



CLUBNACHRICHTEN 2/2020 APRIL - JUNI





TRUE MOTION

Center your run.

Ein neues biomechanisches Funktionsprinzip. Ein noch nie dagewesenes Laufgefühl. Ein revolutionärer Schuh



FINDE DEIN KÖNIGREICH! WIR HELFEN DIR DABEI ...

LAUFSPORT- UND BERGSPORTAUSRÜSTUNG_
KLETTERAUSRÜSTUNG_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,

ein Winter ohne Skikurs – das schien vor kurzem noch der größte Ausfall zu sein. Nun erleben wir einen Frühling mit massiven Veränderungen unseres Alltags. Dem schneefreien Winter folgen die längsten Osterferien mit der vorerst kompletten Einstellung unseres Sportbetriebes. In Anbetracht der umgehenden Corona-Epidemie müssen wir auch als Sportverein unseren Beitrag leisten, um eine Weiterverbreitung zu verlangsamen und den Zusammenbruch des Gesundheitssystems nach Möglichkeit zu vermeiden.

Gemeinsam in Bewegung – das musste für den Rest der Hallensaison eine schöne Idee bleiben und wir können nur hoffen, dass in ein paar Wochen die Lage sich so entwickelt hat, dass wir zumindest im Freien wieder unbeschwert gemeinsam Sport treiben können.

Vorerst bleibt der Rückblick auf die Wintersaison mit den größeren Skiausfahrten, Eishockeyturnieren und einer gelungenen Hallensaison der Leichtathleten.

Stichwort Leichtathletik: Seit einem Jahr dürfen wir unsere Clubnachrichten nun mit dem professionellen Bildmaterial schmücken, das uns Claus Habermann aus Gauting zur Verfügung stellt, diesmal auch auf dem Titel. Für die überaus



fruchtbare Zusammenarbeit mit ihm möchte ich mich hier mal ganz offiziell bedanken.

Für Freitag, den 24. April 2020 ist die diesjährige Jahreshauptversammlung geplant. Die Einladung hierzu findet Ihr auf Seite 70. Bei Drucklegung dieses Heftes ist noch nicht absehbar, ob es vertretbar sein wird, diesen Termin auch durchzuführen. Wir werden Euch hierüber über den E-Mail-Newsletter informieren (wer ihn noch nicht kriegt – abonnieren mit einer E-Mail an kontakt@swc-regensburg.de). Auf gleichem Wege erfahrt Ihr natürlich auch, wann und wie wir unser Sportprogramm wieder aufnehmen können.

Bis dahin ist eins zu wünschen:
Bleibt gesund!

Eure Ursula
1. Vorsitzende



*Sieg beim Munich Indoor:
Isabel Mayer im Hürdenlauf*

*Rechte Seite:
Geher Wolfgang Scholz bei den
Bayerischen Hallenmeisterschaften*

Fotos: Claus Habermann

IN DIESEM HEFT

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

Ski Alpin

Berichte von den Ausfahrten	Seite 11
Neues aus dem Rennlauf	Seite 24

Leichtathletik

Terminübersicht 2020	Seite 27
Berichte von der Hallensaison	Seite 28
Cross OM	Seite 41
Faschings-Impressionen	Seite 50
Berichte März 2020	Seite 52
Ferienaktion Olympia Kids	Seite 54

Wandern

Bericht vom Winterwandern	Seite 57
---------------------------	----------

Breitensport

Neue Breitensportangebote	Seite 58
Breitensportprogramm	Seite 80

Schwimmen

Wichtige Hinweise	Seite 59
-------------------	----------

Eishockey

Little Flyers	Seite 61
Bericht vom Pokalturnier	Seite 64

Kegeln

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

Clubfamilie

Einladung zur Jahreshauptversammlung	Seite 70
Übungsleiter-Info	Seite 71
Freiwilligenjahr im SWC	Seite 73
Clubverwaltung	Seite 74
Unsere neuen Mitglieder	Seite 77
Neues aus der Clubfamilie	Seite 78
Aufnahmeantrag	Seite 79



Gesundheitsstützpunkt



VORSTANDSCHAFT UND AUSSCHUSS

VORSTANDSCHAFT

1. Vorsitzende	Dr. Ursula Breitkopf	0941/379 849, kontakt@swc-regensburg.de
2. Vorsitzender	Markus Eigenstetter	09404/64 06 94
1. Kassier	Caro Schönleber	0941/37 80 20 26
Ehrevorsitzender	Franz Obermeier	0941/3 11 10

AUSSCHUSS

Breitensport	Amelie Duchardt Pauline Beisenherz	0176/5 86 96 11 0157/31 66 98 62 breitensport@swc-regensburg.de
Eishockey	Dr. Michael Zellner	0941/3810489 eishockey@swc-regensburg.de
Jugendwart	Katharina Eigenstetter Franziska Koller	09404/64 06 94 0176/72 60 18 97 jugend@swc-regensburg.de
Kegeln	Angelika Wolski	0941/7 43 47
Leichtathletik	Josef Koller Michael Duchardt	0941/28 06 38 98 0160/70 43 839 leichtathletik@swc-regensburg.de
Schwimmen	Christine Obermeier	0941/37720 schwimmen@swc-regensburg.de
Ski Alpin	Josef Aumüller	skialpin@swc-regensburg.de
Skilehrwesen	Susanne Ziereis	skilehrwesen@swc-regensburg.de
Ski nordisch	Dominik Schmeer	dominik.schmeer@swc-regensburg.de
Turnen	Wolfgang Straube	turnen@swc-regensburg.de
Wandern	N.N.	wandern@swc-regensburg.de
Beisitzer	Sabine Garatva	0941/270 014
Vertretung Bad Abbach	Franz Sedlmeier	09405/7154



SPORTPROGRAMM

Wegen der Corona-Pandemie ist das komplette Sportprogramm des SWC seit 13. März 2020 ausgesetzt.

Informationen über die Wiederaufnahme teilen wir über den E-Mail-Newsletter mit (abonnieren über kontakt@swc-regensburg.de) und sie werden auf der Homepage (swc-regensburg.de) bekannt gegeben.

Leichtathletik ab April

Di: 16.30 – 18.00 Uhr	1. Klässler/ 2. Klässler ab 6 Jahren: Hannah Prochnow, Susanne Koder, Vroni Plank 3./ 4. Klässler: Lena Prochnow, Fredi Eigenstetter 5. Klässler: Kathi Eigenstetter, Leon Sauerer, Timo Renner	Sportanlage am Weinweg
Di: 16.30 – 18.00 Uhr Di: 18.00 – 20.00 Uhr Di: 17.15 Uhr	Schüler/innen U14/U12, Josef Koller Schüler/innen U14 und älter, Jugend, Aktive, Senioren; Michael Duchardt, Josef Koller, Günter Bösl, Markus Stilp Lauftraining Wettkampfgruppe, Hans Merkl, Udo Reichl	(Wechsel aus der Halle nach Absprache mit den Trainern)
Mi: 17.30 – 19.00 Uhr Mi: 17.30 – 18.00 Uhr Mi: 18.00 – 20.00 Uhr Mi: 18.30 – 20.00 Uhr Mi: 17.45 – 19.30 Uhr	Kinderleichtathletik ab 4 Jahre (siehe Seite 8) Lockerer Lauftraining für Jedermann-Zehnkämpfer/innen Training für Jedermann-Zehnkämpfer(innen), Markus Eigenstetter, Jan Ropohl (Wechsel auf Mittwoch/Weinweg ab Ostern) Kadertraining Sprint/Sprung nach Absprache U16 und älter, Hans Merkl, Udo Reichl	Sportanlage am Weinweg
Do: 16.30 – 18.00 Uhr Do: 18.00 – 20.00 Uhr Do: 17.15 Uhr	Schüler/innen U14/U12/U10 Josef Koller, Marion Gergs Schüler/innen U14 und älter, Jugend, Aktive; Michael Duchardt, Josef Koller, Günter Bösl, Markus Stilp Lauftraining Wettkampfgruppe, Hans Merkl, Udo Reichl	Weinweg
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: 18.00 – 19.30 Uhr	Franz Sedlmeier	Schulsportanlage
Fr: 17.00 – 19.00 Uhr	Franz Sedlmeier, Franziska Sedlmeier, Christine Härtl	

Kegeln

Mi: ab 19.00 Uhr	Training; von September bis April Wettkämpfe	Leistungszentrum Dechbettener Straße 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: 17.30 – 19.00 Uhr	Spiel, Spaß und Leichtathletik für alle von 4 – 9 Jahren 3./4./5 Jahre: Judith Aumüller, Amelie Dormmann, Timo Renner 1. Klasse: Karina, Vivienne Hame, Chiara Saller, Emilia Schmidt 2. Klasse: Susanne Koder, Lisa Sturm 3./4. Klasse: Lena Prochnow, Freddy Eigenstetter ab 5. Klasse: Kathi Eigenstetter, Franzi Koller Info: Katharina Eigenstetter, Tel.: 0177/5282359 oder 0941/30747627	Sportanlage am Weinweg
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 Kleinkinderturnen (ab Pfingsten Sommerpause), Uschi Langer Kinderturnen für Buben und Mädchen ca. 8– 12 Jahre, Wolfgang Straube, Vroni Schwan, Judith Aumüller Für alle Dienstags-Turnstunden ist Voranmeldung erforderlich unter turnen@swc-regensburg.de	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

Ab Training 19.35 Uhr immer Flossen und Schwimmbrillen mitbringen.

