



CLUBNACHRICHTEN 3/2020
JULI - SEPTEMBER



**GEMEINSAM IN
BEWEGUNG?**

**LAUFIBERG
KÖNIG**



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.LAUFIBERG.DE

Liebe Mitglieder,

wir hatten uns auf die Sommersaison im Freien, das Wuseln am Weinweg und das gemeinsame Sporteln entlang der Donau gefreut. Doch Corona hat uns einen dicken roten Strich durch das Sportprogramm gemacht. Erst nach und nach wurde und wird uns klar, dass der Strich nicht nach ein paar Wochen oder einem Quartal wieder verschwindet.

Die Lage hat uns Zeit und im Clubheft Raum gegeben, einmal in größeren Bögen zu berichten, über Menschen, die bislang mehr hinter der Kamera als im Vordergrund standen, über Übungsleiter, Spartenwarte und engagierte Vereinsmitglieder, die den Laden am Laufen halten.

Wie man gut durch die Krise kommt, zeigen uns unsere Kinder und Jugendlichen, von deren Einfallsreichtum in Sachen Fitness kann man sich auf den Seiten 37 und 69 inspirieren lassen.

In den vergangenen Wochen haben wir uns nun im Rahmen der öffentlichen Vorgaben wieder an einen Trainingsbetrieb unter neuen Vorzeichen und freiem Himmel herangetastet. Auch im Hallentraining sind Lockerungsübungen angesetzt. Über den aktuellen Stand informieren wir Euch über den E-Mail-Newsletter.



Sportfeste können wir in den nächsten Wochen nur in kleinstem Rahmen und ohne Publikum veranstalten. Als Termin zum Vormerken gibt es daher an dieser Stelle nur schon mal den Hinweis auf die Fuchsjagd am 11. Oktober 2020, heuer ausgerichtet von der Eishockeysparte, und auf die auf den 23. Oktober 2020 verschobene Jahreshauptversammlung des SWC (Seite 83).

Wir hoffen, dass wir bald auch wieder beim Kegeln, Schwimmen und Turnen unseren Sportbetrieb aufnehmen können.

Einen entspannten, gesunden und bewegten Sommer wünscht Euch

Eure Ursula
1. Vorsitzende





SWC-Jacken gibt es bei
Seamless&more
in der Pfarrergasse 4
(Öffnungszeiten siehe Seite 89)

IN DIESEM HEFT

Kontakt	Seite 6
Sportprogramm	Seite 7
Wer macht was im SWC?	Seite 88

Ski Alpin

Neues aus dem Rennlauf	Seite 13
------------------------	----------

Leichtathletik

Terminübersicht 2020	Seite 21
Leichtathletik-Leute	Seite 22
Förderverein Oberpfalz	Seite 50
Ferienwochen Olympia Kids	Seite 52

Wandern

Qigong und Wandern	Seite 55
--------------------	----------

Breitensport

Breitensport-Menschen	Seite 56
Fitnessband und Pound®	Seite 58

Schwimmen

Schwimm-Übungsleiter	Seite 60
----------------------	----------

Eishockey

Eissportler	Seite 61
-------------	----------

Kegeln

Kegelfreundin	Seite 76
---------------	----------

Clubfamilie

Club-Gesichter	Seiten 79, 84
Übungsleiter-Info	Seite 82

Einladung zur Jahreshauptversammlung	Seite 83
---	----------

Clubverwaltung	Seite 88
Unsere neuen Mitglieder	Seite 93
Neues aus der Clubfamilie	Seite 93
Aufnahmeantrag	Seite 95

Impressum

Ski- und Wanderclub 1946 e.V. Regensburg
www.swc-regensburg.de
E-Mail: kontakt@swc-regensburg.de
Geschäftsanschrift: Serpiliusweg 7, 93049 Regensburg

Sparkasse Regensburg, IBAN DE54 7505 0000 0000 0151 31, BIC BYLADEM1RBG
Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.

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

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

Lektorat: Lissy Besl

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

Versand: Katharina Eigenstetter, Franziska Koller, Lena Sauerer

Druck: Aumüller Druck Regensburg; Auflage 1.600, erscheint vierteljährlich

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	0941 / 307 47 627 oder 0177/5282 359 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
Bad Abbach	Franz Sedlmeier	09405/7154

SPORTPROGRAMM

Leichtathletik

Für alle Trainingsgruppen vorherige Absprache mit den Trainern erforderlich.
Für das Kindertraining unbedingt unter jugend@swc-regensburg.de anmelden!

