

CLUBNACHRICHTEN 1/2020

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.LAUF^{UND}BERG.DE



Liebe Mitglieder,

Mit fast 2200 Mitgliedern begrüßen wir im SWC das neue Jahrzehnt. Das ist beachtlich, denn erst in der vergangenen Dekade haben wir die Hürde zum sogenannten Großsportverein mit 1500 Mitgliedern genommen. Noch beachtlicher erscheint mir aber die Tatsache, dass über die Hälfte der Mitglieder jünger als 18 sind.

Das ist der Erfolg unserer Kinder- und Jugendarbeit, die von vielen sehr motivierten Schwimm-, Breitensport-, Turn-, Eishockey-, Ski- und Leichtathletik-Übungsleitern geleistet wird.

Sie leisten eine gesellschaftlich enorm wichtige Aufgabe, denn dass sich Kinder allgemein zunehmend weniger bewegen, kann man nicht nur in der Zeitung lesen, sondern auch im eigenen Umfeld beobachten.

Gemeinsam in Bewegung – das ist aber nicht nur für Kinder und Jugendliche wichtig, sondern für jeden von uns. Deshalb versuchen wir auch immer wieder, das Breitensportprogramm des SWC noch bunter zu gestalten.

Zwei neue Angebote bereichern ab Januar die SWC-Breitensport-Woche:

Eine Männer-Fit-Stunde speziell fürs starke Geschlecht gibt es ab 9. Januar 2020 donnerstags von 18.30 – 19.30 Uhr in der Pestalozzi-Grundschule, angeleitet durch unseren FSJler Timo Renner.

Und ganz neu in Regensburg bieten wir ein Cardio-Jam-Training an: Pound®-Infos dazu findet Ihr in den Breitensportseiten. Los geht es am 13. Januar 2020 immer montags von 18.30 – 19.30 Uhr in der kleinen Halle der Wolfgangschule.

Einen sportlichen Einstieg ins neue Jahrzehnt wünscht Euch

Eure Ursula

1. Vorsitzende



Hier und auf den
Mittelseiten des Heftes:
Kampfsport im
SWC-Breitensportprogramm
Foto Vladimir Cozarciuc

IN DIESEM HEFT

| | |
|-----------------------|----------|
| Kontakt | Seite 6 |
| Sportprogramm | Seite 7 |
| Impressum | Seite 10 |
| Wer macht was im SWC? | Seite 74 |

Ski Alpin und Snowboard

| | |
|---------------------|----------|
| Terminvorschau 2020 | Seite 11 |
| Bericht | Seite 13 |
| Skikursübersicht | Seite 16 |
| Ausschreibungen | Seite 19 |

Leichtathletik

| | |
|---------------------------|----------|
| Terminübersicht 2020 | Seite 23 |
| Berichte | Seite 24 |
| Ferienaktion Olympia Kids | Seite 38 |

Breitensport

| | |
|---------------------------|----------|
| Kampfsport im SWC | Seite 45 |
| Neue Breitensportangebote | Seite 47 |
| Breitensportprogramm | Seite 80 |

Eishockey

| | |
|----------|----------|
| Berichte | Seite 51 |
|----------|----------|

Wandern

| | |
|---------------------------|----------|
| Bericht von der Fuchsjagd | Seite 59 |
|---------------------------|----------|

Turnen

| | |
|--------------------------|----------|
| Training auf gutem Grund | Seite 63 |
|--------------------------|----------|

Kegeln

| | |
|---------|----------|
| Bericht | Seite 69 |
|---------|----------|

Clubfamilie

| | |
|-----------------------------|----------|
| Sponsoring Notfallrucksäcke | Seite 70 |
| Übungsleiter-Info | Seite 71 |
| Freiwilligenjahr im SWC | Seite 73 |
| Clubverwaltung | Seite 74 |
| Unsere neuen Mitglieder | Seite 76 |
| Fördermitgliedschaft | Seite 78 |
| Aufnahmeantrag | Seite 79 |



Gesundheitsstützpunkt

Die Turner freuen sich über
eine neue Air-Floor-Matte



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 Josef Aumüller | 0179/48 80 832 0176/72 54 09 27 |
| 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 |

Kila-Bezirksfinale im Oktober am Weinweg



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 Holzapfel (2006–2008), Marion Gergs (2004–2007), Josef Koller | Goethehalle |
| Di: 18.00 – 20.00 Uhr | Schüler/innen U14 und älter, Jugend, Aktive, Senioren; Michael Duchardt, Josef Koller, Andrea Holzapfel, Günter Bösl, Kilian Hartmann | |
| Di: 17.15 Uhr | Lauftraining Wettkampfgruppe, Hans Merkl, Udo Reichl | Weinweg |
| Mi: 16.00 – 17.30 Uhr | Kinderleichtathletik ab 4 Jahre (siehe Seite 8) | AMG-Halle |
| Mi: 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 Uhr | Lauftraining Wettkampfgruppe, Hans Merkl, Udo Reichl | |
| Fr: 16.30 – 18.00 Uhr | Lauftraining Wettkampfgruppe, Hans Merkl, Udo Reichl | Weinweg |
| 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 2008 und älter, Techniktraining | Turnhalle Grundschule |
| Do: 18.00 – 19.30 Uhr | Schüler/innen 2009 und jünger, Grundagentraining | 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 0176/211 822 64 | Grundschule Prüfening, Halle Ost |
| Mi: 16.00 – 17.00 Uhr | Spiel, Spaß und Leichtathletik für alle von 4 – 9 Jahren Maria Rauscher, Judith Aumüller, Chiara Saller, 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), Übungsleiter: Timo Renner | 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 2019) Kleinkinderturnen (ab Ende September 2019), Uschi Langer Kinderturnen für Buben und Mädchen ca. 8– 12 Jahre, Wolfgang Straube, Vroni Schwan, Judith Aumüller | 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

| | | |
|-----------------------|---|----------------|
| Di: 19.45 – 21.15 Uhr | Jugend und Erwachsene, vierzehntägig Korbinian Zierer | Donau-Arena, |
| Di: 21.30 – 23.00 Uhr | Herrenmannschaft, vierzehntägig, beides nach Absprache unter michael.zellner@swc-regensburg.de | Trainingshalle |
| Sa: 17.00 – 18.30 Uhr | Herrenmannschaft und Jugend, wöchentlich | Trainingshalle |
| So: 8.00 – 09.30 Uhr | Kinder-Anfängertraining 14ägig, Peter und Simon Schie- kofer, Timo Renner, Michael Zellner, Michael Kostka | Donau-Arena, |
| So: 17.00 – 18.30 Uhr | Kinder- und Jugendtraining, vierzehntägig, Absprache siehe oben | Arena |

Skifahrer

| | | |
|-----------------------|--|------------------|
| Di: 17.00 – 18.00 Uhr | Skitraining für alle, Ursula Breitkopf, 0179/141 35 06 | Kreuzschule oben |
|-----------------------|--|------------------|

Breitensport Jugend & Erwachsene

| | | |
|-----------------------|--|--|
| Mo: 17.30 – 18.30 Uhr | Step-Aerobic, Bettina Henkel | Grundschule Prüfenig |
| Mo: 18.30 – 19.15 Uhr | Die starke Mitte – Rückenfit, Christina Träger, Lissi Michelson | Grundschule Prüfenig |
| Mo: 18.15 – 19.15 Uhr | Boxfit mit Ralf Scheuerer nach Absprache (ralf_scheuerer@hotmail.com) | Kraftraum am Weinweg |
| Mo: 18.30 – 19.30 Uhr | Neu: Pound® ab 13. 1. 2020, Lisa Haga (siehe Seite 48) | Wolfgangschule, kl. Halle |
| Di: 17.00 – 18.00 Uhr | Skitraining für alle, Ursula Breitkopf | Kreuzschule oben |
| Di: 18.00 Uhr | Nordic Walking, Bettina Henkel, Gruppe 1 im Winter schon um 17.00 Uhr Gruppe 2 (bettinahenkel@hotmail.com) | Treffpunkt: Parkplatz Westbad nach Absprache |
| Di: 18.30 – 20.00 Uhr | Kampfsport, nach Anmeldung bei Vladimir Cozarciuc | Kreuzschule oben |
| Mi: 17.30 – 19.00 Uhr | Dynamic Bodystyling mit Christina Träger | Wolfgangschule, kl. Halle |
| Mi: 18.30 – 20.00 Uhr | Bodyfit, Caro Schönleber | Grundschule Prüfenig |
| Mi: 18.45 – 20.15 Uhr | Power (Vinyasa) –Yoga mit Christine Rauscher | Kreuzschule, untere Halle |
| Mi: 18.00 – 19.30 Uhr | Volleyball | Gerhardingerschule |
| Do: 18.00 – 19.00 Uhr | Fit durch den Winter mit Martina Turner (ab 19. 9. 2019) | Pestalozzi-Mittelschule |
| Do: 19.30 – 21.00 Uhr | Hallenhockey, Gerhard Herrmann | Pestalozzi-Grundschule |
| Do: 20.00 – 22.00 Uhr | Sport für Jugendliche, Frederik Eigenstetter | Goethegymnasium |
| Do: 18.30 – 20.00 Uhr | Kampfsport, nach Anmeldung bei Vladimir Cozarciuc | Kreuzschule unten |
| Do: 18.30 – 19.30 Uhr | Neu: Männerfit ab 9. 1. 2020, Timo Renner | Pestalozzi-Grundschule |
| 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 mail@swc-regensburg.de

Impressum

Ski- und Wanderclub 1946 e.V. Regensburg

www.swc-regensburg.de

E-Mail: mail@swc-regensburg.de

Geschäftsanschrift: Serpiliusweg 7, 93049 Regensburg

Konto:

Sparkasse Regensburg, IBAN DE54 7505 0000 0000 0151 31, BIC BYLADEM1RBC

Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.