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: 17:45 – 20.00 Uhr	Sommertraining für Jugendliche und Erwachsene, Peter Flache	Weinweg/Gelände des Freien TuS
-----------------------	--	-----------------------------------

Skifahrer

Di: 17.00 – 18.00 Uhr	Skitraining für alle, Ursula Breitkopf, 0179/141 35 06	Sportanlage am Weinweg
-----------------------	--	------------------------

Breitensport Jugend & Erwachsene

Mo: 17.30 – 18.30 Uhr Mo: 18.30 – 19.15 Uhr Mo: 18.15 – 19.15 Uhr Mo: 18.30 – 19.30 Uhr	Step-Aerobic, Bettina Henkel Die starke Mitte – Rückenfit, Christina Träger, Lissi Michelson Boxfit mit Ralf Scheuerer nach Absprache (ralf_scheuerer@hotmail.com) Pound® Cardio Fitnessstraining, Lisa Haga (siehe Seite 48)	Grundschule Prüfening Grundschule Prüfening Krafraum am Weinweg Wolgangschule, kl. Halle
Di: 17.00 – 18.00 Uhr Di: 18.00 Uhr Di: 18.30 – 20.00 Uhr	Skitraining für alle, Ursula Breitkopf Nordic Walking, Bettina Henkel, Gruppe 1 im Winter schon um 17.00 Uhr Gruppe 2 (bettinahenkel@hotmail.com) Kampfsport, nach Anmeldung bei Vladimir Cozarciuc	Sportanlage am Weinweg Treffpunkt: Parkplatz Westbad nach Absprache Kreuzschule oben
Mi: 17.30 – 19.00 Uhr Mi: 18.00 – 19.00 Uhr Mi: 18.45 – 20.15 Uhr Mi: 18.00 – 19.30 Uhr	Dynamic Bodystyling mit Christina Träger Bodyfit, Caro Schönleber Power (Vinyasa) –Yoga mit Christine Rauscher Volleyball	Wolgangschule, kl. Halle Sportanlage am Weinweg Kreuzschule/Herzogspark Gerhardingerschule
Do: 18.00 – 19.00 Uhr Do: 19.30 – 21.00 Uhr Do: 20.00 – 22.00 Uhr Do: 18.30 – 20.00 Uhr Do: 18.30 – 19.30 Uhr	Fit durch den Sommer mit Christine Obermeier Hallenhockey, Gerhard Herrmann Sport für Jugendliche, Frederik Eigenstetter Kampfsport, nach Anmeldung bei Vladimir Cozarciuc Männerfit, Timo Renner Fitnessstraining für Schreibtischaktive	Sportanlage am Weinweg Pestalozzi-Grundschule Goethegymnasium Kreuzschule unten Pndl-Halle, Wittelsbacherstraße
Fr: 16.00 – 17.00 Uhr	Hallenfußball und andere Ballspiele, Heinz Biederer, Tel.: 0160/74 19 468 oder E-Mail: h55724@gmx.de	Posthalle bzw. Freigelände

PROGRAMM - ÄNDERUNGEN

Änderungen im Sportprogramm: www.swc-regensburg.de

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

Impressum

Ski- und Wanderclub 1946 e.V. Regensburg

www.swc-regensburg.de

E-Mail: kontakt@swc-regensburg.de

Geschäftsanschrift: Serpilusweg 7, 93049 Regensburg

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

Lektorat: Josef Aumüller

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





Schnappauf verteidigt Clubmeistertitel

Saisoneröffnungsfahrt nach Obertauern vom 13.-15. Dezember 2019

Für knapp 70 SWC-Skifahrer ging es am dritten Adventswochenende zum Stieglerhof nach Radstadt. Von dort aus findet traditionell unsere Übungsleiterausbildung für die Ski- und Snowboardkurse statt.

Ebenfalls traditionell wird in diesem Rahmen in Obertauern die Clubmeisterschaft Ski Alpin ausgetragen. Für die kleineren Startnummern gab es gute Schnee- verhältnisse, die erfahreneren Rennfahrer durften sich dann mit Sturmböen und schlechter Sicht auseinandersetzen.

Bei den Damen trägt der gläserne Wanderpokal des SWC seinen Namen zu Recht: Er wandert jedes Jahr. Im erstaunlich dichten Feld der SWC-Übungsleiterinnen konnte sich Luisa Jäger durchsetzen und die Kristallkugel mit nach Hause nehmen.

FLYERALARM

Bei den Herren gibt es bei den Ski-Übungsleitern einige junge Fahrer, die aufmerken lassen – hier fielen zum Beispiel Leonhard Sauerer und Neuzugang

Schnelle SWC-Mädels: Luisa Jäger (2. von links) holt sich den Club-Pokal



ONE STOP

for your successful business



FLYERALARM

made to impress



FLYERALARM

OFFIZIELLER 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



Links der Renn-Nachwuchs

Unten: Titelverteidiger Christian Schnappauf führt auch diesen Winter in der SWC-Herrenwertung

Bei der Gruppen-Durchschnittswertung der Ausbilder musste sich Christian mit der Gruppe der Lizenzübungsleiter allerdings von Andi mit

Lukas Müller mit bemerkenswerten Zeiten auf. Noch aber werden die Stockerlplätze von unseren Renntrainern untereinander ausgemacht. Anders als bei den Damen ist bei den SWC-Herren der Umfang der Vorbereitung, die Konsequenzen der Startnummernvergabe, die Hundertstelkosten falscher Materialwahl und die Fähigkeit zur Fokussierung im Ernstfall traditionell Gegenstand anhaltender Bar- und Saunagesprache.

Fünf Hundertstel gaben dann am Ende den Ausschlag: Christian Schnappauf nahm den Pokal wieder mit nach Hause, Zweiter wurde Andi Gebert, und – auch schon traditionell – Dritter wurde Rennleiter Josef Aumüller, knapp vorm langjährigen Skikursleiter Severin Kornprobst.



SPORT
HERRMANN

KIDS in >
BEWEGUNG
Eine Initiative von INTERSPORT
www.inter-sport.de/kids

**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 **KidPark** · 93073 Neutraubling

Aus Liebe zum Sport

INTERSPORT
GRUPPE



der Gruppe der Lehrgangsanwärter geschlagen geben: die Jüngeren führen im Schnitt vier Zehntel schneller. Das verspricht nicht nur spannende Clubmeisterschaften in der Zukunft, sondern zog auch eine schwungvolle Einlage der Lizenzgruppe um Ausbilder Christian Schnappauf nach sich, allerdings mehr mit Tanz als mit Gesang.

Nach einem derart aufregenden Samstag konnte dann am Sonntag bei perfekten Bedingungen – Sonne, angenehme Temperatur, griffiger Schnee –

das Skifahren nicht nur weiter studiert, sondern auch richtig genossen werden. Dazu erheblich beigetragen hat, dass heuer alles – auch die Busfahrten – völlig reibungslos geklappt hat.

Dank für die Organisation einer perfekten Saisoneroöffnungsfahrt gilt Markus Eigensetter. Wir freuen uns schon auf nächstes Jahr!

Ursula Breitkopf

*Rechts:
SWC-Ausbilderinnen Lena und Kathi
Fotos: Kathi Eigenstetter*



**LANGWEILIGER
JOB?**

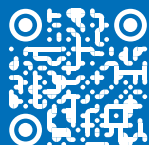


**MEHR
SPANNUNG
GIBTS HIER!**

TELIS-JOBS.DE



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



TELIS FINANZ®
Aktiengesellschaft



Schokoladenessen, Cola-Fanta und die Original Stoderer

Impressionen von der Familienkiausfahrt nach
Windischgarsten, 2. - 6. Januar 2020



Bewährtes Programm
im Sperlhof
- dem Domizil der
Familienkiausfahrt
im Januar

Fotos:
Christian Frimberger



||| DAS SPORTHÄUS

SPORT GOLDHACKER

Profi Ski und Board- Service

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



Your global partner
for snowsport



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

Partner des Sports



NORDICA



Im Gewerbepark C74
93059 Regensburg

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

www.pflugfahrer.de



Impressionen vom Training des Snow Teams



*Training am Spitzingsee
mit Franz Koller und Josef Aumüller*

Fotos: Franz Koller

SKI ALPIN



*Training am Arber
mit Kati Rödl und Franzl Koller*





Gute Stimmung bei der Familienskiausfahrt in Kaprun

Pisten für alle Ansprüche und ein in guter Richtung schlechter Wetterbericht



Beim Après Ski an der Bar des JUFA-Hotels in Kaprun stellten wir fest, dass 2020 ein Jubiläum ist. Schon zum zehnten Mal fand die Familien-Skiausfahrt des SWC nach Kaprun statt. 56 Teilnehmer waren wieder angereist und genossen ein herrliches verlängertes Skiwochenende in den Faschingsferien in der attraktiven Sportregion Kaprun-Zell am See. Viele Familien waren von Anfang an dabei, doch in jedem Jahr schlossen sich auch ein paar neue SWCler an, die die harmonische Gruppe, die Gastfreundlichkeit in der JUFA, die

vielfältigen Sportmöglichkeiten oder das Wellnessangebot nach dem Skifahren bald zu schätzen wussten.

Es ist immer die bessere Alternative, wenn der Wetterbericht schlecht, das Wetter aber dann wider Erwarten sehr gut ist. So war es auch diesmal: Der angekündigte Sturm blieb aus, der Nebel lichtete sich und bei strahlendem Sonnenschein und frischem Neuschnee zog es alle auf die Piste. In der Gruppe gibt es immer zwei Lager: Die einen schätzen die breiten

SKI ALPIN



Pisten und den pulvrigen Schnee am Kitzsteinhorn, die anderen bevorzugen die abwechslungsreichen und anspruchsvollen Abfahrten auf der Schmittenhöhe und akzeptieren, wenn der Schnee am Nachmittag schwerer wird. So fährt der Skibus morgens direkt vom Hotel in zwei unterschiedliche Richtungen und jeder kommt auf seine Kosten. In unterschiedlichen und oft wechselnden Gruppen wird Ski- oder Snowboard gefahren, in der Familiengruppe mit Kindern, in der Jugendgruppe (die sich auf der Hütte bei den Eltern kurz mal sehen lässt, um sich das Mittagessen spendieren zu lassen) oder in der gemütlichen „Nachmittags-noch-einmal-zum-Kaffetrinken-Einkehrgruppe“.