Di: 16.15 – 17.45 Uhr	Kindertraining, siehe dazu die Infos auf der nächsten Seite 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	Schüler/innen U14/U12, Josef Koller	
Di: 18.00 – 20.00 Uhr	Schüler/innen U14 und älter, Jugend, Aktive, Senioren; Michael Duchardt, Josef Koller, Günter Bösl, Markus Stilp	
Di: 17.15 Uhr	Lauftraining Wettkampfgruppe, Hans Merkl, Udo Reichl	
Mi: 16.15 – 17.45 Uhr	Kindertraining, siehe dazu die Infos auf der nächsten Seite Kinderleichtathletik ab 4 Jahre	Sportanlage am Weinweg
Mi: 17.30 – 18.00 Uhr	Lockeres Lauftraining für Jedermann–Zehnkämpfer/innen	
Mi: 18.00 – 20.00 Uhr	Training für Jedermann–Zehnkämpfer/innen, Markus Eigenstetter, Jan Ropohl	
Mi: 18.30 – 20.00 Uhr	Kadertraining Sprint/Sprung nach Absprache Hans Merkl, Amelie Garatva, Markus Stilp, Michael Duchardt Andrea Holzapfel, Andreas Plößl	
Mi: 17.45 – 19.30 Uhr	U16 und älter, Hans Merkl, Udo Reichl	
Do: 16.30 – 18.00 Uhr	Schüler/innen U14/U12/U10 Josef Koller, Marion Gergs	Weinweg
Do: 18.00 – 20.00 Uhr	Schüler/innen U14 und älter, Jugend, Aktive; Michael Duchardt, Josef Koller, Günter Bösl, Markus Stilp	
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

Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs nach Absprache mit den Trainern!

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

Kinderleichtathletik/Breitensport Kinder & Schüler

Mo: 16.00 – 17.30 Uhr	Eltern-Kind-Turnen für Kleinkinder und ihre Eltern nur nach Absprache mit Jennifer Lehmann, Telefon 0176/211 822 64	Grundschule Prüfening, Halle Ost
Dienstag und Mittwoch ab 16.15 Uhr Teilnahme nur nach Anmeldung und Einteilung über den KiLa-Verteiler (jugend@swc-regensburg.de)	Spiel, Spaß und Leichtathletik für alle von 4 – 9 Jahren 3/4/5 Jahre: Judith Aumüller, Amelie Dorrman, Timo Renner 1. Klasse: Karina Diener, 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.: 0177/52 82 359 oder 0941/307 47 627	Sportanlage am Weinweg
Fr: 16.00 – 17.00 Uhr	Eltern-Kind-Turnen, nur nach Absprache , Timo Renner (0157/35 777 981)	Halle nach Ansprache



seit 1920

**Georg Rauscher
Turmuhrenfabrik**

Turmuhren
Zifferblätter
Zeigerpaare
Läuteanlagen
Glockenstühle
Glockenspiele
Kundendienst

www.rauscher-time.com

Würzburger Str. 4, 93059 Regensburg

Fortschritt aus Familienhand



Kegeln

(derzeit wegen Corona-Sperrungen kein Training)

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

Turnen

(derzeit wegen Corona-Sperrungen kein Training)

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	Eltern-Kind-Turnen Kleinkinderturnen (ab Pfingsten Sommerpause), Uschi Langer	Grundschule Prüfening
Di: 16.50 – 17.40 Uhr	Kinderturnen für Buben und Mädchen ca. 8– 12 Jahre,	
Di: 17.40 – 19.30 Uhr	Wolfgang Straube, Vroni Schwan, Judith Aumüller Für alle Dienstags-Turnstunden ist Voranmeldung erforderlich unter turnen@swc-regensburg.de	
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

(derzeit wegen Corona-Sperrungen kein Training)

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“	

PROGRAMM - ÄNDERUNGEN

Änderungen im Sportprogramm: www.swc-regensburg.de

Aktuellste Infos gibt es über den E-Mail-Newsletter – am besten gleich bestellen
unter kontakt@swc-regensburg.de

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 93073 Neutraubling

Aus Liebe zum Sport

INTERSPORT
GRUPPE

Eishockey

Anmeldung bei michael.zellner@swc-regensburg.de

Mi: 17:45 – 20.00 Uhr	Sommertraining für Jugendliche und Erwachsene, Peter Flache, nur nach Absprache mit Michael Zellner	Gelände des Freien TuS
-----------------------	--	------------------------