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

Redaktion: Ursula Breitkopf

redaktion@swc-regensburg.de

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

Versand: Katharina Eigenstetter, Franziska Koller, Lena Sauerer

Druck: Aumüller Druck Regensburg; Auflage 1.600, 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





Terminübersicht 2020

2. – 6. Januar 2020

Familienskiausfahrt nach Windischgarsten
– ausgebucht –

8./9. und 15./16. Februar 2020

Skikurs in Riedlberg
Übersicht Seiten 20–23

Skikursvideo

anschauen unter

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

27. Februar – 1. März 2020

Familienausfahrt nach Kaprun
Ausschreibung Seite 24

7. März 2020

5. Skikurstag am Hochficht

13. – 15. März 2020

Genussskifahren in Hinterstoder,
Edtbauernalm, Ausschreibung Seite 25

26. – 29. März 2020

Skitourentage im Sellrain
– ausgebucht –

Ansprechpartner:

Übungsleiter:

Susanne Ziereis

skilehrwesen@swc-regensburg.de

Snow-Team (siehe auch S. 19):

Franzi Koller

snow-team@swc-regensburg.de

Snowboarder:

Hanni Blank

snowboard@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

ONE STOP

for your successful business



FLYERALARM

made to impress




FLYERALARM

OFFICIAL DRUCKPARTNER

Unsere Services für Sie: Druckprodukte ▸ Werbetechnik ▸ Werbeartikel
Kleidung & Textilien ▸ Digitales Marketing ▸ Logistics ▸ Stores ▸ Layout & Design
Events ▸ Promotion Drinks ▸ Menu Design ▸ Moving Pictures ...

flyeralarm.com



*Fehlt was?
Der Hang in Krössbach musste
wie anno dazumal erstiegen werden.*



Sturm im Stubai

***Gletscherwochenende von Snow-Team, Rennkindern und Übungsleitern
vom 22. - 24. November 2019***

Am Nachmittag des 22. November sind wieder zahlreiche ambitionierte Skifahrer zum alljährlichen Gletscherwochenende ins Stubaital aufgebrochen.

Leider war der Gletscher am Samstag wegen zu starkem Wind gesperrt und so entschlossen sich die Rennkids und die Übungsleiter spontan zum umweltfreundlichen Skifahren am Kinderlift neben unserer Unterkunft in Krössbach. Wohlgermerkt musste der Aufstieg ohne Lift gemeistert werden und so kam die

sportliche Komponente am Samstag definitiv nicht zu kurz.

Der Nachmittag wurde natürlich auch noch genutzt; während das Snowteam eine Trampolinhalle in Innsbruck unsicher machte, besuchten die Übungsleiter den Innsbrucker Christkindlmarkt.

Am Sonntag zeigte sich der Wettergott gnädig (oder lag es vielleicht doch daran, dass von Ursulas Nudelsalat nichts übrig geblieben ist?!) und der Gletscher war

**LANGWEILIGER
JOB?**

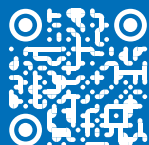


**MEHR
SPANNUNG
GIBTS HIER!**



TELIS-JOBS.DE

**Schnauze voll von langweiligen Jobs?
Schnupper doch bei uns rein!**



TELIS FINANZ®
Aktiengesellschaft



geöffnet. Trotz widriger Bedingungen durch schlechte Sicht und anspruchsvollen Schneeverhältnisse konnten alle Gruppen gut trainieren und einen schönen Skitag erleben.

Alles in allem war das Gletscherwochenende trotz Sturmsperre wie jedes Jahr durch die tolle Organisation wieder sehr gelungen!

Sophie Kellberger



Rennggruppe (links), Nachwuchsskiläufer und Snowteam (unten) trainierten bei erschwerten Bedingungen.





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 2019 vorliegen.

Termine:

8./9. und 15./16. Februar 2020 (2x Sa./So.)

Teilnehmer:

Kinder: Alle Könnensstufen [ab 5 Jahren](#)

Anmeldung:

NUR schriftlich mit beiliegendem Formular an:
Ski- und Wanderclub 1946 e.V. Regensburg
Serpiliusweg 7
93049 Regensburg

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 ca. 7 €)

Kursgebühr:

170,- € (inkl. Busfahrt und Liftkosten)
Der Betrag wird nach dem Skikurs abgebucht.
Bei Fehltagen verringert sich die Skikursgebühr nicht!
Familienermäßigung:
Jedes 3. und weitere Kind bekommt 50 % Familienrabatt.

Ausrüstung:

Für die Ausrüstung ist von den Teilnehmern selbst zu sorgen.
Bitte die Skibindung von einem Fachhändler einstellen, die Ski wachsen und die Kanten schleifen lassen. Carvingski sind erwünscht.

[Die Kinder müssen einen Skihelm tragen!](#)

Leitung:

Susanne Ziereis, Tel.: 0176/20 59 55 99

Skigebiet:

Skigebiet Riedlberg

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 abgerufen werden.

Selbstfahrer:

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

**Mitfahr-
gelegenheit:**

Für Eltern von Kindern unter 7 Jahren (bzw. andere Begleitpersonen) besteht **nur nach vorheriger Anmeldung** Mitfahrgelegenheit im Bus (1 Person pro Kind). Die Anmeldung ist verbindlich. Der Unkostenbeitrag in Höhe von **65,- € für beide Wochenenden** wird mit der Skikursgebühr abgebucht.

unterstützt
von:



FLYERALARM

architektweber.com

architekturbüro ferdinand weber
obermünsterstr. 11 93047 regensburg

||| 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



HEAD



Freccys
FUTURE LAB



FALKE
ORGANIC 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



SWC-Familienskiausfahrt nach Kaprun

vom 27. Februar - 1. März 2020 (Faschingsferien)

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

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

| | | |
|---------|-----------------------------|----------|
| Preise: | Erwachsene (ab 19 Jahren): | 180,00 € |
| | Jugendliche (16 - 18 Jahre) | 135,00 € |
| | Kinder (4 - 15 Jahre) | 125,00 € |
| | Kinder (unter 4 Jahren) | frei |

Anreise: Individuell mit Privat-PKW

Im Preis inbegriffene Leistungen:

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

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

SPORT
HERRMANN



Weil Papa nicht jedes Jahr einen Neuen kaufen will!

**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 tausch es bis
zu 7x in die nächst passende Größe ein!

SPORT
HERRMANN

Sport Herrmann GmbH
Pommern Str. 4 im  Park • 93073 Neutraubling

Aus Liebe zum Sport

 **INTERSPORT**
GRUPPE

Genußskifahren in Hinterstoder

Entspannte Wochenendskiausfahrt auf die Edtbauernalm

| | |
|-------------|---|
| Termin: | 13. – 15. März 2020 |
| 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, daher nur für geübte Skifahrer geeignet, Hinterstoder, Halbpension mit Frühstücksbüffet und Brotzeitplatte/Abendmenü, Dampf- und Infrarotsauna |
| Kosten: | ca. 130 € pro Person plus Liftkosten |
| Anmeldung: | bis 4. Januar 2020 unter mail@swc-regensburg.de ; Kosten werden vor Ort abgerechnet. |



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 2020

SWC-Wettkampftermine für Kampfrichter, Helfer, Fans und Kuchenbäcker

Samstag, 8. Februar 2020
Oberpfalzmeisterschaften Cross

Bitte meldet Euch ...

Sonntag, 3. Mai 2020
Werfertag

Kampfrichterhelfer
bei Peter Nussbaumer unter
kampfrichter@swc-regensburg.de

Freitag 15. Mai 2020
Kreismeisterschaften Stabhochsprung

Wettkampfbüro
bei Christine Grebler unter
meldung@swc-regensburg.de

Sonntag, 17. Mai 2020
Kreismeisterschaften U8-U20

Verpflegungsteam
bei Johanna Weichselgartner unter
j.weichselgartner@gmx.de

Mittwoch, 20. Mai 2020
Kinder-Leichtathletik

Ersthelfer
bei Angela Gartzke unter
med@swc-regensburg.de

Sonntag, 21. Juni 2020
Oberpfalzmeisterschaften M/F/U20/U18

Freitag, 26. Juni 2020
Oberpfalzmeisterschaften Stabhoch-
sprung mit Eichhofener Schlossbrauerei-
springen

Sa/So, 25./26. Juli 2020
Jedermannzehnkampf
mit OM Mehrkampf

Das muss mal ins Heft:
Familie Wittmann bäckt für's SWC-Sportfest



Athletenportrait: Wolfgang Scholz

Neu ab Januar: Gehen im SWC

Kurz und knapp:

Geboren 11/1973 in Regensburg, verheiratet, 2 Kinder. Arbeitet bei Schneider Electric in Regensburg. Hobbies: Angeln, Tanzen, Sport (aktiv oder als Zuschauer). Macht seit seinem 3. Lebensjahr Sport in diversen Vereinen und auch ohne Verein: Leichtathletik, Rennradfahren (ESV 1927), Tischtennis (DJK Nord), Windsurfen, über 20 Jahre Turniertanzsport (TC BlauGold, RT), Power Nordic Walking, seit Januar 2018 Gehen.