Am Abend trifft man sich dann wieder in der Sauna und beim gemeinsamen Abendessen. Die Erlebnisse des Tages werden ausgetauscht. Die Jugendlichen versammeln sich zum Spieleabend, bei dem es immer lustig zugeht, die Erwachsenen genießen ihr Glaserl Rotwein und es gibt immer viel zu erzählen.

Die Familienskiausfahrt in den Faschingsferien war auch in diesem Jahr wieder eine runde Sache und alle waren sich einig: Im nächsten Jahr werden wir sicher wieder dabei sein!

Markus Eigenstetter





*Gemeinsam in Bewegung;
Skifahren auf der Schmittenhöhe*



SKI ALPIN

Erste Europacup-Erfahrung für Anna Schillinger

SWC-Talent mit Allround-Qualitäten

Durch ihren Sieg bei den Deutschen Jugendmeisterschaften in der Alpinen Kombination im Dezember qualifizierte sich Anna Schillinger für ihre erste Europacup-Saison in den Speed-Disziplinen.

Bereits im Dezember bestritt sie ihr allererstes Rennen im Europacup in St. Moritz. Hier musste sie allerdings noch der anspruchsvollen Super-G-Kurssetzung Tribut

zollen und schied zweimal aus. Annas Trainer erkannten allerdings trotzdem gute Ansätze und nominierten sie für die gesamte Europacup-Saison in den Speed-Disziplinen.

Das Arlberg-Kandaharrennen in St. Anton war die zweite Gelegenheit sich in der „2. Liga des Skisports“ zu beweisen. Die beiden Rennen wurden





als Sprintabfahrt in jeweils zwei Durchgängen ausgetragen. Bereits in den drei Trainingsläufen kam Anna gut mit der selektiven Strecke zurecht, im ersten Rennen baute sie allerdings kleinere Fehler ein und belegte Platz 26. Am nächsten Tag wollte sie es besser machen und das gelang ihr auch. Nach Platz 22 im ersten Lauf konnte Anna sich im zweiten noch um sechs Plätze auf Platz 14 verbessern.

Bei den folgenden Rennen Anfang Februar in Pila (ITA) konnte Anna kein Ergebnis erzielen. Eine Woche vor dem Weltcup fanden in Crans Montana (SUI) Mitte Februar zwei weitere Abfahrten und ein Super-G statt. Nach einem verpatzten Trainingslauf ging Anna erst recht motiviert in die erste Abfahrt. Nach einer Top-Ten-Zwischenzeit verpasste sie das letzte Tor und kam trotz hervorragender Zeit nicht in die Wertung. Bei den beiden folgenden Rennen schied sie aus.

Mit einer Portion Wut im Bauch reiste die SWC-Athletin weiter ins Sarntal (ITA) zu zwei weiteren Super-G Bewerben im Rahmen des Europacup. Anna wollte die Ausfälle der letzten Rennen wiedergutmachen und riskierte viel – zu viel. Sie fuhr ein Tor zu eng an und fädelte ein. Das ist bekannterweise in einer Speed-Disziplin keine gute Idee. Mehrere Verletzungen vom Knie bis zum kleinen Finger und zwei Wochen Pause war das traurige Ergebnis.

Doch bereits Anfang März ging es glücklicherweise wieder weiter. Mit nur einem Tag Slalomtraining seit Anfang Januar ging es zum Nachtslalom nach Bischofswiesen (GER). Platz Sieben, gute Slalompunkte und eine bessere Laufzeit als Marina Wallner (GER) im zweiten Durchgang war ein Mini-Comeback nach Maß. Anna bewies mal wieder ihre Allround-Qualitäten und macht Mut für die letzten Rennen der Saison.

Peter Schillinger

SWC-Athletin Anna Schillinger
Foto: Kurt Ganglbauer



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
- aktuelle Infos kommen über die Homepage und über den E-Mail-Newsletter

Sonntag, 3. Mai 2020
Werfertag

Bitte meldet Euch ...

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 Stabhochsprung mit Eichhofener Schlossbrauereispringen

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



Impressionen aus der Hallensaison:
Sonja Thalhofer und Marco Sächerl bei den
Bayerischen Hallenmeisterschaften in München - Fotos: Claus Habermann

Benedikt von Hardenberg glänzt im SWC-Trikot

Dreisprung-Titel bei Nordbayerischer Hallenmeisterschaft in Fürth am 12. Januar 2020 (M/F/U18)

Gleich bei seinem ersten Einsatz im SWC-Trikot überzeugte Springer Benedikt von Hardenberg: mit 14,40m im Dreisprung erzielte er eine neue persönliche Bestmarke und gewann souverän den Nordbayerertitel. Dazu gab es mit ordentlichen 6,82 m noch Silber im Weitsprung. Auch Titel Nummer zwei ging an eine Dreispringerin: Julia Lankes gewann den Wettbewerb der U 18 mit 10,36m.



Für die dritte SWC-Männer-Medaille – Bronze im Weitsprung – sorgte mit ansprechenden 6,29m Daniel Zsursza. Marco Sächerl belegte mit guten 1,81m Platz Vier im Hochsprung und Jonathan Scheffel wurde Fünfter in seinem ersten Männer-Hürden-Rennen (9,34 sec.) und Siebter im Stabhochsprung mit Einstellung der pers. Bestmarke (3,60m). 1500m-Läufer Christoph Sturm belegte mit guten 4:20,23 min Platz Acht.

Nicht ganz zufrieden mit den Leistungen seiner Schützlinge war Frauen Mehrkampf Trainer Stefan Wimmer. Noch konnten sie die Trainingseindrücke nicht in Wettkampfergebnisse umsetzen, insbesondere im Weitsprung. Zwei Bronzemedailien gab es trotzdem: Für Anna Lena Obermaier mit 9,32 sec. über die Hürden, dazu Platz 4 über 800 m (2:24,57 min) und für

Marion Brunner mit guten 26,32 sec. über die 200m direkt nach dem 800m Lauf. Dazu wurde sie mit 9,39 sec. Hürden-Vierte. Eine weitere Bronzemedaille holte Hochspringerin Lina Schubert mit 1,61 m. Mit der gleichen Höhe belegte Magdalena Müller den vierten Platz, in ihrem ersten Rennen über die Frauenhürden wurde sie mit 9,93 sec. Fünfte. Ebenfalls den fünften Platz belegte Hochspringerin Annalena Bock (1,50m). Platz Sechs über die Hürden gab es für Vroni Plank (10,14 sec), dazu Platz Acht mit der Kugel in neuer PB von 9,31m.

Die SWC-800m-Armada belegte mit Vanessa Sturm (2:25,40), Loretta Flöte (2:27,23), Isadoro Cogo Badan (2:27,23) und Franziska Mitterer (2:39,81) die Plätze 5,6,7 und 8. In ihrem Debut im SWC-Trikot lief Laura Borchert 28,94 sec über die 200m.

Kugelstoßer Nils Rößler eröffnete die neue Saison mit 15,07m und einer Silbermedaille in der U18. Den zweiten Titel holte wie erwähnt ebenfalls eine Dreispringerin: Julia Lankes mit 10,36 m in der U 18, eine Medaille in der gleichen Farbe gab es für Stabhochspringerin Emma Wittmann (2,80m) und überraschend für die ersatzgeschwächte 4x200m-Staffel mit Maria Wenig, Emma Budig, Isi Schmitt und Julia Lankes. Einen vierten Platz gab es für Maria Wenig über die 60m (8,15 sec.), im Weitsprung wurde sie Siebte (4,93 m).



Die Stabhochspringerinnen Kati Ertl (2,60m), Julia Lankes (2,60m) und Amy Zeitouni (2,40m) belegten die Plätze Vier, Fünf und Sechs.

Emma Budig lief gute 10.14 sec. über die Hürden und erzielte 4,74m im Weitsprung.

Josef Koller

Justus Höhe Nordbayerischer Hochsprungmeister

SWC-Nachwuchs holt in Fürth am 19. Januar 2020 neun Medaillen

Für den einzigen Regensburger Titel bei den Nordbayerischen U20/U16-Meisterschaften in Fürth sorgte M14-Hochspringer Justus Höhe. Er pulverisierte seine persönliche Bestleistung im Hochsprung und steigerte sich um 10 cm auf tolle 1,68m.

In der U20 gab es zweimal Silber für Julian Donhauser über 60 (7,35 sec.) und 200m (23,85 sec). Dazu belegte er im Weitsprung (6,10m) und im Kugelstoßen (10,96 m) jeweils Rang Vier. Sprintkollege Vincent Hitzler verpasste noch knapp das 60m-Finale, überzeugte aber als 200m-Fünfter mit 24,28 sec. Mit übersprungenen 1,84m und Platz Vier im Hochsprung blieb Elias Hammouche etwas unter seinen Möglichkeiten, Lasse Schmid wurde mit guten 10,89m Kugel-Fünfter, und mit 10,85 sec. Hürden-Achter.

Bei den U20-Mädchen holte Magdalena Müller eine Bronzemedaille über die Hürden in 9,86 sec., im Hochsprung (1,58m) und mit der Kugel (9,97m) belegte sie jeweils Rang Fünf. Die zweite Medaille gab es hier für Hochspringerin Lina Schubert, und Medaille Nummer Drei, nämlich auch die Bronzene, für Maya Deiml im

Weitsprung (5,15m). Sie wurde zudem Vierte über die Hürden (9,87 sec.) und Achte über 60m (8,40 sec). Knapp an der Medaille vorbei schrammte Luisa Jäger mit guten 8,14 sec. über die 60m. Linda Stiersdorfer (8,70 sec.) und Lea Penzaki (8,96 sec) verpassten knapp den Endlauf.