Skifahrer

Di: 17.00 – 18.00 Uhr	Skitraining für alle, Ursula Breitkopf, 0179/141 35 06	Treffpunkt nach Absprache
-----------------------	--	---------------------------

Breitensport Jugend & Erwachsene

Alle Breitensportstunden **nur nach vorheriger Absprache mit dem Übungsleiter**
Hallentraining unter Vorbehalt der Öffnung der Schulturnhallen

Mo: 17.30 – 18.30 Uhr Mo: 18.30 – 19.15 Uhr Mo: 18.15 – 19.15 Uhr Mo: 18.00 – 18.45 Uhr Mo: 19.00 – 19.45 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) Fitnessband-Training, Lisa Haga	Grundschule Prüfening Grundschule Prüfening Krafraum am Weinweg Stadtspark, bei schlechtem Wetter online (Seite 58)
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 (bettinahrenkel@hotmail.com) Kampfsport erst ab September	Treffpunkt nach Absprache Treffpunkt: Parkplatz Westbad nach Absprache
Mi: 17.00 – 18.00 Uhr Mi: 17.30 – 19.00 Uhr Mi: 18.00 – 19.00 Uhr Mi: 18.45 – 20.15 Uhr Mi: 18.00 – 19.30 Uhr	Pound® mit Lisa Haga Dynamic Bodystyling mit Christina Träger Bodyfit, Caro Schönleber Power (Vinyasa) –Yoga mit Christine Rauscher Volleyball	Online (siehe Seite 58) Wolgangschule, kl. Halle Sportanlage am Weinweg Kreuzschule/Herzogspark Gerhardingschule
Do: 19.30 – 21.00 Uhr Do: 20.00 – 22.00 Uhr Do: 18.30 – 20.00 Uhr Do: 18.30 – 19.30 Uhr	Hallenhockey, Gerhard Herrmann Sport für Jugendliche, Frederik Eigenstetter Kampfsport erst ab September Männerfit, Fitnessstraining für Schreibtischaktive, Timo Renner, Telefon: 01 57/35 777 981	Pestalozzi-Grundschule Goethegymnasium Pindl-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
Sa: 10.30 – 11:30 Uhr	Pound® und Fintnessband im Wechsel, mit Lisa Haga	Stadtspark, bei schlechtem Wetter online (Seite 58)



Für den SWC
im Europa-Cup:
Anna Schillinger
Foto: Peter Schillinger



Speed oder Technik?

Fragen an Skirennläuferin Anna Schillinger

Annas sportliche Entwicklung ist dem aufmerksamen Clubheftleser nicht ganz neu – wir haben ein paar persönliche Fragen an die außergewöhnliche SWC-Athletin gestellt.

Geboren... am 18. Juni 2001 im wunderschönen Regensburg.

Mitglied im SWC seit...

22. Dezember 2002, also mit nicht mal eineinhalb Jahren :)

Was zuerst im SWC gemacht? Zuerst Kinder-Leichtathletik sowie Kinderturnen, nebenbei dann ziemlich bald in der Ski Alpin Rennmannschaft bei Andi Gebert.

FLYERALARM

Was machst du derzeit im SWC? In welcher sportlichen Phase befindest du dich? Derzeit starte ich bei allen deutschen Rennen für den SWC Regensburg, nebenbei gehen sich weitere Aktivitäten zeitlich und logistisch leider nicht mehr aus.

Sportliches Ziel für 2020? Unsere Ziele für die kommende Saison 2020/21 formulieren wir gemeinsam mit den Trainern erst gegen August, jedoch steht das allgemeine Ziel, in den Speed-Disziplinen im Europacup gute Platzierungen zu erlangen, um in der Gesamtwertung am Ende der Saison gut dazustehen.

Was war in den letzten drei Jahren dein ...
...größter sportlicher Rückschlag?

Innerhalb der letzten drei Jahre habe ich mich zweimal am rechten Sprunggelenk verletzt, wobei das letzte mal vor eineinhalb Jahren beim Fußballspielen passiert ist, weswegen ich meine Fußball-Karriere nur noch auf spannende Matches mit meinen Cousins beschränke. Durch zwei Verletzungen am gleichen Knöchel bin ich zwar bei wenigen Bewegungen minimal eingeschränkt, jedoch wird meine sportliche Leistungsfähigkeit im Bezug auf den Skisport kaum bis gar nicht dadurch beeinflusst. Von schwerwiegenden Verletzungen wie Kreuzbandrissen usw. bin ich bisher – teuteuteu – glücklicherweise verschont.