Viele Jahre war er als Tanztrainer beim FC Mintraching und SV Brennbeg tätig – auch heute noch gibt er gelegentlich für Freunde und Bekannte Tanzstunden (z.B. für Brautpaare oder einfach nur, wenn wer tanzen lernen will).

Wie kam Wolfgang zur olympischen Sportart Gehen?

Wolfgang kam 2013 zufällig bei einem Familienurlaub zum Nordic Walking (NW): Auf Plakaten war eine NW-WM über die Halbmarathondistanz in Roding ausgeschrieben. Kurzerhand, nach Abklärung, dass keine Qualifikation vonnöten war, nahm Wolfgang dort teil. Er landete dabei – natürlich ohne jegliches Training – im vorderen Drittel und konnte dann drei Tage vor lauter Muskelkater nicht mehr richtig gehen. Seine Frau war so beeindruckt von seiner Leistung, dass sie ihm Monate später (Wolfgang war zu

dieser Zeit noch aktiver Turniertänzer und gewann u.a. den Bayernpokal) eine Trainingsstunde beim Weltmeister organisierte. Acht Wochen nach dieser Trainingsstunde stand Wolfgangs zweite WM an – er wurde Vizeweltmeister AK 40.

Noch ein Jahr trainierte Wolfgang 5–6mal wöchentlich Tanzen und NW bis er sich – u.a. auf Drängen seiner Familie – dazu entschloss, sich nur noch auf das NW zu konzentrieren.

In den Folgejahren wurde Wolfgang Deutscher Meister über 5 und 10 km sowie HM, Europameister, Europacupsieger u.v.m. Er gründete eine eigene Gruppe, PowerNordicWalking Regensburg, meldete ein Gewerbe an (TechnikTrainings, Workshops, NW-Stöcke, NW-Handschuhe) und wird europaweit als der Nordic Walker mit der besten Technik bezeichnet.

Im Laufe der Zeit wurde Wolfgang mit und in seinem Sport unzufrieden, da aufgrund fehlender nationaler oder internationaler Verbände die Wettkämpfe/Meisterschaften immer mehr zu Breitensportveranstaltungen (keine qualifizierten Wettkampfrichter, keine Ahndungen, lieber Masse statt Klasse) mutierten, bei denen v.a. die guten Sportler nicht mit sauberer und richtiger Technik walkten. Eine neue Herausforderung in einer richtigen Sportart musste her: das Gehen-Race Walking.



**Wolfgang Scholz
und sein Sohn Luis starten ab
2020 für den SWC**

Der Entschluss war gefasst und nach fünf Wochen Training erreichte Wolfgang bei der Bayerischen Meisterschaft 5000m Bahn-

gehen in München im Januar 2018 den dritten Platz in der Gesamtwertung. Nun war sein Ehrgeiz geweckt. Die Quali für die DM musste noch her – für einen Tag nach Wien auf einen offenen Wettkampf gefahren, Qualizeit gegangen und bei der DM in Halle den dritten Platz in 3000m Bahngehen AK 45 erreicht. Es folgten 2018 mehrere Geher-Wettbewerbe (10 000m Bahngehen...).

Sein persönlich größter Erfolg bzw. die höchste Auszeichnung war die Wahl zum Sportler Ostbayern 2018 (MZ). Noch als Repräsentant für die absolute Rand- und Breitensportart Nordic Walking kam Wolfgang diese Ehre zu Teil.

Was waren seine größten sportlichen Erfolge im Gehen?

Ein Kindheitstraum war es für Wolfgang, einmal in einem Nationaltrikot für Deutschland zu starten.“

So nahm er im März 2019 an der Senioren-leichtathletik WM in Torun, Polen teil und erhielt dort mit seinen dt. Geherfreunden die Silbermedaille im 10km-Straßengehen-Team M45.

Was sind seine sportlichen Ziele?

Persönlich möchte er im März 2020 in Porto, Portugal, bei der Senioren Leichtathletik EM mit seinem Team eine Medaille holen. Wenn sich ein Sponsor findet (und die Familie es erlaubt ;-)), wäre es natürlich ein Highlight, auch bei der Senioren-Leichtathletik WM im Juli 2020 in Toronto zu starten.

Ein weiteres großes Ziel ist es, den Sport Gehen in Regensburg bei Jung und Alt bekannt(er) zu machen. Da dieser wunderschöne Sport leider Nachwuchs-sorgen hat, möchte Wolfgang in Regensburg bereits Kinder und Jugendliche beim SWC Regensburg an diese Sportart heranzuführen.

So hat z.B. sein Sohn mit 10 Jahren bereits Wettkampfluft geschnuppert und bei deutschen Rahmenwettbewerben 2019 jeweils den 1. Platz erreicht. „Er hat Talent und es macht ihm irre Spaß, sogar schneller als die 16-jährigen deutschen Geher zu sein. Und Laufen ist so gar nicht sein Ding.“ so Wolfgang. Luis Scholz wird daher ab Januar 2020 beim SWC mit seinem Papa trainieren und 2020 bei Bayerischen (vielleicht auch Deutschen?) Meisterschaften antreten und vielleicht-so Wolfgang's Wunschziel – mit dem ein oder anderen Sportler/Sportlerin vom SWC Erfolge „eingehen“ können.

Tanja Scholz

SWC-Frauenteam wird Deutscher Mannschaftsmeister

Siebenkampf-Titel in Bietigheim - Bissingen am 10. und 11. August 2019

Ein wenig haderte SWC-Mehrkampf-Trainer Stefan Wimmer mit der verpassten Einzelmedaille. Doch dann überwog die Freude über Mannschafts-Gold. Sein Frauen-Team mit Anna Lena Obermaier, Isabel Mayer und Marion Brunner hatte bei den Deutschen Mehrkampf Meisterschaften in Bietigheim-Bissingen überlegen den Titel in der Mannschaftswertung gewonnen. Am Ende lag das SWC-Team mit 15.062 Punkten deutlich vor dem TSV Schleißheim mit 14.198 und der LG Eckental mit 13.882 Punkten.

In der Einzelwertung landeten Anna Lena Obermaier mit 5259 Punkten und Isabel Mayer mit 5165 Punkten als Viert- und Fünftplatzierte knapp hinter den Medaillenrängen. Auf dem Treppchen standen die beiden Leverkusenerinnen Anne Maiwald und Mareike Arndt sowie Laura Voss aus Köln. Marion Brunner belegte einen guten zwölften Platz mit 4638 Punkten.

Über die Hürden kamen alle drei gut in den Wettkampf, Isabel mit 13,96, Anna Lena mit 14,94 und Marion mit 15,36 – sie erzielten Saisonbestleistungen oder blieben knapp darüber. Auch im Hochsprung konnten Anna Lena mit 1,74m und



SWC-Goldmädels: Anna Lena Obermaier, Marion Brunner und Isabel Mayer



Isabel mit 1,65m überzeugen. Im Kugelstoßen blieben beide mit 11,81 beziehungsweise 10,26m etwas unter ihren Möglichkeiten, Marion stieß ordentliche 10,26m. Tag Eins beendete Isabel mit 25,79sec, Anna Lena mit 26,79sec und Marion mit 26,46sec über die 200m.

Tag Zwei begann mit guten 5,63m für Isabel; Anna Lena mit 5,25m und Marion mit 5,09m wären gerne etwas weiter gesprungen. Im Speerwurf lieb Anna Lena mit 40,23m etwas hinter ihrer Saisonbestleistung zurück, Isabel mit 34,70m und Marion mit 32,87m zeigten ordentliche Würfe. Nach dem abschließenden 800m-

Lauf, in dem Anna Lena mit 2:20,35min, Marion mit 2:21,60min und Isabel mit 2:27,87min nochmals Top-Zeiten erzielten, fielen sie sich freudestrahlend in die Arme.

Mit dem Deutschen Meister-Titel hatten sich die vielen Trainingsstunden ausgezahlt. „Eine Medaille in der Teamwertung war unser Saisonziel,“ bilanzierte Trainer Stefan Wimmer. „Dass es jetzt Gold wurde, freut uns umso mehr.“

Josef Koller

Bestzeitenflut in Neustadt/Waldnaab

SWC-Laufteam jagt Bestmarken - 9. - 11. August 2019

Hier geht es nicht um Meisterschaften. Zu Sigi Balks Laufmeeting nach Neustadt an der Waldnaab zieht es alljährlich zahlreiche Lauf-Asse, um unter optimalen Bedingungen Bestzeiten erzielen zu können. Und das gelang auch dem kleinen Aufgebot der SWC-Lauftrainer Hans Lang und Udo Reichl. Und zwar hervorragend. Über die 800m purzelten bereits die Hausrekorde: Loretta Flöte unterbot mit ausgezeichneten 2:17,64min erstmals die 2:20-Schallmauer und zwar deutlich, in ihrem Sog verbesserte sich Franziska Mitterer auf 2:25,05min und unterbot die Quali zur Bayerischen im nächsten Jahr.

Lauffloh Vincent Schäfer pulverisierte geradezu sein PB mit ausgezeichneten 2:14,05min, und auch Thomas Haslinger konnte sich auf 2:05,80min steigern.