Wie erwähnt war die überragende Leistung des Tages der Hochsprung von Justus Höhe. Mit großem Vorsprung bezwang er die Konkurrenz, dazu gab es Bronze mit der Kugel (9,19m). Hier belegte Loki Hachani, eigentlich noch in der M13, Platz Sieben mit 7,25m, dazu zeigte er sich im Sprint stark verbessert und belegte Platz Fünf mit 8,95 sec.

In einem unglaublich stark besetztem 800m-Lauf lief Vincent Schäfer mit einer für die Halle tollen Zeit in 2:21,25 min. auf Platz Sieben.

In der W13 gab es eine unerwartete Silbermedaille für Hannah Murr über 60m (8,64 sec.), Anja Lankes verpasste knapp das Finale (9,17 sec.). In der W14 wurde Caro Pöpl Hochsprung-Achte (1,40m); gemeinsam mit Katharina und Theresa Krumey erreichte sie das 60m-Finale. Dort belegten sie in 8,69, 8,71 und 8,7 sec die Plätze Zehn, Elf und Dreizehn.

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



Silber über 60m und 200m: Julian Donhauser - Foto: Michael Duchardt

Bronze über 800m holte in der W15 Lena Dickert (2:35,10 min), Alisa Krüger schrammte als Vierte in tollen 8,37 sec. haarscharf an Bronze vorbei. Platz Vier gab es auch für Celia Spieß mit

der Kugel (11,34m) nach langer Verletzungspause vor Vereinskameradin Laura Kögel (11,04m), die zudem im Weitsprung Rang Neun (4,76m) belegte.

Josef Koller

W15-Doppelsieg für Kathrin Ertl und Emma Wittmann

Simon Hahne überspringt 3,60m

Nordbayerische Stabhochsprungmeisterschaften am 18. Januar in Fürth

Einen tollen Auftritt im Doppelpack legten unsere beiden Stabhoch-W-15-Nachwuchsathletinnen Kathrin Ertl und Emma Wittmann bei den Nordbayerischen Hallen-Stabhochsprungmeisterschaften hin. Beide übersprangen die 2,80m und scheiterten nur knapp an der neuen PB von 2,90m.

Naturgemäß hatte Trainer Jan Ropohl so früh in der Saison an vielen Sprüngen etwas zu bemängeln, am Ende aber passte die Leistung der Beiden.

Etwas unter ihren Möglichkeiten blieb in der U20 Julia Lankes. Mit übersprungenen 2,40m holte sie aber immerhin die Silbermedaille.

Einen ganz überzeugenden Auftritt legte Simon Hahne hin: Mit übersprungenen 3,60m konnte er seinen Hausrekord um 37cm verbessern. Damit belegte er als U18-Athlet in der U20 Platz Sechs, bei den U18, wo er wegen einer Erkältung fehlte, hätte er den Titel geholt.

Josef Koller

Fünf Siege für SWC-Senioren bei Hallenmeeting

**Holzapfel, Wulff, Stadler und Eigenstetter in der Siegerliste
am 25. Januar 2020 in Fürth**

Vier SWC-Senioren traten diesmal beim traditionellen Quelle Senioren Meeting in der Halle in Fürth an. Und alle kamen mit einem Sieg im Gepäck zurück.

Andrea Holzapfel trug sich dabei gleich zweimal in der W50 in die Siegerliste ein: Über 400m in 73,43 sec. und mit 12,33 sec. über die 60m Hürden, dazu Platz Zwei über 60m in 9,64 sec.

In der M35 über 3000m hieß der Sieger Jens Wulff. Seine Zeit: 11:05,96 min. In der M55 gewann Franz Stadler die 100m in 14,55 sec., über 200m belegt er Platz

Zwei mit 30,34 sec. und über die 60m Platz Vier in 8,95 sec.

Markus Eigenstetter, ebenfalls M55, gewinnt souverän die 60m Hürden in 10,17 sec., über die 60m belegt er Platz Drei in 8,76 sec. Leider musste er über die 400m, deutlich in Führung liegend, disqualifiziert werden. Unglücklicherweise war er in der Kurve auf die Linie getreten.

Josef Koller



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>



Doppelsieg für Annalena Obermaier und Isabel Mayer

Munic Indoor am 25. Januar 2020

Aus einer Vielzahl guter Ergebnisse stachen zwei Athletinnen wieder einmal heraus: Isi Mayer, gerade erst aus dem PJ in Australien zurück, stand dreimal ganz oben auf dem Siegerpodest: Über die Hürden, wo sie mit guten 8,80 nur ganz knapp die DM-Quali verpasste, im Hochsprung mit guten 1,64m und im Weitsprung, wo sie mit 5,89m ganz nahe an ihre Bestleistung heransprang.



Dort, im Weitsprung gab es gleich einen SWC-Doppelsieg: Annalena Obermaier sprang ebenfalls fast Hausrekord und wurde mit 5,73m Zweite, deutlich verbessert gegenüber der Nordbayerischen Meisterschaft. Auch über die 60m Hürden gab es mit 9,17 und Platz Fünf eine klare Leistungssteigerung und auch mit der Kugelweite von 11,93m und Platz Vier zeigte sich Mehrkampftrainer Stefan Wimmer rundum zufrieden. „Ich denke, die Form für den Deutschen Hallenmehrkampf passt,“ lautete sein Fazit.

Auch zwei Schützlinge von Lauftrainer Udo Reichl schlugen sich wacker: Isadora Cogo Badan lief gute 62,82 sec. über die 400m und wurde Zweite und Franziska Mitterer verpasste als 800m-Vierte in 2:32,92 min. knapp das Stockerl.

Eine schöne Leistung zeigte über die gleiche Distanz auch Thomas Haslinger bei den Männern mit 2:09,69 min. und Platz Acht.

**Oben: Isabel Mayer im Hochsprung
Links: Caroline Pöppel über 60m
Fotos: Claus Habermann**



*Oben: Anna Lena Obermeier im Weitsprung
Unten: Isadora Cogo Badan - Fotos: Claus Habermann*

Caroline wurde zudem Hochsprung-Sechste. Theresa wurde Kugel-Achte mit 7,48m und Lyssa sprang 4,08m weit.

Einzelkämpfer bei den Jungs war Loki Hachani. Er belegte mit 8,22m den 6. Platz im Kugelstoßen.

Josef Koller



Im Nachwuchsbereich zeigten die Schützlinge von Trainer Markus Stilp Aufwärtstendenz: In der W13 belegte Hannah Murr Platz Zwei über 60m in 8,59 sec., dazu Platz Vier mit der Kugel mit 7,83m.

Sophia Rykala wurde Hochsprung-Fünfte mit 1,35m, dazu sprang sie 3,92m weit und Anja Lankes lief 9,14 über die 60m und sprang 1,20m hoch.

In der W14 erreichte Katharina Krumei mit guten 8,48 sec. den Endlauf und belegte dort Platz Sieben, Theresa Krumei, Caroline Pöppl und Lyssa Fernandes liefen 8,65, 8,80 und 9,39 sec.

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.

Nancy Randig gewinnt Bayerische Winterwurfmeisterschaften

Überlegener Hammerwurf-Sieg mit guten 55,93m am 25. Januar 2020 in Wiesau

Einen gelungenen Saisoneinstand feierte unsere U23-Hammerwerferin Nancy Randig bei den Bayerischen Winterwurfmeisterschaften in Wiesau. Mit guten 55,93m siegte sie souverän mit über 14m Vorsprung vor ihrer zweitplatzierten Trainingskameradin Celina Schraml (41,67m) vom ausrichtenden TB Jahn Wiesau. Zufrieden mit der Weite zeigten sich Nancy und Stützpunkttrainer Gerhard Priemer mit dem Resultat, immerhin eineinhalb Meter weiter als ihre Siegesweite im Vorjahr.

Knapp am Treppchen vorbei als Vierte warf Mehrkämpferin Magdalena Müller

in der U20 erstmals mit dem 600g-Speer 31,37m weit. Und 25,63m bedeuteten für Lena Dickert Platz Fünf in der W15.

Gar nicht zurecht mit dem Wiesauer Diskusring kam U18-Athlet Nils Rößler. Sein einziger gültiger Versuch landete schon bei 31,02m, damit blieb er deutlich hinter seinen Trainingseindrücken zurück. In der Endabrechnung bedeutete das Platz Sechs. Abhaken und nach vorne schauen, lautete sein Fazit, nächste Woche in der Halle will er es beim Kugelstoßen besser machen.

Josef Koller

Maria Kerres gewinnt Thermen-Halbmarathon

Sensationelle Steigerung auf 1:16:26,48 h - Bad Füssing, 2. Februar 2020

Mit einer Wahnsinnsleistung und einer fast unglaublichen Steigerung um fast vier Minuten auf 1.16:26,48 h im Halbmarathon startete unsere Top-Läuferin Maria Kerres beim traditionellen Thermen Marathon in Bad Füssing in die Saison. Damit dominierte sie klar die Frauen-Wertung bei dieser hochkarätigen Veranstaltung. Auch Conni Boldt schlug sich ausgezeichnet: Mit 1.26:03,97 h wurde sie Fünfte im Frauenfeld und klare Siegerin in der W45. Bei den Männern starteten Volkmar Retzer (5. M50/1.23:25,60 h), Christian Irrgang (40./1.24:10,42 h), Michael

Ruhmannseder (6. M40/1.25:21,60 h), Andreas Brand (15. M30/1.26:37,79 h) und Uwe Höcke (9. M60/1.40:44,23 h).