... größter sportlicher Erfolg?

Zu den größten Erfolgen die letzten Jahre gehört zum einen der vierte Platz in der letztjährigen Deutschen Meisterschaft in der Abfahrt und mein diesjähriger sechzehnter Platz in der Europacup-Abfahrt in St. Anton. Daneben konnte ich mehrere sehr gute Trainingsleistungen erzielen, jedoch muss ich diese natürlich optimalerweise noch auf Rennsituationen übertragen.

Wie hat sich die Corona-Krise bislang auf dein Leben ausgewirkt? Wie gehst du sportlich damit um?

Meine Saison wurde durch die aktuelle Krise leider ein paar Wochen früher beendet als geplant, wodurch einige Rennen wegfielen. Außerdem wurde auch

ONE STOP

for your successful business



FLYERALARM

made to Impress



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

flyeralarm.com



meine Abiturvorbereitung bzw. der Ablauf der Prüfungen usw. davon beeinflusst. Davon lasse ich mich aber nicht nervös machen, denn da müssen jetzt leider alle Abiturienten und Abiturientinnen durch. Neben der Vorbereitung auf meine Prüfungen nutze ich das Konditraining, um zum einen natürlich meine Sommer-vorbereitung in Gang zu setzen, aber zum anderen auch um einen Ausgleich zwischen Schule und dem ganzen Rest zu schaffen, das tut mir sehr gut.

Wie muss man sich das Leben auf einem Sportinternat im ständigen Wechsel mit Trainingseinheiten auf und neben der Piste vorstellen? Skizziere gerne kurz einen typischen Wochen-/Tagesablauf aus dem Alltag!

Mittlerweile bin ich seit fünf Jahren hier in Berchtesgaden auf dem Internat, und ich kann es mir schon lang kaum noch anders vorstellen. Je nach Jahreszeit und Schulklasse variierte mein Tagesablauf natürlich immer situationsgemäß.



Bild: FotoPaul

Ein normaler Alltag im Winter, wenn kein Rennen an dem Tag stattfindet, sieht ca. so aus: 5:40 Aufstehen und mit dem Auto ca. 25 Minuten zum Göttschen-Skilift fahren, um dort bis ungefähr 9:00 zu trainieren. Bis ich wieder in der Schule angekommen bin, habe ich dann meist die ersten zwei Schulstunden verpasst. Dann besuche ich den Unterricht für den Rest des Tages oder trainiere nachmittags nochmal ca 2 h am Jenner. Abends ist dann Zeit für Schulkram und Freunde, die kommen am Internat auf keinen Fall zu kurz.

Im Sommer sieht das Ganze ähnlich aus, nur mit ein wenig mehr Freizeit, und meist ist da für die Schule auch nicht soo viel zu tun. Da wird auch meistens in der Früh vor dem Unterricht schon die erste Einheit Konditionstraining absolviert und nach der Schule folgt dann die zweite Einheit. Das Internat liegt auf einem Berg, wodurch wir jeden Tag ein Wahnsinns-Panorama zu sehen bekommen, sowie auch meist atemberaubende Sonnenuntergänge und Sternenhimmel. All das konnte ich die letzten Jahre unzählige Male mit Freunden genießen.

Für die Skifahrer unter uns: Wie viele Paar Ski sind bei dir regelmäßig in Verwendung und nach welchem Muster wird variiert?

Ich habe pro Saison pro Disziplin mindestens drei Paar Ski in Gebrauch. In den technischen Disziplinen, Slalom und Riesenslalom, kann es öfter mal vorkommen, dass die Kanten durch das viele Feilen zu dünn werden, dass der

Belag verbrennt oder ähnliches, weshalb ich dann aber mit neuem Material ausgestattet werde. In den Speed-Disziplinen Abfahrt und Super-G ist es eine Kunst für sich, „schnelle“ Ski zu machen, wobei diese möglichst viel auf Schnee kommen sollten, oft gewachst werden müssen und von den Servicemännern immer top in Form gehalten werden. Daneben habe ich privat noch einen Powderski, der leider nicht so oft wie gewünscht zum Einsatz kommt :(

Aus diversen Berichten von SWC-Alpin-Journalist P. Schillinger ist zu entnehmen, dass du bereits letztes Jahr dein Debüt im Europacup gegeben hast - und das auch noch in der Speed-Disziplin Super-G. Wie stark liegt mittlerweile dein Fokus auf den Speed-Disziplinen, und wie hält man trotzdem die Trainingsbalance für SL und RS?