Lediglich Isadora Cogo Badan verpasste mit 2:23,99min knapp ihre persönliche Bestmarke. Die stellte sie dann am zweiten Tag mit tollen 61,54sec über die 400m auf, hier gab es auch für Loretta (62,91sec) und Franziska (63,99sec) neue Hausrekorde. Thomas Haslinger blieb diesmal knapp über seiner Bestleistung (55,77sec) und Sonja Noell stieg nach ihrem Auslandsaufenthalt mit ordentlichen 64,56sec wieder ins Wettkampfschehen ein.

Über 3000m überzeugten die Laufzwillinge Vanessa und Christoph Sturm aus der Neumarkter Trainingsgruppe von Hans Lang. Sie liefen neue Bestzeiten mit 11:04,04 bzw. 9:14,79min.

Josef Koller

Autohaus Schrödl GmbH

Ford-Servicehändler
- Schönhofen



Neu- und Gebrauchtwagen Center
- Neutraubling

AUTOteam



Lackier- und Karosserie Center
- Sinzing

AUTOGLAS
SPEZIALIST



www.autohaus-schroedl.de

www.autoglas-spezialist.com

AUTOGLAS

SPEZIALIST

■ Scheibentausch
■ Alle Marken

■ Steinschlagreparatur
■ Alle Versicherungen

400m-Doppelsieg in Dachau

Isadora gewinnt Stadionrunde vor Sonja

Nur ein kleines SWC-Aufgebot startete bei den diesjährigen Dachauer Volksfestwettkämpfen am 15. August 2019.

Durch die wieder nah an ihre 400m –Bestzeit laufende Isadora Cogo Badan und Sonja Noell, die ihre Saisonbestleistung

gleich wieder steigern konnte, gab es immerhin einen 400m-Frauen-Doppelsieg mit 62,20 bzw. 63,4sec. Jens Wulff lief die 400m zur Senioren-WM-Vorbereitung in 62,53sec und Andrea Holzapfel in 72,62sec. 800m-Läufer Hubert Beck brauchte 2:13,96 min.

Maria Kerres läuft Streckenrekord

10km-Bestzeit bei Straubinger Gäubodenlauf am 15. August 2019

Manche waren noch auf der Strecke, da war sie schon frisch geduscht im Dirndl und wartete auf die Siegerehrung. Maria Kerres gewann mit neuer persönlicher Bestzeit im 10km-Straßenlauf von ausgezeichneten 36:06,06min. souverän die Frauenwertung beim Straubinger Gäubodenlauf, sie stellte auch noch einen neuen Streckenrekord auf. In ihrem Sog blieb Eva Müller als gute Vierte und Siegerin der W35-Wertung ebenfalls unter der 40min-Schallmauer mit 39:55,49min.

Auch die SWC-Männer konnten gefallen: Volkmar Retzer (37:33,97min.) belegte Gesamt-Rang Acht und gewann die M50, Michael Ruhmannseder (39:14,80min.) wurde Sechzehnter und M40-Dritter, Thomas Noell (39:52,28min.) erreichte Gesamt-Rang 21 und wurde Dritter in der M50 und Andreas Brand (39:57,09 min.) schließlich wurde 22. und M35-Fünfter.

Wieder Bestzeit für Isadora Cogo Badan

Gute Ergebnisse beim Abendsportfest in Burgau am 21. August 2019

Während die meisten Athleten ihre Sommerpause genießen, bleibt die Lauftruppe von Udo Reichel unermüdlich im Einsatz: Beim Abendsportfest in Burgau verbesserte Isadora ihre 200- Bestzeit auf 27:58 und belegte damit Platz Zwei. Knapp hinter ihr wurde Sonja Noell mit SB von 28:54 Vierte.

Über 400m gewann Isadora sogar in 61:98sec, Sonja wurde mit SB von 63:24 Dritte. W50-Athletin Andrea Holzapfel lief 32,90 über 200 bzw. 74,10sec. über 400m, und der unermüdliche Jens Wulff benötigte diesmal für die Stadionrunde 64,80 sec.

Josef Koller



*Franz Stadler (links) und Jens Wulff
bei der Senioren-EM in Italien*

*Rechte Seite: Franz Stadler und Wolfgang
Scholz bei der Eröffnungsfeier*



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>



Europa-Meisterschaft 2019 der Senioren in Venedig

Über 5000 Teilnehmer bei der EM vom 5. - 15- September 2019

Ergebnisse der SWC-Teilnehmer:

Andrea Holzapfel:

100m; 15,64s; 19te von 23

200m; 32,39s; 23te von 26

400m; 1:13,45min; 12te von 14

Jens Wulff:

800m; 2:31,77min; 24ter von 24

10.000m; 42:46,20min; 14ter von 16

Wolfgang Scholz (2019 noch LLC):

5000m Race Walk:

26:19,21min; 8ter von 20

10km Road Race Walk:

53:01min; 11ter von 14

Franz Stadler:

100m; 13,89s; 29ter von 37

200m; 28,71; 38ter von 48



DM Bronze für 10 km Straßenlauf Team

Top Ergebnis für M 50 Männer in Siegburg - 15. September 2019

Strahlende Gesichter im Ziel beim SWC–Straßenlaufteam bei den Deutschen Meisterschaften im 10km–Straßenlauf. Der Ausflug ins rheinische Siegburg hatte sich ausgezahlt: Bei der Siegerehrung in der Teamwertung standen die SWC–M50–Männer Rudolf Salzberger, Volkmar Retzer und Peter Kozlowski auf dem Stockerl und wurden mit der Bronzemedaille dekoriert.

Vier Runden waren auf einem sehr welligen Rundkurs zu absolvieren, alle drei SWC–Läufer konnten sich im M50–Feld vorne behaupten und zeigten mit Platz Zehn für

Rudi Salzberger (37:03min), Platz Fünfehn für Volkmar Retzer (37:33min) und Platz Achtzehn für Peter Kozlowski (38:15 min) Top–Ergebnisse.

In der Teamwertung gab es dafür die Bronzemedaille, der Abstand zu den davor platzierten Teams war allerdings denkbar knapp: Mit 1:52,51 h fehlten den SWC–Männern nach 30km nur 11sec. auf die mit Silber dekorierten Rhein–Berg Runners und nur 50sec auf die Goldmedaille, die sich der TUS Deuz erkämpfte.

Josef Koller

Anna-Lena Obermaier überzeugt im Nationaltrikot

5341 Punkte beim Thorpe Cup gegen die USA - 14. und 15. September 2019

Mit Mehrkämpferin Anna Lena Obermaier schlüpfte nach Nancy Randig eine weitere SWC–Athletin ins Nationaltrikot. Beim Diesjährigen Thorpe Cup, dem traditionellen USA–Deutschland–Länderkampf der Mehrkämpfer konnte die Regensburger Siebenkämpferin nochmal mit 5341 Punkten überzeugen.

Filderstadt war heuer der Schauplatz für den Thorpe Cup, in dem traditionell die besten Siebenkämpferinnen und Zehnkämpfer aus den USA und Deutschland gegeneinander antreten. Und mit Anna Lena Obermaier, Viertplatzierte der diesjährigen Deutschen Meisterschaften, startete erstmals eine Regensburger

Mehrkämpferin im sechsköpfigen Team Deutschland.

Dort konnte sie nochmal gute 5341 Punkte erreichen und trug damit zum guten Mannschaftsergebnis von Team Deutschland bei, das mit 28245 Punkte gegenüber dem klaren Favoriten aus Amerika mit 28419 Punkten nur knapp das Nachsehen hatte. Im Speerwurf gelang ihr mit ausgezeichneten 45,21m sogar das beste Ergebnis aller Teilnehmerinnen. Neben ihr waren Einzelsiegerin Anna Maiwald (5941 Punkte), Vanessa Grimm, Janina Lange und Laura Voß für Deutschland in der Wertung.

Josef Koller



Sensationeller zweiter Platz für Oberpfalz-Team

Traditioneller AK14-Bezirke-Vergleich in Regensburg

Das Regensburger Weinweg-Stadion war Schauplatz des diesjährigen AK14-Bezirke-Vergleichskampfes. Dort messen sich im September traditionell die zwei besten 14jährigen Nachwuchssportler pro Disziplin in einer Cup-Wertung miteinander. Und im Gegensatz zum Wettbewerb vor sieben Jahren, als der Wettkampf letztmals als Heimspiel in Schwandorf stattfand und lediglich mit Rang Sieben der Ehrenplatz erreicht werden konnte, mischte der Oberpfälzer Leichtathletik-Nachwuchs diesmal bei der Medaillenvergabe kräftig mit.

Allen voran die Oberpfälzer Jungs, die sich mit Seriensieger Oberbayern einen packenden Zweikampf lieferten und sich letztlich nur äußerst knapp mit 177,5 zu 197 Punkten geschlagen geben mussten. Vom SWC standen 800m-Läufer Vincent Schäfer (220,79min) und Hochspringer Justus Höhe (1,50m) im Oberpfalz-Team.

Auch die Oberpfälzer Mädels schlugen sich wacker und konnten trotz eines Salto Nullo im Hochsprung hinter Oberbayern (190 Punkte), Niederbayern (152 Punkte), und Mittelfranken (151 Punkte) mit 109 Punkten einen guten vierten Platz erkämpfen. Vom SWC dabei waren Alisa Krüger über 100m (13,76 sec) und mit der Staffel (52,67sec) und Laura Kögel mit der Kugel (10,90m).