In der Mannschaftswertung ergab dies die Plätze Zwei (Kerres, Retzer, Irrgang) und Drei (Ruhmannseder, Boldt, Brand) unter 75 Teams.

Über die 10 km liefen Vanessa Sturm als Zwölfte 40:24,36 min und Sonja Hackl als W40-Dritte 44:36,51 min.

Josef Koller



Nils Rößler Bayerischer Meister im Kugelstoßen

SWC Athleten holen am 1. Februar 2020 in München elf Medaillen

SWC-Eigengewächs Nils Rößler sorgte mit Kugelstoß-Gold für den Höhepunkt aus SWC-Sicht bei den diesjährigen Bayerischen Hallenmeisterschaften in München. Insgesamt konnten die SWC-Athleten voll überzeugen: Mit elf Aktiven-Medaillen (1x Gold, 6x Silber, 3x Bronze) und zahlreichen weiteren Top-Platzierungen sorgten sie für ein überaus erfolgreiches Wochenende. Dazu kam noch eine Senioren Goldmedaille für M70-Bahngänger Hans Kilgert über die 3000m in 20:40,45 min.

Ein lachendes und ein weinendes Auge hatte SWC-Dreispringer Benedikt von Hardenberg: Einerseits blieb er mit

14,36m nur 4 cm unter seiner Bestmarke und legte mit 5 Sprüngen über 14m eine tolle Serie hin, andererseits fehlten lediglich 9 cm zu Gold, das sich der Pfarrkirchener Gabriel Wiertz schnappte. Tags drauf holte Benedikt sich mit Bronze im Weitsprung und guten 7,04m eine weitere Medaille. Für Medaille Nummer Drei der SWC-Männer sorgte Geher Wolfgang Scholz. In seinem ersten Einsatz im SWC-Trikot überzeugte Regensburgs Vorzeigeger über die 5000m mit 27:39,39 min. und der verdienten Bronzemedaille.

Zum zweiten Mal stand in München die 4x400m Mixed Staffel auf dem Programm.



**Links: Weitspringer Benedikt von Hardenberg
Rechts: Mixed Staffel - Isadora übergibt auf Marion - Fotos: Claus Habermann**

Und auch hier sprang überraschend die Bronzemedaille heraus für das SWC-Quartett mit Marion Brunner, Isodoro Cogo Badan, Marco Sächerl und Markus Schwemmer. Nachdem sie ihren Zeitlauf klar gewonnen hatten, blieben bange Minuten, bis auf der Ergebnistafel die Zeiten des 2. Zeitlaufs auftauchten. Dann Riesenjubiläum, denn die Zeit der Drittplatzierten war langsamer als die der SWC-Viertelmeiler, die Bronzemedaille ging nach Regensburg.

Tags zuvor hatte bereits die 4x200m Frauenstaffel in 1:49,90 min. für eine unerwartete Bronzemedaille in der Besetzung Marin Brummer, Tanja Balling, Vroni Plank und Magdalena Müller gesorgt. In den Einzeldisziplinen war Marion Brunner trotz zweier Bestleistungen als 200m-Vierte (26,09 sec.) und 60m Hürden-Fünfte (9,20 sec.) noch knapp an den Medaillen vorbeigeschrammt. Tanja Balling erreicht über 60m in 8,27 sec. den Zwischenlauf.

Nur knapp am Titel vorbei schrammte das 4x200m U20-Quartett mit Vincent Hitzler, Julian Donhauser, Moritz Geldhäuser und Elias Hammouche. Erst auf den letzten Metern zog die Staffel der LG Main Spessart noch an den SWClern vorbei und holte mit knappem 2/10 Vorsprung Gold vor den Regensburgern, die in 1:36,85 min. das Ziel erreichten. Elias Hammouche holte sich im Hochsprung auch noch eine Einzel-Silbermedaille mit Einstellung seiner pers. Bestleistung von 1,93m. Platz Sieben gab es für Vincent Hitzler über die 200m in 23,97 sec.



Bei den U20-Mädchen gab es eine weitere Hochsprung-Medaille: Mit tollen 1,67m, natürlich ein neuer Hausrekord, holte sich Lina Schubert Silber hinter der höhengleichen Bad Kötztingerin Veronika Fischer. Platz Sechs gab es in diesem Wettbewerb für Magdalena Müller mit 1,61m.

Riesenpech für die 4x200m-Mädels: In der Besetzung Maria Wenig, Lina Schubert, Sonja Thalhofer und Hannah Nussbaumer schrammten sie als Vierte in 1:47, 12 min. nur um 2/100 sec. an der Bronzemedaille vorbei. Ebenfalls den etwas undankbaren vierten Platz gab es für Stabhochspringerin Julia Lankes mit ordentlichen 2,60m. Elena Grabs lief die 60m in 8,54 sec.

Verzweifelte Blicke gab es bereits von Wurftrainer Günther Bösl. Wieder einmal



Links: Nils Rößler mit Trainer Günter Bösl

Diese Seite: Die 4x200m-Silberstaffel - Trainer Michael Duchardt mit Vincent Hitzler, Julian Donhauser, Moritz Geldhäuser und Elias Hammouche - Fotos: Michael Duchardt

schien es, als ob Regensburgs bester Kugelstoßer, SWC-Eigengewächs Nils Rößler seine guten Trainingsleistungen nicht würde abrufen können. Bis zum letzten Versuch lag er lediglich auf Platz Drei in der U18. Dann die Erlösung im letzten Versuch: 15,92m war auf der Anzeigentafel zu lesen, damit der Sprung auf Platz Eins im Klassement und die Goldmedaille.

Stabhochspringer Simon Hahne belegte mit 3,20m Platz Sechs. Bei den U18-Mädchen wurde Julia Lankes trotz guter 10,53m unglückliche Vierte im Dreisprung. Amy Zeitouni belegte Platz Sechs im Stabhochsprung mit 2,20m.

Zwei Medaillen gab es auch für die 15-Jährigen: Silber für SWC-Lauf-Ass Vincent Schäfer mit kluger Renneinteilung und tollem Endspurt in 10:03,53 min über 3000m. Und für Stabhochspringerin Kati Ertl mit pers. Bestleistung von 2,90m. An der 3-Meter-Marke, der DM Quali, scheiterte sie noch knapp. Teamkollegin Emma Wittmann wurde mit 2,70m Fünfte. Platz Vier und Fünf gab es für die SWC-Kugelstoßerinnen Celia Spieß (11,98m) und Laura Kögel (11,75m). Und Hürdenläuferin Alisa Krüger blieb in 9,93 sec. erstmals unter der Zehn-Sekunden-Marke.

Josef Koller



*Mehrkämpferin Anna-Lena Obermaier
Foto: Claus Habermann*

Starke Vorstellung von Anna-Lena Obermaier

SWC-Athletin wird Fünfte bei den Deutschen Hallen-Mehrkampf-Meisterschaften in Leverkusen, 1./2. Februar 2020

Athletin und Trainer strahlten um die Wette. Bei den Hallen-Mehrkampf DM in Leverkusen hatte Anna-Lena Obermaier im Fünfkampf eine ganz starke Vorstellung abgegeben:

Mit einer Steigerung von 225 Punkten pulverisierte sie ihren bisherigen Hallen-Hausrekord und belegte mit 4005 Punkten Platz Fünf in einem hochkarätig besetzten Wettbewerb, lediglich acht Pünktchen hinter Platz Vier.

In allen fünf Disziplinen lag sie dabei nahe an ihren Bestleistungen. Mit 9,15 sec. über die 60m Hürden war sie gut in den Wettkampf gestartet, es folgten gute 1,72m im Hochsprung, 12,31m mit der Kugel, 5,65m im Weitsprung und am Ende der Kampf um Platz Vier, wo sie trotz sehr guter 2:20,22 min. über 800m nicht mehr an der viertplatzierten Kölnerin Laura Voß vorbeikam.

Josef Koller



SWC-Crossläufer holen 17 Medaillen bei Oberpfalz-Meisterschaft

Titel für Schäfer, Kürzinger, Fernandes sowie U16/U18w und Frauenteam

Mit den Oberpfalz-Crossmeisterschaften richtete das SWC-Orga-Team um Peter Nussbaumer erstmals eine große Laufveranstaltung mit über 250 Teilnehmern aus. Und am Ende gab es strahlende Gesichter. Bis auf einige Kleinigkeiten ging die Mammutveranstaltung reibungslos über die Bühne.

Und die Sportler dankten es mit guten Leistungen: Sechs Titel und insgesamt 17 Medaillen errangen die SWC-Läufer (ohne Seniorenwertungen – siehe extra Bericht Seite 34).

Einzeltitle gab es für Lyssa Fernandes (W14), Simon Kürzinger (M12) und Vincent Schäfer (M15) sowie für das U16- (Fernandes, Ertl, Bahro), das U18- (Herrmann, Zeitouni, Evers) und das Frauen-Team (Flöte, Mitterer, Cogo Badan).

Zwei Medaillen holten die Männer auf der Mittelstrecke: Simon Bovenkerk wurde Dritter mit 10:29, gemeinsam mit den Teamkollegen Thomas Haslinger (4./10:40) und David Wieland (6./10:59) bedeutete das Team-Silber.

Ebenfalls Bronze gab es für Girmaw Zerihun Adamu mit 29:40 auf der Langstrecke, in der Teamwertung holten unsere Männer die Plätze Vier (Girmaw Zerihun Adamu/Rudolf Salzberger/Timo Bohmann), Fünf (Michael Ruhmannseder/

Thomas Federsel/Markus Eibl) und Sechs (Elmar Daubenmerkl/Thomas Noell/Jens Wulff).

