören sich die Kinder ein Hörspiel an und können währenddessen spielen, basteln und vieles mehr. Es wird sehr darauf geachtet, dass sich die Kinder still und geordnet benehmen, damit in dem Raum keine zu große Unordnung entsteht.

Anschließend gehe ich mit der ersten Klasse in die Turnhalle. Mit den Kindern spiele ich meistens Fang- und Schnellkeitsspiele. Danach habe ich die zweite Klasse auch in der Turnhalle, mit ihnen

spiele ich Schnellkeits- und Koordinationsspiele, um ihnen ein bisschen Koordination ihres Körpers näherzubringen. Zum Schluss kann, wer möchte, noch zum Sprinten zu mir kommen.

Dann bin ich donnerstags nach 45 Minuten Pause wieder am Goethe-Gymnasium zum Leichtathletiktraining, wo wir wieder mit einem Spiel anfangen, um uns aufzuwärmen, zum Beispiel mit Basketball, danach dehnen wir uns zusammen mit den Kindern. Bevor wir zur Disziplin kommen, machen wir noch Koordination und Sprints.

Daniela Toth

Das wär auch was für Dich?

Dann bewirb Dich auf die Einsatzstelle im SWC und sende ein Bewerbungsschreiben mit Lebenslauf an

info@swc-regensburg.de





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 | www.projekt29.de



Wechsel im Freiwilligenjahr

Judith Aumüller stellt sich vor



Liebe SWC- Mitglieder,

mein Name ist Judith Aumüller, ich bin 18 Jahre alt und habe letztes Jahr mein Abi gemacht. Im letzten halben Jahr war ich nicht nur auf Reisen, sondern habe auch ein Praktikum in der Grundschule Irlbach gemacht und bei meinem Vater in der Druckerei gearbeitet, was mir beides sehr viel Spaß gemacht hat.

Ab März werde ich die Stelle von Daniela als FSJlerin übernehmen.

Ich selber bin schon seit vielen Jahren Mitglied beim SWC, halte auch schon seit knapp 4 Jahren das Kindertraining. In meiner Freizeit spiele ich auch noch leidenschaftlich gerne Tennis und Klavier.

Ich freue mich schon sehr auf diese neue Herausforderung.

Bis bald,

Judith

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 noch einen sportbegeisterten und engagierten Menschen 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





Clubverwaltung - wer macht was im SWC?

Mitgliederverwaltung	Susy Schillinger	mitglieder@swc-regensburg.de
Freiwilligendienst	Judith Aumüller Paul Amode	judith.fsj@swc-regensburg.de paul.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
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

Hier
könnte
Ihre
Werbung
stehen.

Kontakt: Michael Deml unter anzeigen@swc-regensburg.de

Das Clubheft wird vierteljährlich an über 2.200 Mitglieder und ihre Familien verteilt, hauptsächlich in Regensburg und Umgebung.



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.

Danke für Eure Mithilfe!





Bayerischer Skiverband - www.bsv-ski.de

Gesundheitsstützpunkt

Als Neumitglieder begrüßen wir

Adlhoch Luisa, Anetsberger Franziska, Arzt Ferdinand, Arzt Michael, Balulescu Emma, Bauer Larissa, Betz Emil, Biersack Charlotte, Burgel Leon, Cogo Badan Isadora, Dodel Vitus, Drexler Kiki, Frank Anton, Gangler Michael, Grebner Sophie, Gruber Korbinian, Hackner Linda, Hölzl Paulina, Kett Emilia, Klopfert Marlena, Krc Christian, Lang Vivien, Leibold, Niklas, Markgraf Simon, Nauen Charlotte, Naurosi Ali, Neumeier Lisa, Ostrower Linnea, Pätkau Alisa, Pätkau Nikita, Paul Louis, Pfeifer Marlene, Renkawitz Anni, Renkawitz Nelli, Ruhmannseder Michael, Seidel Bartlomiej, Seidel Katarzyna, Seidel Jozef, Sittner Mathilda, Stolz Laura, Ursic Kandare Gabriel, Walther Ella, Weiß Maximilian, Weiß Theresa, Zettel Hannah, Zettel Philomena, Ziegler Veronika, Ziweis Anton.



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, Redaktionsschluss für das nächste Clubheft ist Freitag, der **24. Mai 2019**.

Geschäftsstelle

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

SWC-Post kann zu den Geschäftszeiten auch bei
Seamless&more, Pfarrergasse 4, 93047 Regensburg abgegeben werden.

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



Jahreshauptversammlung 2019

Hiermit ergeht satzungsgemäß und fristgerecht die Einladung an alle Mitglieder zur diesjährigen Jahreshauptversammlung:

Termin:

Freitag, den 7. Juni 2019, 19.00 Uhr
im Gwölb des Goldenen Hirschen, Großprüfening 21

Tagesordnung:

1. Begrüßung und Eröffnung
2. Ehrung langjähriger und verdienter Mitglieder
3. Sportlehreung
4. Bericht der Spartenwarte
5. Geschäfts- und Kassenbericht
6. Bericht der Kassenprüfer
7. Entlastung
8. Anträge und Verschiedenes

Anträge zu dieser Versammlung sind spätestens 10 Tage vorher schriftlich einzureichen oder ebenfalls 10 Tage vorher an info@swc-regensburg.de zu senden.



Maitanz 2019

Spitalkeller | 30.04.2019 | 19:30 Uhr



Gemeinsam in Bewegung

Das SWC-Breitensportprogramm April 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
Sportanlage Weinweg

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
Mai nach Anmeldung

Dynamic Bodystyling

mit Christina Träger

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

Bodyfit

mit Caro Schönleber

Neu:
Mittwochs 18.00 – 19.00 Uhr
Sportanlage Weinweg

Vinyasa - Power Yoga

mit Christine Rauscher

Mittwochs 18.45 – 20.15 Uhr
Kreuzschule (Halle oben)

Fit durch den Sommer

mit Martina Turner

Donnerstags 18.00–19.00 Uhr
Sportanlage Weinweg

Das komplette Sportprogramm
des SWC 1946 Regensburg e.V.
und die aktuellen Hallenzeiten gibt es
unter www.swc-regensburg.de.

Immer aktuell:
Newsletter anfordern unter
info@swc-regensburg.de