Als die Gesamtwertung verkündet wurde, strahlten die Oberpfälzer Betreuer um Hans Merkl und Georg Hofmeister um die Wette: Hinter dem klaren Sieger Oberbayern (377 Punkte) lag das Oberpfälzer Team mit 286,5 Punkten auf einem sensationellen zweiten Platz knapp vor den Mittelfranken (276 Punkte). Auf den weiteren Plätzen landeten Niederbayern (254 Punkte), Unterfranken (228,5 Punkte), Oberfranken (188 Punkte) und Schwaben (176 Punkte).

Josef Koller

SG Quelle Fürth/SWC Regensburg verteidigt DM-Titel

Toller Erfolg im Münchener Dantestadion am 21. September 2019

Wie im Vorjahr kam es auch in diesem Jahr bei der Senioren-Team-DM in der W50 zu einem packenden Zweikampf zwischen den Damen der STG SF Neukiritsch und der SG Quelle Fürth/SWC Regensburg. Wie im letzten Jahr musste die abschließende 4x100m-Staffel entscheiden, und wie im letzten Jahr konnten die Quelle/

SWC-Damen einen Rückstand aufholen. 60 Punkte betrug der Vorsprung der Sächsischen, doch das Quartett der Startgemeinschaft zauberte mit 56,40sec wieder ein tolles Staffelergebnis aus dem Ärmel und schlug das Team aus Neukiritsch letztendlich um drei Sekunden oder umgerechnet 110 Punkte.

Mit 5528 Punkten ging der Titel an die SG Quelle/SWC vor den Damen aus Neukirch (5472 Punkte) und der LG Kreis Verden (5398 Punkte). Vom SWC starteten Urte Poschwatta über 100m (14,78sec.), im Weitsprung (4,58m) und mit der Kugel (9,03m), Andrea Holzapfel im Weitsprung

(3,93m) und mannschaftsdienlich über die 3000m (13:48,81min) sowie Monika Soder ebenfalls über die 3000m (14:37,44 min).

Josef Koller

19 Medaillen für Mehrkampf-Nachwuchs

8x Gold, 8x Silber und 3x Bronze in Burglengenfeld - 21. September 2019

Neunzehn Medaillen holte unser Mehrkampf-Nachwuchs nochmal bei den Kreismeisterschaften in Burglengenfeld. Und das obwohl die meisten gerade von den Größeren wegen des beginnenden Wintertrainings bereits auf die Meisterschaft verzichteten.

Bei den Jungs holte sich Lukas Zellner souverän den Titel der M mit 854 Punkten, im gleichen Wettbewerb belegte Max Philippons Platz Fünf. Je zweimal Silber gab es für Michel Mehrlein in der M11 (3-K 947/4-K 1212 P.) und Leon Kögel in der M10 (3-K 856/4-K 1048 P.). Felix Kurbel holte hier zweimal Bronze (3-K 760/4-K 952 P.). In der M12 belegten Fynn Braun und Loki Hachani die Plätze 4 und 5 und Anton Reisinger wurde 7. in der M 7.

Gleich 6x Einzel-Gold holten die Mädels: Caroline Pöpl mit tollem Vierkampf und 1689 Punkten in der W13 vor Teamkollegin Caroline Härtl (1574

P.), Hannah Murr (1523 P.) in der W12, Sophia Rykala mit Doppelsieg in der W11 (3-K 1154/4-K 1516 P.), Maria Lankes im 3-K der W10 (1052 P.) und Lisa Philippons in der W7 (552 P.). Weitere Medaillen holten in der W10 Maria Lankes (1227 P.) und Carlita Neubauer (928 P.) mit Silber im Vier- bzw. Bronze im Dreikampf.

Auf dem 4. Platz landeten Anja Lankes, und Carlita Neubauer (4-K), Emma Wittmann und Marie Zellner landeten auf Platz 5, Platz 6 belegten Greta Peißner



Erfolgreiche SWC-Jugend in Burglengenfeld



und Isabella Gutdeutsch, auf 7 landete Vera Nagelmüller, Platz 8 gab es für Tabea Bretl, auf der 9 landeten Marie Kaiser, Katharina Zellner, Charlotte Kißling und Emma Kissler, auf der 10 Eva Flierl und auf der 11 Richie Post und Josepha Reisinger.

Mannschaftsgold holten die U14-Mädels Caroline Pöpl, Caroline Härtl, Hannah Murr, Anja Lankes und Marie Zellner vor SWC II mit Greta Peißner, Vera Nagelmüller, Katharina Zellner, Tabea Bretl und Richelle Post.

Und ebenfalls Silber gab es in der U10 für Sophia Rykala, Maria Lankes, Carlita Neubauer, Charlotte Kißling und Josepha Neubauer.

Über 800m landeten auf dem Stockerl: Lukas Zellner und Caroline Pöpl auf der 1, Hannah Murr auf der 2 und Florentin Bezzel, Felix Kurbel, Caroline Härtl, Josepha Reisinger und Maria Lankes auf der 3.

Josef Koller

Erfolgreiches SWC-Berglaufteam in Premberg

Baumann, Harrer, Wieland gewinnen Sparkassen-Berglauf am 22. September `19

Tolle Bergläufe zeigten drei junge Männer aus der Lauftruppe von Udo Reichl beim diesjährigen Premberger Sparkassenberglauf. Mit Philipp Harrer als zweit-, und Simon Baumann als drittplatziertem landeten gleich zwei SWC Läufer auf dem Stockerl.

Und dann große Freude bei der Teamwertung: Zusammen mit dem sechstplatzierten David Wieland gab es einen klaren Sieg in der Mannschaftswertung.

Josef Koller

Maria Kerres dominiert Regentallauf

Sieg in Einzel- und Teamwertung

Klar dominierte Maria Kerres die 10km beim 9. Regentallauf in Nittenau. Mit 36:30min überquerte sie als Gesamtdritte die Ziellinie, nur 2 zwei Männer bewältigten die 10km schneller. In der Frauenwertung hatte sie fast fünf Minuten Vorsprung auf die zweitplatzierte Carina Maier aus Wernberg.

gewertet wurde. Gemeinsam mit dem zehntplatzierten Daniel Trahanofsky (40.41 min) und Andreas Brand (41:25) auf Platz 13 (M 35 Platz 2) erreichte das Trio 1:58,26 h, genau die gleiche Zeit wie das Team vom TSV Detag Wernberg, mit dem sich das SWC-Trio den Platz ganz oben auf dem Stockerl teilte.

Josef Koller

Sieg Nummer zwei gab es dann in der Teamwertung, die in Nittenau als Mixed

Überraschung bei Bayerischer Marathonmeisterschaft

Männerteam holt Bronzemedaille - 13. Oktober 2019

Eigentlich war das Ziel, mit dem M50-Team bei den Bayerischen Marathonmeisterschaften in München eine Medaille zu holen. Nach dem verletzungsbedingten Ausfall von Thomas Federsel schien dieses Ziel geplatzt, es blieb eine kleine Hoffnung auf eine Einzelmedaille, die Volkmars Retzer als Vierter mit 2:57,12h und Peter Kozlowski als Sechster mit 3:07,15h knapp verpassten.

Die Medaille kam dann so unerwartet, dass die drei Team-Sieger nicht einmal

bei der Siegerehrung waren, weil wirklich keiner damit gerechnet hatte. Gemeinsam mit M40-Starter Michael Ruhmannseder (in seiner AK 7. mit 3:18,59h) gewann das Trio völlig überraschend die Bronzemedaille in der Männerwertung. Hinzu kam noch die Silbermedaille in der M60 für Uwe Höcke in 3:55,08h. „Die Zeiten waren eigentlich gar nicht so gut,“ bilanzierte Trainer Udo Reichl, „aber die Oktopersonne machte wohl auch den anderen Läufern zu schaffen.“

Eva Müller gewinnt Bayerische Berglaufmeisterschaft

W35-Meisterin in Schönaun der Rhön

600 Höhenmeter auf 10,2km waren bei den diesjährigen Bayerischen Senioren-Berglaufmeisterschaften in Schönaun der Rhön zu bewältigen, und die schnellste Frau trug das SWC-Trikot:

Eva Müller gewann nicht nur souverän den W35-Titel mit fast einer Minute Vorsprung

in 56,19min, sondern lieferte in ihrem ersten Berglauf überhaupt auch die beste Frauenzeit überhaupt ab. Auch die zweite Frau aus der Lauftruppe von Udo Reichl holte sich eine Medaille: Regina Graf schnappte sich mit 1:08,59h Bronze in der W60.

Marathon-Bestzeit für Stephanie Bötzel

Neuer Hausrekord beim Frankfurt Marathon

Alle SWC-Athleten befinden sich bereits in der Vorbereitung für die nächste Saison. Fast alle! Denn Stephanie Bötzel aus der Trainingsgruppe von Hans Lang wagte sich nochmal an die Marathon-Distanz. Und mit Erfolg. Bei guten äußeren Bedingungen erzielte sie beim Frankfurt

Marathon nochmal eine neue persönliche Bestzeit. Mit 3:08,28h erreichte sie in dem international hochklassig besetzten Rennen Platz 114 von 2363 Starterinnen, in der W35 belegte sie Platz 19.

Josef Koller

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.