In der Frauen-Mittelstrecke liefen unsere Mädels Loretta Flöte (12:39), Isadora Cogo Badan (12:57) und Franziska Mitterer (12:58) auf den Plätzen Zwei, Drei und Vier ein. Das bedeutete Gold in der Mannschaftwertung für das Trio. In der Langstrecke belegte Stefanie Lang Platz Sechs in der Einzelwertung (25:04). In der Teamwertung gab es Silber für Stefanie Lang, Eva Müller-Geisert und Regina Graf.

Ein weiteres Team-Gold holten die U18-Mädels mit der drittplatzierten Natalie Evers (15:01), der Vierten Franziska Herrmann (15:11) sowie Amy Zeitouni auf Platz Fünf (16:22).

Wieder mal eine Klasse für sich war Vincent Schäfer. Er gewann klar die M15 in 5:48, gemeinsam mit dem M14 -Viertplatzierten Marius Humig (6:54) und Julian Stender gab es dazu Team-Bronze.

Ein weiteres SWC-Nachwuchstalente begeisterte: Simon Kürzinger gewann die M12 mit 50 sec. Vorsprung in 6:38. Auch hier gab es Team-Bronze zusammen mit Felix Kurbel (4./7:30), und Simon Krammel. Team Zwei mit Michel Mehrlein, Benny Metzler und Laurin Steger belegte Platz Vier.

Bei den Mädchen gewann Lyssa Fernandes mit 7:16 die W14, Bronze gab es in der W15 für Kati Ertl (7:20) und gemeinsam mit der W14-Fünftplatzierten Leni Bahro Team-Gold in der U16.

Eine weitere bronzene Teammedaille gab es für die U14-Mädels Rosalie Baessler (5. W12/7:31), Helena (4. W13/7:27) und Valerie Gutdeutsch (5. W13/7:35). Platz 4Vier holten hier Julia Braun, Lilly Rhode und Josefa Reisinger.



Yuna Kurbel und Marvin Wieland gewinnen Kinderlauf

SWC-Kinder zeigen tolle Leistungen beim Kindercrosslauf

Tolle Leistungen zeigten auch unsere Kleinsten bei den Kinderwettbewerben im Rahmen der Cross OM. Für die herausragenden Ergebnisse sorgten vor allem die Wieland-Zwillinge:

In der M9 gewannen Marvin (4:20) und Finn (4:29) mit großem Vorsprung und liefen sogar deutlich schneller als der Sieger der nächsthöheren Altersklasse.



Den zweiten SWC-Sieg holte Yuna Kurbel in der W7 (5:58). In der M10 wurden David Ruße (5:01) und Alois Heller (6:01) Zweiter und Dritte.

Ebenfalls auf Platz Zwei in der W11 landete Freya Hempel mit tollen 4:44.



OM-Cross - für die SWC-Kinder ein Heimspiel
Foto: David Wieland

Platz Drei gab es für Vanessa Tuma in der W10 (5:18) und Victoria Schmid in der W11 (5:17). Vierte wurde Maria Lankes in der W11 (5:01), Fünfte Charlotte Kresse in der W10 (5:46) und Siebte Laura Stolz (W9/5:56) und Pia Schwarz (W11/5:46).

SWC-Senioren- Crossläufer holen sechs Oberpfalztitel

**Dreizehn Medaillen bei der vom SWC
ausgerichteten Bezirksmeisterschaft**

Viele SWC-„Masters“-Läufer nutzten die Heim-Oberpfalzmeisterschaften beim Baggersee als Formtest für die Bayerischen. Und holten dabei quasi nebenbei sechs Titel und insgesamt dreizehn Medaillen.

Mit Einzel-Gold dekoriert wurden dabei bei den Frauen Eva Müller-Geisert in der W35 (23:08) sowie Regina Graf in der W65 (28:57).

Bei den Männern gelang das Rudolf Salzberger in der M50 (31:25), Thomas Federsel in der M55 (33:25) sowie in der M60 mit großem Vorsprung Georg Bayerl (22:30). Dazu gab es Team-Gold in der M50/55 für Rudolf Salzberger, Thomas Federsel und Elmar Daubenmerkl.

Die Silbermedaille holten Elmar Daubenmerkl (M 50/33:27), Thomas Noell (M55/33:47), Markus Eibl (M35/32:19) sowie das M35/40/45-Team mit Michael Ruhmannseder, Markus Eibl und Jens Wulff. Und schließlich Bronze gab es für Michael Ruhmannseder (M40/32:56), Uwe Höckele (M60/35,43) und Andrea Holzapfel (W50/29:16).

Josef Koller

Bronze für Isabel Mayer bei Hochschulmeisterschaft

8,66 über 60m Hürden bei DM am 12. Februar 2020 in Frankfurt

Immer besser in Fahrt in der Hallensaison kommt SWC-Mehrkämpferin Isi Mayer. Bei den Deutschen Hochschulmeisterschaften in Frankfurt gelang ihr in ihrer Paradedisziplin, dem Hürdenlauf sogar der Sprung aufs Treppchen.

Bereits über die 60m flach konnte sie mit 7,93 sec. und neuer persönlicher Bestleistung überzeugen. Auf das B-Finale, das sie erreicht hatte, verzichtete sie zu

Gunsten der Hürden. Und das sollte sich auszahlen. Mit 8,72 sec. erreichte sie souverän den Endlauf. Und konnte dort noch eins draufpacken: Bei ausgezeichneten 8,66 sec. blieben die Uhren stehen, das bedeutete die Bronzemedaille. Jetzt freut sie sich schon auf die Deutschen in Leipzig. Dort möchte sie auch hinter ihrer Hürdenzeit ein PB stehen haben...

Josef Koller

**SWC-Mehrkämpferinnen
Chiara Heitkampff, Isabel Mayer,
Anna-Lena Obermeier und Marlon Brunner
Fotos: Michael Duchardt**





Bärenstarke SWC Frauen bei Bayer. Hallenmehrkampf

SWC Mehrkämpfer holen am 15. Februar 2020 sechs Medaillen in Fürth

Stark präsentierte sich das von Stefan Wimmer trainierte SWC-Mehrkampf-Quartett bei den diesjährigen Bayerischen Hallen-Mehrkampf-Meisterschaften in Fürth.

Allen voran wieder Anna-Lena Obermaier. Die Fünfte der Hallen-DM glänzte diesmal vor allen im Hürdenlauf. Bei 9,00 sec. blieben die Uhren stehen,

15/100 schneller als bei der Deutschen und nahe an ihrer pers. Bestleistung.

Mit 1,69m im Hochsprung, 11,90m im Kugelstoßen und guten 2:20,57 im abschließenden 800m-Lauf blieb sie nur knapp unter den Werten der Deutschen Meisterschaft. Am Ende blieb ein klarer Sieg mit 3222 Punkten vor der Schleißheimerin Julia Schneider mit 2940 Punkten.

Silber-Männer Amon Schmid, Jonathan Scheffel und Marco Sächerl





Links: Caroline Pöpll sichert Team-Bronze
Foto: Michael Duchardt

sich bestens gerüstet für die Deutschen. Tolle Leistung auch in der U20 von Magdalena Müller. Mit Bestleistungen über die Hürden (9,81 sec.) und mit der Kugel (10,22m) sicherte sie sich mit 2646 Punkten die Silbermedaille.

Überzeugen konnten auch die SWC-Männer: Mit einem beherzten abschließendem 1000m-Rennen sprangen Jonathan Scheffel (2483 Punkte) und Marco Sächerl (2305 Punkte) noch auf die Plätze Vier und Fünf. Gemeinsam mit Amon Schmid wurden sie mit Silber in der Mannschaftswertung belohnt.

In der U20 erkämpften Leo Sauerer (1956 Punkte) und Lasse Schmid (1951 Punkte) die Plätze Acht und Neun. Medaille Nummer Sechs ging mit Bronze an ein tapfer kämpfendes U16-Team mit Caroline Pöpll, Lena Dickert, Laura Kögel und Emma Wittmann. Erst mit großem Kampf im abschließenden 800m-Lauf konnte man sich noch knapp vor den TSV Bad Endorf schieben, vor allem Caroline Pöpll konnte hier mit großem Kämpferherzen und guten 2:38,07 min. überzeugen. In der Einzelwertung sprang sie hiermit noch auf einen unerwarteten vierten Platz.

Bei den M14-Jungs landete Justus Höhe mit guten Sprungleistungen (Hoch 1,61m, Weit 5,00m) auf Platz Neun, in der M15 erreichte Jonas Dickert mit guten Leistungen Platz Vierzehn.

Josef Koller

Auf Platz Drei dann bereits Teamkollegin Marion Brunner mit 2852 Punkten. Auch sie zeigte mit 9,11 über die Hürden, 1,51m im Hochsprung, 10,06 m mit der Kugel und 2:21,75 min über 800m exzellente Leistungen.

Zusammen mit der sechstplatzierten Chiara Heitkamp (2443 Punkte) gab es zudem einen souveränen Teamerfolg vor dem TSV Schleißheim und der LG Bamberg.

Auf Platz Acht landete noch Isabel Mayer, obwohl sie wegen der anstehenden Deutschen Einzelmeisterschaften den abschließenden 800m-Lauf nicht beendete. Mit einer erneuten Verbesserung auf 8.64 sec. über die Hürden zeigte sie



Maria Kerres gewinnt Bayerncross

Bayerische Crossmeisterschaften am 16. Februar 2020 in Buttenheim

Beim Halbmarathon in Bad Füssing hatte sie ihre gute Form schon angedeutet, bei den Bayerischen Crossmeisterschaften in Buttenheim lieferte sie dann ihr Meisterstück ab: Maria Kerres gewinnt am Ende deutlich mit 15:35 min. den Frauenlauf vor Svenja Ojstersek (LG Telis Finanz Regensburg/15:45) und Isabel Appelt (LG SW München/15:57). Dabei hatte es lange nach einem packenden Zweikampf ausgesehen. Svenja Ojstersek hatte die SWC-Athletin nach langer Führung wieder eingeholt, am Ende jedoch konnte Maria Kerres ihre Kontrahentin abschütteln und gewann letztendlich klar mit 10 Sekunden Vorsprung.



Es blieb nicht ihre einzige Medaille: Gemeinsam mit der stark laufenden Vanessa Sturm (15./17:08) und Loretta Flöte (31./19:08) gelang den SWC-Damen mit der Bronzemedaille der Sprung aufs Treppchen.

Isadora Cogo Badan belegte Platz 33 (19:35). Wacker hielt sich auch das SWC-Männerteam: Mit einem ebenfalls stark laufenden Christoph Sturm (15./14:03), Thomas Haslinger (42./15:45) und Daniel Trahanowsky (45./15:51) landeten sie auf Platz Acht. Timo Bohmann (46./15:54) und Markus Eibl (51./17:30) komplettierten das SWC-Ergebnis.

M15-Nachwuchsläufer Vincent Schäfer verpasste denkbar knapp, zeitgleich mit dem drittplatzierten und eine Sekunde hinter Silber mit 7:13 als Vierter das Stockerl.

Weitere vier Goldmedaillen holten die SWC-Seniorinnen: Conni Boldt (1. W45/21:35) lief dabei die schnellste Zeit aller Teilnehmerinnen im Seniorenlauf. Weitere Siege schnappten sich Birgit Schulz in der W50 (22:33), Regina Graf in der W65 (28:01) und das W35/40/45-Team mit Conni Boldt, Evi Müller-Geisert und Stephanie Bötzl. Silber und Bronze gab es zudem für Evi Müller-Geisert (21:59) und Stephanie Bötzl (22:42) in der W35. Und das W50-und-älter-Team mit Birgit Schulz, Regina Graf und Monika Soder gewann ebenfalls Bronze.

Zwei Medaillen holten auch die Senioren: Rudolf Salzberger (7. M50/24:13), Thomas Federsel (5. M55/25:28) und Volkmar Retzer (11. M50/25:43) holten Silber und Harald Demuth holte Bronze in der M70 (24:34). M60-Läufer Georg Bayerl (21:08) verpasste als Vierter knapp das Podium und Thomas Noell belegte Platz Sechs in der M55 (25:44).

Insgesamt holte das Laufteam von Udo Reichl damit herausragende elf Medaillen.

Josef Koller

Fasching im Dienstagstraining

Impressionen aus der Goethehalle







*Links:
Unsere Kindertrainer
Emma Gartzke, Frederik und Kathi Eigenstetter,
Leonhard Sauerer, Hannah und Lena Prochnow
und Susanne Koder
Fotos: Franzi Koller, Prochnow, Eigenstetter*



Fasching im Mittwochsstraining

Impressionen aus der Halle des Albertus-Magnus-Gymnasiums



DM-Medaille für Wolfgang Scholz

SWC-Geher holt Silber in Erfurt

Zweites Rennen im SWC-Trikot – zweite Medaille: Wolfgang Scholz erkämpfte sich bei den Deutschen Geher-Meisterschaften in Erfurt (28. Februar – 1. März 2020) in der M45 die Silbermedaille über 3000m in 16:05,04 min. Nur Steffen Borsch aus Halle war an diesem Tag schneller als Regensburgs Vorzeige-Geher.

Die verdiente Pause danach gab es nicht: Unmittelbar danach bewältigte er beim traditionellen Vertical Up in Kitzbühel die Streif – bergauf!

Josef Koller

SWC-Geher
Wolfgang Scholz



SWC Crossläufer holen in Sindelfingen zwei DM-Medaillen

Maria Kerres belegt Platz 14 bei den Frauen

„Brutal tief und matschig, eine äußerst selektive Strecke,“ beschrieb Udo Reichl die Verhältnisse bei den Deutschen Crossmeisterschaften in Sindelfingen am 7. März 2020. Nicht unbedingt das Terrain, in dem sich Maria Kerres wohl fühlt, trotzdem kämpfte sie sich tapfer durch den Schlamm und belegte am Ende mit 23:09 min. einen ordentlichen 14. Platz im Frauenlauf. Zusammen mit den beiden Seniorinnen Evi Müller-Geisert und

Conni Boldt ergab es am Ende einen sehr erfreulichen achten Platz in der Teamwertung.

 **Volksbank Raiffeisenbank
Regensburg-Schwandorf eG**

Die beiden sorgten auch für die zwei SWC-Medaillen bei dieser Meisterschaft: Evi Müller Geisert gewann in 25:38 Silber



in der W35 und Conni Boldt mit 25:52 Bronze in der W45. Pech in der W35-W45-Teamwertung: Mit der 13. platzierten W40-Läuferin Britta Wenske landeten sie auf dem undankbaren vierten Platz, mit der gleichen Punktezahl wie das drittplatzierte Team.

Höckele (28./27:03) kämpften sich ebenfalls erfolgreich durch den Sindelfinger Schlamm.

Josef Koller

Platz Fünf erkämpften sich die SWC-M50/M55-Senioren mit Rudolf Salzberger (14. M50/26:07), Thomas Noell (13. M55/27:32) und Thomas Federsel (14. M55/27:49). Und die beiden M60-Starter Georg Bayerl (11./22:50) und Uwe



**Ein Bild sagt mehr
als tausend Worte:
Cross-DM als Schlamm Schlacht**

**links:
Das SWC-Cross-Team
in Sindelfingen**



Ferienaktion „Olympia Kids“

Das SWC-1946-Regensburg-Leichtathletik-Ferienprogramm



Faszination und Vielfalt der Leichtathletik 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:

6 – 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



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



Winterwandern im Vorderen Bayerischen Wald

Felsformationen, Wackelsteine und Opferschalen



Von Bruckbach ging es über den Kraxenmann und Wetzelsdorf hinab zum Burgensteig, der die Wanderer dann wieder aufwärts nach Brennbach und seiner Burg führte.

Nach dem Mittagsessen beim Hirschberger ging es dann wieder zurück über die mystischen Plätze am Eichelberg und im Heilingholz nach Bruckbach.



Hans Kilgert

*Zeugen einer vorchristlichen Kultur?
Hans Kilgert (im Bild ganz rechts) führt durch den mystischen Vorwald
Fotos: Stefan Dettenhofer*





Impression aus den Breitensportstunden

Pound® mit Lisa Haga

Montags, 18.30 – 19.30 Uhr

Kleine Halle Wolfgangschule
(Brentanostraße)

BSV 

Bayerischer Skiverband - www.bsv-ski.de

Gesundheitsstützpunkt





Training mit Flossen und Schwimmbrillen

Bitte an unsere Schwimmteilnehmer

Wir wollen unser Schwimmtraining für die Großen etwas ändern. Darum bitten wir euch in Zukunft ab dem Training um 19.35 Uhr immer Eure Flossen und Schwimmbrillen, keine Taucherbrillen, mitzubringen.

Falls Ihr noch keine Flossen habt, ist das ein sehr sinnvolles Geburtstagsgeschenk.

Noch ein Hinweis an unsere Eltern: Abzeichen können nicht von Kindern, die einen Neoprenanzug tragen, abgenommen werden.

Auch dürfen wir darauf hinweisen, dass ein Fotografieren und Filmen im Hallenbad nicht erlaubt ist.

Noch zum vormerken: am Montag, den 25. Mai 2020 findet wegen einer Trainerfortbildung kein Schwimmtraining statt.

Euer Schwimmteam

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.

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





Jahresabschlussturnier der Little Flyers

Gemeinsam mit Leidenschaft

Am Sonntag, den 20. Dezember 2019 war die Donauarena für die Little Flyers ein besonderer Ort.

Zum einen wurde das traditionelle Jahresabschlussturnier abgehalten. Die Kinder fieberten diesem Ereignis bereits seit Wochen entgegen, denn hier konnten sich die Mädels und Jungs in verschiedenen Gruppen sportlich messen und ihren Eltern zeigen, welche Techniken und Tricks sie in spielerischer Hinsicht von den Trainern gelernt hatten. Anschließend mussten sowohl die kleinen Spieler als auch die beiden jungen Torwarte starke Nerven beim Penalti-Schiessen zeigen und behalten. Jeder gab sein Bestes, angespornt von den jubelnden Eltern und Teamkameraden. Der Jubel, die Zurufe

und der Beifall erfüllten die Donauarena, egal, ob der Puck gehalten wurde oder ins Netz flog.

Zum anderen es gab aber auch einen Moment der Stille, als sich Adrian, einer der Torwarte der Little Flyers, in einer kleinen Rede stellvertretend für alle Kinder bei den Trainern bedankte. Er lobte die Motivation der Trainer, „die es immer wieder schaffen, jedes Kind einzeln ohne Druck zu fördern, und zwar unabhängig vom seinem spielerischen Können. So entwickeln sich auch neue Kinder unter uns schnell und haben Spaß am Training. Wir freuen uns immer sehr auf das Training und geben unser Bestes. Wenn es einmal nicht so klappt, seid ihr uns nicht böse.“ Adrians Worte wurden mit viel



EISHOCKEY

Jahresabschluss-Turnier
der Little Flyers
in der Donauarena

Fotos: Tom Vogl



Beifall bedacht. Als Zeichen ihres Dankes und als Erinnerung übergaben die Kinder den inzwischen traditionellen Kalender mit vielen schönen Momenten gemeinsamer Aktivitäten aus dem Trainingslager in Mitterteich.