Ferienaktion „Olympia Kids“

Das SWC-1946-Regensburg-Leichtathletik-Ferienprogramm



Faszination
und Vielfalt
der Leicht-
athletik
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: 27. 07. – 31. 07. 2020

Woche 2: 03. 08. – 07. 08. 2020

Woche 3: 17. 08. – 21. 08. 2020

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 DLV-Mehrkampfnadeln und Laufabzei-
chen. Alle Eltern sind zum Mitmachen oder Anfeuern eingeladen.

Leitung und
Information:

Josef Koller
Luitwinstr. 15
93053 Regensburg
0941/28063898
ferienwoche@swc-regensburg.de

Anmeldung:

bis 30. Juni 2020 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





和道流



WADO-RYU KARATE-DO B



REI SWC 46 REGENSBURG

Maria Kerres läuft sensationelle 10km-Bestzeit

Viele Top Ergebnisse beim traditionellen Nikolaus-Lauf

34:49,30 min über 10km, das ist ab sofort der neue Hausrekord von Maria Kerres, und damit lieferte sie das herausragende unter vielen guten SWC-Ergebnissen beim traditionellen Nikolauslauf beim RT-Gelände ab. Mit dieser Topzeit belegte sie in einen stark besetzten Frauenlauf zudem einen tollen zweiten Platz und verbesserte ihre bisherige Bestmarke um über eine Minute!!!

Ausgezeichnet schlug sich auch Loretta Flöte als drittplatzierte im Volkslauf mit guten 40:19,15min in ihrem ersten Zehner. Isadora Cogo Badan belegte über die 5km in 21:43,39min Platz Vier.

Auch die Männer konnten gefallen: Im Elitelauflauf erreichten Simon Bovenkerk (38:39,88 min) und Michael Ruhmannseder (39:00,16min) die Plätze 29 und 36, und im Volkslauf gefielen Volkmar Retzer (37:34,36/2. M50), Christian Irrgang (38:00,35min) und Jens Wulff (40:57,62min) mit den Plätzen 3, 9 und 25. Im 5km-Elitelauflauf überzeugte Simon Baumann als 17. mit guten 17:51,35min.

Für das zweite herausragende Ergebnis aus SWC-Sicht sorgte einmal mehr Vincent Schäfer, der den Schülerlauf in 5:33,71min. klar gewann und damit auch selbstverständlich seine Altersklasse, die U16.

Bei den Mädchen belegte Caroline Pöpl in der U14 einen guten dritten Platz in 6:48,80min.

Auch bei der parallel gelaufenen Schulmeisterschaft gefielen die SWC-Nachwuchsläufer: In der 7. Klasse gewann Helena Gerl vor Rosalie Baessler, bei den Jungs wurde Kilian Klimenta Zweiter. Bei den Sechstklässlern holte sich Lilly Rhode den dritten Platz, und bei den Fünftklässlern wurden Pauline Greger und Freya Hempel Dritte und Vierte.

Tolle Leistungen auch für unsere zwei Kleinsten: Marvin Wieland und Valentin König belegten in der U10 die Plätze Zwei und Drei.

Josef Koller

Rechts:
Anna Lena Obermeier holt sich den
Bayerischen Meistertitel im Speerwurf
Foto: Claus Habermann

Mittelseiten:
Kampfsport im SWC - siehe Seite 45



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

Sich was gönnen ist einfach.



sparkasse-regensburg.de/privatkredit

Weil die Sparkasse
verantwortungsvoll mit
einem Kredit helfen kann.

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

Günstige Zinsen.
Schnelle Zusage.
Flexible Laufzeiten.
Sofortige Auszahlung.
Jederzeitige Rückzahlung.



Sparkasse
Regensburg



Kihon.Kata.Kumite.Karate.

Wado-ryu Karate im SWC

Kihon.Kata.Kumite.Karate.Wado-ryu Karate. Genau das wird bei uns geübt, gelernt und getrieben. Seit vier Jahren gibt es beim SWC eine Möglichkeit, ein Programm in Rahmen der „Selbstverteidigung“ zu besuchen.

Am Anfang gab es ganz einfache Kurse mit nur einem Training pro Woche. Aber dann haben wir uns entschieden, auf der Basis unseres Kurses etwas Solides aufzubauen.

Und das ist genau die richtige Entscheidung gewesen. Nun schon im zweiten Jahr gibt es eine feste Gruppe, die zweimal wöchentlich Karate trainiert.

Der Clubheft-Leser hat gesehen, dass im Sommer 2019 unsere Mitglieder ihre erste Prüfung mit Erfolg bestanden haben.

Und in diesem Herbst sind unserer Gruppe drei neue Mitglieder beigetreten! Wir haben jetzt noch ein Paar Plätze frei bei uns.

Was machen wir genau?

Wir treiben Karate WADO-RYU. Das ist eine der vier stärksten und dazu noch effektivsten Karate-Stile.

Gelernt wird die Bewegung und Dynamik, Motorik und das Partner-Gefühl, Katas, die Basis der Schläge und Kumite, und zwar so, dass unsere Gruppenmitglieder

ihre Fähigkeiten auch in Wettkämpfen zeigen können.

Jeder, hoffe ich, hat schon mal den Begriff TAMESHIWARI gehört...



BREITENSPORT

Was ist das? Das ist eine Prüfung der Kraft des Sportlers, in der jeder reife Karate-Ka mit einem festen Faustschlag ein Holzbrett durchbrechen muss.

Alles ist möglich, wenn ein Mensch sich ein Ziel vorstellt. Hartes Training, strenge Disziplin und Übung machen Unglaubliches mit Jedem.

Ausserdem haben wir einen Teil unseres Trainings der Selbstverteidigung gewidmet. In der Richtung bleiben wir immer noch beim Stil HAPKIDO und HUNG-GAR.

Also, möchte jemand sich auf dunkler Strasse sicher fühlen oder sich und seine Liebsten richtig und effektiv verteidigen können – steigt ein! In der Gruppe sind tatsächlich nur noch drei Plätze frei...

Vladimir Cozarciuc

Trainer der Gruppe

Vierte Kyu WADO-RYU Karate IWF,

zweite Duan HUNG-GAR

Anmeldung:

breitensport@swc-regensburg.de

Lust, Deinen Verein zu unterstützen?

*Du arbeitest gerne selbständig,
zeitlich und räumlich ungebunden?*

*Du suchst eine neue Herausforderung
in einem motivierten Team?*

*Wir suchen eine/n Ehrenamtliche/n
für unsere Mitgliederverwaltung.*

*Infos über Tätigkeit, zeitlichen Aufwand, Konditionen
und Entwicklungsmöglichkeiten unter
mail@swc-regensburg.de*





Neues Cardio-Training

Montags 18.30 - 19.30 Uhr in der kleinen Halle der Wolfgangschule

Was ist Pound®?

POUND® bietet die perfekte Atmosphäre, um sich zu entspannen, Energie zu tanken und gleichzeitig voll ab zu rocken!

Mit einem Suchtfaktor inklusive spricht es Männer und Frauen jeder Altersklasse an.

Aufgrund der etlichen Alternativen und Schwierigkeitsstufen unterstützt POUND® das individuelle Level eines jeden.

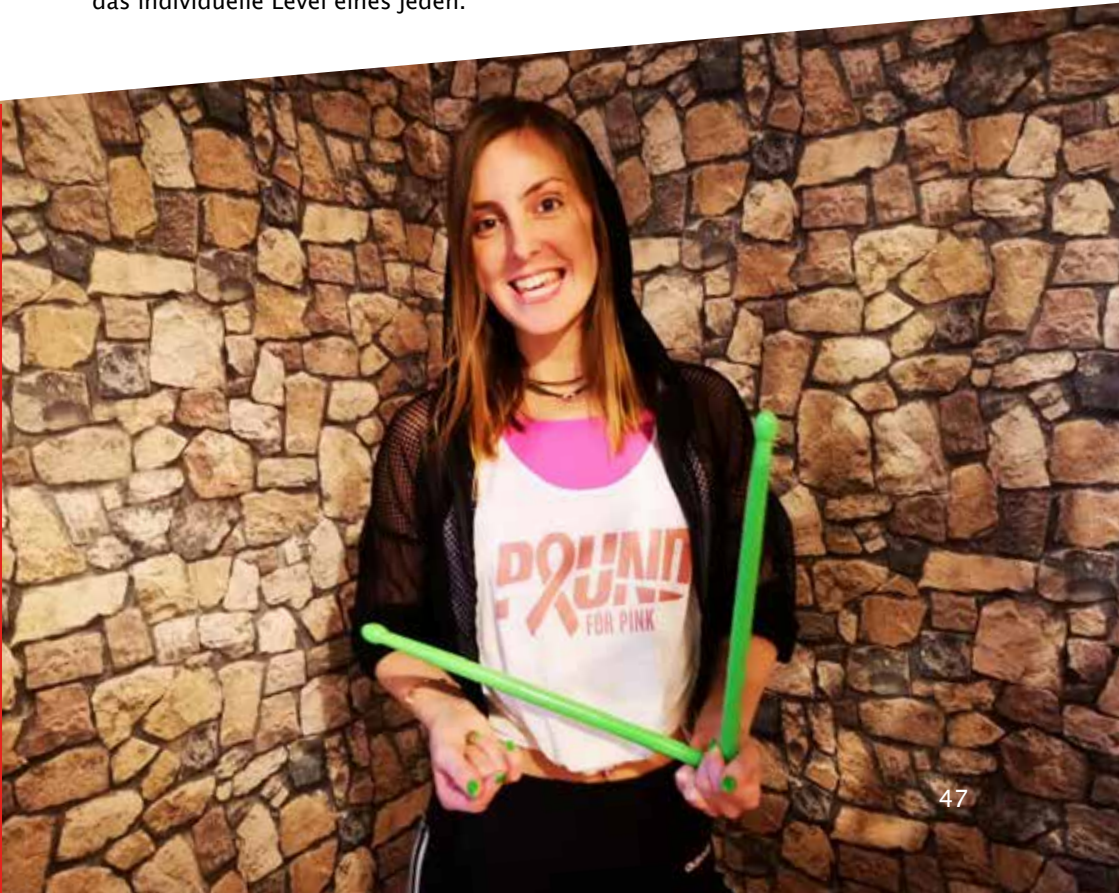
Kinder und Jugendliche erhalten die Möglichkeit mal so richtig laut sein zu dürfen!