Michael Zellner und seine Trainer waren von dieser schönen und herzlichen Geste der Kinder gerührt und gaben den Dank zurück. „Wir machen dies gerne und mit

Leidenschaft“, so Michael Zellner. Motivation seien immer wieder die vielen positiven Rückmeldungen sowohl der Eltern als auch der Gemeinschaft, das Zusammenspiel von Trainern, Kindern und Eltern und schließlich die Förderung durch den Verein, die über den sportlichen Aspekt hinausgeht und besonderes erwähnt werden sollte.



Bevor das schöne Abschlussturnier zu Ende ging, hatten die Trainer für ihre Schützlinge ebenfalls eine Überraschung vorbereitet. Jedes Kind bekam ein tolles und hochwertiges Buff in den SWC-Vereinsfarben und mit Spartenlogos, das als Mütze oder Schal getragen werden kann. Die Kinder freuten sich sehr über dieses Geschenk und trugen es mit Stolz. Bei der anschließenden Siegerehrung bekamen die Mädels und Jungs eben-

falls kleine Preise für Ihre Leistungen, die vom Sportaustatter Lauf und Berg König in netter Weise gesponsert wurden.

Bei diesem schönen vorweihnachtlichen Rahmen wurde für die Kinder schnell nebensächlich, welche Plätze sie bei der Siegerehrung belegt hatten.

Tom Vogl



Sechs Hobbymannschaften und die Eisbären

Wanderpokalturnier der SWC Flyers trifft auf Profisport

Am 1. März 2020 veranstaltete der SWC Regensburg zum vierten Mal ein Hobbyturnier für insgesamt sechs Regensburger Hobbymannschaften mit insgesamt achtzig Teilnehmern. Gespielt wurde im Modus jeder gegen jeden mit jeweils zwanzig Minuten Spieldauer.

Von Beginn an waren alle Mannschaften hochmotiviert, die ausgesetzte Trophäe in ihre Hände zu bringen. Am Start waren

dieses Jahr Torpedo Rohr, die Eishackler, die Emergencies, der Hockeyspaß, die Owayos und der SWC Regensburg.

Bis zum Schluß war offen, welche der Mannschaften den Turniersieg mit nach Hause nehmen würde. Trotz höchstem sportlichen Engagement blieben alle Partien sportlich sehr fair. Und so waren es zum Schluß die Owayos, die den SWC und Vorjahressieger auf den zweiten Platz





verwiesen und den begehrten Pokal mit nach Hause nehmen durften.

Als sicher absoluter Höhepunkt des Turniers und schönster Beweis von sportlicher Solidarität war die Bereitschaft der Regensburger Eisbären, sich für ein Gruppenfoto mit allen sechs Mannschaften zur Verfügung zu stellen. Besser kann ein Slogan wie „Regensburg = Hockeytown“ kaum gelebt werden, wenn auch der Breitensport vom Profisport eine derartige Aufmerksamkeit erfährt.

Dank gilt dem Sportamt Regensburg unter der Leitung von Herrn Nuber als auch Herrn Lautenschlager, Leiter der DasStadtwerk, Donau Arena, für die seit vielen Jahren bestehende wohlwollende Unterstützung. Für uns als Veranstalter ist es schön zu sehen, wie hier in Regensburg eine wachsende Eishockeycommunity entsteht, und so werden wir alles daran setzen auch nächstes Jahr ein derartiges Event organisieren zu können.

Michael Zellner



Gespielt wurde nach dem Modus „Jeder gegen jeden“

EISHOCKEY





Die SWC Flyers (oben) und unten rechts mit den Profis der Eisbären - Foto: Christian Brüssel

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



SWC-Seniorinnen vorn

Erfolgreich bei der Stadtmeisterschaft

Die beiden Mannschaften der Kegelabteilung halten sich derzeit in der zweiten Hälfte der jeweiligen Tabellen auf. Da die Saison am 16. bzw. am 27. März endet, dürfte sich daran nicht mehr allzu viel ändern.

An der Stadt- und Kreismeisterschaft am 15./16. Februar 2020 im Kegelleistungszentrum nahmen fünf Aktive in den jeweiligen Seniorenklassen teil, wobei sich alle Seniorinnen für die Bezirksmeisterschaften am 9./10. Mai 2020 in Bruck qualifiziert haben.

Im Einzelnen gab es folgende Ergebnisse:

Seniorinnen C: 1. Inge Pronold mit 952 Holz (489, 463)

Seniorinnen B: 3. Angelika Wolski mit 853 Holz (456, 397)

Seniorinnen A: 1. Evelin Brandl 1007 Holz (525, 482); 2. Silvia Frankl mit 937 Holz (485, 452)

Hans-Jürgen Wolski konnte sich bei den Senioren C leider nicht für den Endlauf qualifizieren.

Hier die vier Preisträgerinnen, die leider nur allein oder zu zweit auf dem Podest standen, da scheinbar allgemein – wie auch in anderen Sportarten zu erkennen – kein besonderer Wert mehr auf die Siegerehrung gelegt wird.

Angelika Wolski



Oben: Seniorinnen A - 1. Evelin Brandl, 2. Silvia Frankl

Unten: Seniorinnen B - 3. Platz Angelika Wolski



Seniorinnen C:
1. Platz Inge Pronold

Jahreshauptversammlung 2020

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

Termin:

Freitag, 24. April 2020, 19:00 Uhr
im Gwölb des Goldenen Hirschen, Großprüfening 21

Tagesordnung:

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

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

Wahlberechtigt sind seit der Satzungsänderung von 2018 heuer erstmal auch die jugendlichen Mitglieder ab 16 Jahre - an Euch geht daher besondere Einladung, die Zusammensetzung von Ausschuss und Vorstand mitzubestimmen!

Bei Drucklegung dieses Heftes kann noch nicht gesagt werden, ob wir diese Jahreshauptversammlung in Anbetracht der Corona-Pandemie zum geplanten Termin durchführen können.

Damit niemand vergeblich kommt, empfehlen wir, zeitnah die Homepage (swc-regensburg.de) zu konsultieren oder den E-Mail-Newsletter zu abonnieren (E-Mail an kontakt@swc-regensburg.de schicken mit dem Betreff: Newsletter).



Übungsleiterinfo

Infos zur Übungsleiterabrechnung:

Im SWC wird die meiste 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 entsprechenden 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!





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:

kontakt@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	Evi Müller 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 kontakt@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: kontakt@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 **29. Mai 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 kontakt@swc-regensburg.de – und schon gibt es das Neueste aus dem Clubleben aktuell und frei Haus.

SPORTSWEAR
SEAMLESS
LESS IS MORE & MORE

PFARRERGASSE 4
93047 REGENSBURG
TEL. 0941-5999436
FAX 0941-5999507
info@seamless-more.de



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





Als Neumitglieder begrüßen wir

Amode Paul, Arzt Anna-Maria, Bauer Michael, Böhm Francesco, Bönning Pia, Bohmann Timo, Borchert Laura Katharina, Breitenbach Clara, Burk Julia, Dahms Jannik, Demuth Harald, Ferstl Sebastian, Gabler Emilian, Gamon Fabienne, Gottschalk Richard, Grabs Elena, Groll Charlotte, Haack David, Harbig Leni Richarda, Helbig Alina, Heitkamp Chiara, Herderich Joachim, Koch Emanuel, Herrmann Franziska, Kösztner Maja, Kullmann Mara, Kullmann Lasse, Lafci Ala Noa, Landsmann Johannes, Leidl Rainer, Leidl Angie, Lyschik David, Mang Dominik, München Tobias, Niebling Yvonne, Rockinger

Ferdinand, Rockinger Leopold, Rosa Grazyna, Sächerl Marco, Schmidbauer Florian, Schmidt Marlena, Schuller Greta, Schwarz Pia, Schwarz Theresa, Westo Luca, Windmaier Johanna, Peters Luis, Plank Karin, Rappl Simone, Renner Birgit, Savoren Larissa, Schaumberger Daniel, Schmitt Alexis, Schmitt Monika, Schubert Yannis, Schulz Birgit, Seidel Thomas, Seidel Lilli, Schmatz Ina, Schmied Heide, Stan Christopher, Stan Melanie, Stan Leonie, Stan Emily, Steger Volker, Steger Jaron, Vogl Brigitte, Vrabc Serafina, Wallikewitz Bodo, Weith Linda.



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!



Neues aus der SWC-Familie

Verstärkung bei Familie Schwan



Eva (früher Schwan) und Stefan Wolfrum sind seit dem 20.2. 2020 glückliche Eltern von Liselotte – wir gratulieren!

architektweber.com

architekturbüro ferdinand weber
obermünsterstr. 11 93047 regensburg

Ski- und Wanderclub 1946 e. V. Regensburg

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

Yoga
Kegeln
Turnen
Fahrten
Ski alpin
Wandern
Ballspiele
Eishockey
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 Frühjahr 2020

Fit durch die Woche

Pound® Cardio-Training

mit Lisa Haga

Montags 18.30 – 19.30 Uhr
Wolfgangschule
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 Breiẗkopf

Dienstags 17.00 – 18.00 Uhr
Sportanlage am Weinweg

Nordic Walking

mit Bettina Henkel

Dienstags 18.00 Uhr
Parkplatz Westbad/nach
Absprache

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
Wolfgangschule,
Kleine Halle (Brentanostraße)

Bodyfit

mit Caro Schönleber

Mittwochs 18.00 – 19.00 Uhr
Sportanlage am Weinweg

Yoga

mit Christine Rauscher

Mittwochs 18.45 – 20.15 Uhr
Kreuzschule/Herzogspark

Volleyball

„Netzkante Stadthof“

Mittwochs 18.00–19.30 Uhr
Gerhardingerschule

MännerFit

mit Timo Renner

Donnerstags 18.30–19.30 Uhr
Pindl-Turnhalle

Fit durch den Sommer

mit Christine Obermeier

Donnerstags 18.00–19.00 Uhr
Sportanlage am Weinweg