Neugierig geworden? Dann komm und rock mit mir!

Lisa Haga

Kontakt: lisahaga24@gmail.com

Wer hat, kann eine Isomatte mitbringen



Fit in die Zwanziger?

Wir empfehlen unser Sportprogramm.



Das könnte Ihre Anzeige sein.

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

Das Clubheft wirbt vierteljährlich bei 2200 Mitgliedern und ihren Familien, hauptsächlich in Regensburg und Umgebung.

Neues Angebot am Donnerstag

Unser FSJler Timo Renner bringt Euch in Form

MännerFit

Es gibt keine Ausrede mehr.

Donnerstags, 18.30 – 19.30 Uhr,
Pestalozzi-Grundschule

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





Kinder-Eishockey-Lager 2019

Ausflug in die nördliche Oberpfalz

Am 21. September 2019 war es wieder so weit. 28 Eishockey-Kinder, 5 Trainer und ein Dutzend Eltern fuhren nach Mitterteich in die Eishalle auf ein Trainingslager.

Mit den Trainern Timo Renner, Michael Zellner, Moritz Kostka, sowie Simon und Peter Schiekofer wurde in den drei Eiszeiten fleißig trainiert, sodass viele schöne Spielzüge zu Stande kamen.

Nach der ersten Eiszeit ging es zum Mittagessen beim Italiener am Marktplatz

von Mitterteich, der extra, dank unserer guten Verbindungen in die nördliche Oberpfalz seit nun über zehn Jahren, sein Lokal für uns Kinder öffnete.

Mit Pizza und Spaghetti gestärkt wurde in der zweiten Eiszeit nochmals eifrig trainiert, sodass wir nach Wunsiedel fahren konnten, um dort die Jugendherberge zu beziehen.

Anschließend ging es für uns zur Luisenburg mit seiner imposanten Freilicht-





bühne. Zusätzlich erforschten wir Europas größtes Felsenlabyrinth und das Nationale Geotop. Bei traumhaftem Wetter hatten wir eine beeindruckende Sicht vom Gipfel des Berges über das Vogtland. Nach einem gemütlichen Abend am Lagerfeuer und einer mehr oder weniger erholsamen Nacht in der Jugendherberge Wunsiedel ging es nach dem Frühstück wieder zurück nach Mitterteich, um dort die dritte und letzte Eiszeit anzutreten.

Mit der „Vorfreude“ am Montag wieder in die Schule zu „dürfen“ fuhren wir wieder zurück nach Regensburg.

Liku, Ken und Taku Meyer





EISHOCKEY



*Sonne und Eis:
Eindrücke vom Kindertrainingslager
in Mitterteich im September*

Fotos: Zellner







Mitterteich der Großen

Jugend- und Erwachsenen-Trainingslager der SWC Flyers

Am Freitag den 18. Oktober 2019 machten sich 22 hochmotivierte Jugendliche und Erwachsene in Fahrgemeinschaften auf den Weg in die nördliche Oberpfalz nach Mitterteich. Ein Ort an dem der Nurtschweg mit einer Länge von 133 km vorbeiführt und ein Teil des Europäischen Fernwanderwegs E6 (Ostsee-Adria) darstellt.

Die Trainer und ein paar Spieler hatten sich schon im Vorfeld verschiedene Übungseinheiten fürs Wochenende überlegt, diese galt es um 20:00 Uhr umzusetzen. Den Anfang machte Thomas Bismark mit

Power-Skate Training. Er erklärte viele wichtige Abläufe beim Schlittschuhlaufen und führt diese vor.

Das weitere Training wurde von Michael Zellner und Peter Schiekofer übernommen. So wurden die restlichen 90 Minuten erklärt, geprobt, verbessert und wieder geübt. Alle Teilnehmer versuchten die Anweisungen begeistert umzusetzen.

Zum Abschluss der Trainingseinheit wurde das Team in zwei Mannschaften geteilt, welche sich einen bitteren Kampf lieferten. Überschatten wurde das Trai-



*Kindertraining vom 24. November 2019
mit rekordverdächtigen 38 Teilnehmern*

ning von der Gehirnerschütterung unseres Goalies, der zur Überwachung für eine Nacht nach Regensburg ins Krankenhaus gebracht wurde. Mit ihm reisten aber auch unglücklicher Weise ein paar Zimmer-schlüssel mit nach Regensburg.

Beides hat sich aber Gott sei dank wieder in Wohlgefallen aufgelöst. Die restlichen Spieler fuhren zu dem schon bekannten griechischem Restaurant Alfa in Waldsassen. Ein Dankeschön an den Wirt, der extra für die hungrigen Eishockeyspieler die Öffnungszeit verlängerte. Gestärkt ging es zu der schönen Unterkunft, dem

Kloster Waldsassen. Allerdings klingelte der Wecker schon wieder um 8 Uhr. Für manche Jugendliche eine ungewohnte Uhrzeit für einen Samstagmorgen.

Doch das leckere Frühstück und die nächste Trainingseinheit um 9:45 Uhr wollte keiner verpassen. Auch für den zweiten Tag hatten sich die Trainer lehrreiche Übungen überlegt, aber auch die Spieler gaben sich untereinander Tipps, die jeder dankend entgegennahm.

Nach einem feudalen Essen im Kloster war eine Entspannungszeit in der Bade- und



Saunalandschaft Sibyllenbad angesagt. Schön aufgewärmt vom Schwimmen und Saunieren ging's um 18 Uhr wieder aufs Eis.

Begonnen hat die letzte Trainingseinheit mit einer Videobotschaft von Marcel Juhasz, einem deutsch-kanadischen Eishockeyspieler, in dem der sogenannte Spin-O-Rama Move erläutert wurde. Er zeigte einen bestimmten Bewegungsablauf, mit dem durch verschiedene Drehmöglichkeiten ein Gegner abgeschüttelt werden kann. Dies gelang dem einen mehr, dem anderen weniger. Das tat dem ganzen aber keinen Abbruch und so ging es in bester Stimmung zum Abschluss zu

den beliebten „Zoigldamen“, die Rindsrouladen mit Blaukraut und Knödel in köstlichster Manier servierten.

Sonntag durften alle Teilnehmer ausschlafen, weil die letzte Eiszeit erst für 11:30 Uhr geplant war. Diese war für einige vorteilhaft, weil der Abend einen sehr geselligen Ausklang nahm. Viel zu schnell vergingen die drei Tage und so musste jeder um 13 Uhr seine Ausrüstung wieder ins Autos und den organisierten Anhänger packen. Schon heute freuen sich alle auf das nächste Jahr wenn es wieder heißt „Let's go Flyers, Flyers let's go!!“.

Michael Zellner





*Handstand-TÜV und viel Teamwork -
eine Fuchsjagd mit Turner-Handschrift*

Von Bernhardswald zum Koreawirt

SWC-Fuchsjagd am 6. Oktober 2019

Es war einmal eine Wanderschlange,
Die ging auf der Fuchsjagd echt lange.
Pfeile aus Holz wiesen den Weg,
Bis man sie sah, wurden extra Runden
gedreht.
Auf der grauen Plane
Lief es erste Sähne.
Die Eisschollen waren rutschig
Und deswegen auch sehr lustig.
Die Ballon-Karawane zog weiter,
Beim Koreawirt war es dann recht heiter.
Sie hatte kein Herz aus Stein,
Denn sie lud ihre Freunde zum Essen ein.

Amelie Garatva



WANDERN

Impressionen von der Fuchsjagd 2019



*Manche Wegweiser
haben nur ausgewiesene
Spürnasen gefunden*







Ab Oktober auch im Sortiment:
POC Ski-Helme und -Brillen,
Oakley Skibrillen und
Leki Ski-Handschuhe

Reinkommen. Anprobieren. Wohlfühlen.
Und als SWC-Mitglied **20 %** sparen!





Airfloor-Turnpremiere beim Kinderturnen

Neue Matte motiviert die Turnkinder in Prüfening

Die Turnsparte freut sich über eine Aufrüstung des Gerätebestandes in Form von zwei Airfloorbahnen.

Erste Sprungübungen wurden praktiziert. Eliza, Sina, Antonia, Mia geben alles.

Anne musste ihre Flugkurven geringfügig justieren, FlickFlacke wurden trainiert.



TURNEN



Marlene testet den Handstand.

Anschließend fürchtete eine Mutter eine Magen-Darm-Grippe bei einer Turnerin. Es war aber dann doch nur ein Bauchmuskelskater.



Zur Abwechslung muss es dann auch nochmal an das Reck gehen mit Kippe, Felge vorlinks-vorwärts oder der Mühle; Küken Lara und Trainerin Judith beim Fachgespräch.



Wir haben jetzt noch mehr Spaß am Training!

Wolfgang Straube

Salome und Elisa zeigen am Schwebebalken Sprungabfolgen.



TURNEN





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



Evelyn Brandl wieder Clubmeisterin

Beide Mannschaften in der Vorrunde stabil

Anfang September hat für uns Kegler wieder die Saison begonnen und wir sind bereits fast am Ende der Vorrunde. Die 1. Mannschaft steht bei Redaktionsschluss auf dem 5. Platz und wir hoffen, den Mittelplatz zu halten oder vielleicht sogar noch auszubauen. Bei der 2. Mannschaft sieht es ähnlich aus, sie steht derzeit auf Platz 6, hat aber noch drei Spiele bis Ende der Vorrunde und kann ebenfalls noch etwas höher steigen. Wenn alles so weiter läuft, müssen wir diesmal nicht gegen den Abstieg kämpfen.

Über die heißen Sommermonate haben wir unsere Clubmeisterschaft durchgeführt und dabei trotz großer Hitze einige ansprechende Leistungen erzielt. Wir haben vier Durchgänge gespielt und am Ende durfte das schlechteste Ergebnis gestrichen werden.

So konnte Evelyn Brandl wiederum den Pokal (auf Wunsch sind die Preise aus Schokolade von der Confiserie Seidl in Laaber) gewinnen mit erzielten 1543 Holz (das Streichergebnis war 501 Holz, ein Ergebnis, das sich einige von uns überhaupt mal wünschen würden).

Den zweiten Platz erreichte Alexandra Müller mit 1526 Holz (ein Durchgang davon mit 533 Holz) und den dritten Platz belegte Inge Struth mit 1437 Holz, wobei ebenfalls ein 506er Durchgang dabei war.

4. Platz: Silvia Frankl (1411 Holz)

5. Platz : Valentin Laub (1398 Holz)

6. Platz Inge Pronold (1379 Holz)

Angelika Wolski



***Schokoladenpokal
für die Sieger:***

***Evelyn Brandl,
Alexandra Müller und
Inge Struth (v.l.n.r.)***



Für alle Fälle gerüstet

Sanitätshaus Reichel+Platzer sponsert Notfallkoffer

Um die medizinische Versorgung auch unterwegs zu gewährleisten, stehen dem SWC nun zwei Notfallrucksäcke zur Verfügung. Diese Rucksäcke sollen insbesondere im Eishockey und beim Skifahren zum Einsatz kommen, wenn der große Notfallkoffer der Wettkampfarzte zu groß ist. Die Rucksäcke wurden uns freundlicherweise gespendet vom Sanitätshaus Reichel+Platzer.

Herr Gassner vom Sanitätshaus Reichel+Platzer legte außerdem auch noch eine neue Ladung Wärmendecken für die Ski-Übungsleiter drauf.

Ihm und Dr. Michael Zellner, der die Unterstützung vermittelt hat, ganz herzlichen Dank für diese sehr sinnvolle Hilfe!

Ursula Breitkopf





Übungsleiterinfo

Infos zur Übungsleiterabrechnung:

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: Bitte die Abrechnungen fürs Quartal Oktober - Dezember bis spätestens 10. Januar 2020 einreichen.

Verspätet eingereichte Abrechnungen müssen vom Verein um den Zuschussanteil gekürzt werden.

Danke für Eure Mithilfe!



Gesundheitsstützpunkt

Im besten Fall vorhanden, aber nicht gebraucht:

Eishockey-Spartenwart Dr. Michael Zellner, Helmut Gassner vom Sanitätshaus Reichel+Platzer und 1. Vorsitzende Dr. Ursula Breitkopf bei der Rucksackübergabe



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

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 2020 bis August 2021 wieder sportbegeisterte und engagierte 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:

mail@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 | Timo Renner timo.fs@swc-regensburg.de |
| Lizenz-Übungsleiter | Christine Obermeier christine.obermeier@swc-regensburg.de; Tel.: 0941 / 37720 |
| Information | Ursula Breitkopf, Markus Eigenstetter mail@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: mail@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, Redaktionsschluss für das nächste Clubheft ist Freitag, der **28. Februar 2020**.

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 mail@swc-regensburg.de – und schon gibt es das Neueste aus dem Clubleben aktuell und frei Haus.

CLUBFAMILIE

Als Neumitglieder begrüßen wir

Alt Josua, , Artemiak Jonas, Ayeva Latifa, Bauer Andreas, Bauer Annemarie, Betz Johann, Betz Georg, Biederer Maximilian, Borgmann Sebastian, Braun Julia, Brinkmann Paulina, Butz Antonia, Dickert Lena, Dickert Jonas, Dobmeier Ludwig, Dobmeier Theodor, Dörfler Simon, Dorrman Amelie Lea, Englert Leon, Fackelmayer Lisa, Fleischer Klaus-Peter, Fleischer Silke, Frisch Paul, Frisch Sarah, Gallner Felix, Geineder Katharina, Heller Alena, Heller Anna, Kilgert Hans, Kleisch Mira, Koester Leonard, Krangemann Klara, Kulzer Moritz, Legrand Leopold, Mayer Paul, Meyer Liku, Mühle Benedikt,

Müller Magdalena, Munoz Bahtiyar Louisa, Novikov Albin, Obermeier Linus, Pfeifer Friedrich, Precht Klara, Rauch Erwin, Rinaldi Leonardo Jakob, Rödl Magdalena, Rödl Marie, Rohde Lilly, Roidl Leo, Ruße David, Salzig Elias, Schaich Ludwig, Scheffel Jonathan, Schleef Frida, Schmidbauer Lena, Scholz Luis, Scholz Wolfgang, Spielbauer Ferdinand, Spielbauer Hannah, Spinka Felix, Stäbler Linus, Tahedl Tobias, Ursic Kandare Ela, Üzümlükay, von Hardenberg Benedikt, Wagner Frida, Wieland Marvin, Wieland Finn, Zimmer Johannes



YOUTH FOR UNDERSTANDING
Internationaler Jugendaustausch

Platz frei?



MEHR INFOS 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!



SWC-Familien- Nachrichten

*Ski-Übungsleiterin
Sophie Kehrer hat geheiratet:
Am 28. September 2019
gab sie Benedikt Schröder
in der Prüfeninger Klosterkirche
das Ja-Wort.*



Sanitätshaus REICHEL & PLATZER

Orthopädie-Technik · Reha-Technik · Homecare

SANITÄTSHAUS

- Kompressionsstrümpfe
- Bandagen

ORTHOPÄDIE-TECHNIK

- Orthopädische Einlagen
- Prothesen & Orthesen

REHA-TECHNIK

- Rollstühle & Rollatoren
- Pflegebetten

HEMOCARE

- Stomaversorgung
- Inkontinenzversorgung
u.v.m.

| | | |
|-------------------------|----------------------|--------------------------|
| 93059 REGENSBURG | Im Gewerbepark A 13 | Tel. 0941 57020 o. 40502 |
| 93047 REGENSBURG | St.-Kassians-Platz 7 | Tel. 0941 51251 |
| 84069 SCHIERLING | Rathausplatz 18 | Tel. 09451 9495305 |
| 93155 HEMAU | Nürnberger Str.17 | Tel. 09491 9559720 |

info@sanitaetshaus-reichel.de · www.sanitaetshaus-reichel.de



Fördermitglied werden

Den SWC durch einen höheren Beitrag unterstützen

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

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

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

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

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

Ich möchte Fördermitglied des SWC 1946 e.V. Regensburg werden.

Von meinem Beitragskonto

IBAN

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

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

Mein Förderbeitrag soll folgender Sparte zugute kommen (optional):

Datum und Unterschrift

Ski- und Wanderclub 1946 e. V. Regensburg

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

Kegeln
Turnen
Fahrten
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: BYLADEM1RBG

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

Mandatsreferenz: 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) | |



Gemeinsam in Bewegung

Das SWC-Breitensportprogramm Januar 2020

Fit durch die Woche

Pound® Cardio-Training

mit Lisa Haga

Montags 18.30 – 19.30 Uhr
Wolgangschule
Kleine Halle (Brentanostraße)

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 Breittkopf

Dienstags 17.00 – 18.00 Uhr
Kreuzschule (Halle oben)

Nordic Walking

mit Bettina Henkel

Dienstags 18.00 Uhr
Parkplatz Westbad

Kampfsport- training

mit Vladimir Cozarcu

Dienstag und Donnerstag
18.30 – 20.00 Uhr
Kursangebot von September
bis Mai nach Anmeldung

Dynamic Bodystyling

mit Christina Träger

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

Bodyfit

mit Caro Schönleber

Mittwochs 18.30 – 20.00 Uhr
Grundschule Prüfening

Yoga

mit Christine Rauscher

Mittwochs 18.45 – 20.15 Uhr
Kreuzschule

Volleyball

neu ab September 2019

Mittwochs 18.00–19.30 Uhr
Gerhardingerschule

MännerFit

mit Timo Renner

Donnerstags 18.30–19.30 Uhr
Pestalozzi-Grundschule

Fit durch den Winter

mit Martina Turner

Donnerstags 18.00–19.00 Uhr
Pestalozzi-Mittelschule