Der Fokus ist mittlerweile schon ziemlich auf die Speed-Disziplinen gelegt, wobei das auf keinen Fall beabsichtigt war. In den zwei Disziplinen Abfahrt und Super-G war ich die vergangenen Jahre einfach viel besser als im Slalom und Riesenslalom, wodurch das Europacup-Debut und die weiteren Starts bei diesen Rennen von ganz allein folgten. Die Trainingsbalance zwischen Speed und Technik konnte ich bisher ganz gut erhalten, wobei das ab dieser Saison auf jeden Fall schwieriger werden wird, da ich jetzt im Europacup-Kombi-Team bin, ich mich also daher sehr für die schnellen Disziplinen spezialisieren werde und dafür auch wahrscheinlich die meisten Trainingstage

investiere. Trotzdem ist der Ausgleich zu den flinken technischen Disziplinen mir immer noch sehr wichtig.

Was reizt dich an den Speed-Disziplinen mehr als an den technischen, und andersrum?

Es ist gar nicht so der Reiz an den Speed-Disziplinen, den ich mir aktiv vor Augen führe, viel mehr ist es wirklich einfach die Leidenschaft, die von ganz allein in mir entstand. Ich hatte nie beabsichtigt, mich so auf diese Disziplinen zu fokussieren, ganz im Gegenteil, früher wollte ich unbedingt Slalom und Riesenslalom fahren. Jedoch änderte sich das von ganz alleine. Ich fahre nach wie vor unheimlich gerne Slalom und Riesenslalom, ich werde das auch beibehalten und weiterhin Rennen bestreiten sowie den Drang nach Verbesserung und Perfektion verfolgen, jedoch macht man am Ende des Tages immer das, worin man am besten ist am liebsten, und das sind momentan bei mir nun mal die schnellen Disziplinen.

Wie schaffst du dir als Leistungssportlerin Ausgleich zum regelmäßigen Wettkampfdruck?

Der Wettkampfdruck müsste über die Jahre abflachen, meint man, jedoch kommen jede Saison neue Herausforderungen, schwierige Bedingungen und immer „wichtigere“ Rennen, wodurch der Druck konstant hoch bleibt, bei einigen Rennen natürlich mehr als bei anderen. Damit muss man auf seine eigene Art zurechtkommen und umzugehen wissen, da tickt jeder anders. Ich persönlich hole



mir seit letztem Jahr professionelle Hilfe eines Sportpsychologen, da bei mir der Kopf viel häufiger Probleme bereitet als der Körper selbst. Gut zureden, Selbstvertrauen stärken und wissen, was man kann, sagt sich immer leichter als getan, jedoch ist das wirklich das Allerwichtigste, um mit dem Druck umgehen zu können.

Wie sehen Deine sportlichen Ambitionen und sonstigen Pläne für die Zeit nach der Schule aus?

Ich schreibe jetzt im Frühjahr 2020 mein Abitur und bin währenddessen schon fleißig auf Wohnungssuche, was wirklich gar nicht so leicht ist. Ich werde im Sommer noch nach Berchtesgaden ziehen, um mein gewohntes Umfeld fürs Training aufrecht zu erhalten. Außerdem stehen bald Vorstellungsgespräche beim Zoll an, welcher hoffentlich dann mein Unterstützer und Arbeitgeber für die nächsten Jahre sein wird.



Der Fokus wandert quasi von Schule und Sport auf nur Sport und ich bin gespannt, was die Zeit so mit sich bringen wird.

Vorbild aus dem Alpin-Weltcup?

Beeindrucken tut mich natürlich, wie viele andere auch, Michaela Shiffrin, welche einfach wirklich eine sehr bewundernswerte Sportlerin ist. Ansonsten muss ich ehrlich zugeben, dass ich ein kleines Aleksander Aamodt Kilde Fangirl bin :)

Wann dürfen wir mit Anna Schillinger als SWC-Clubmeisterin rechnen?

Am allerliebsten sobald wie ´s geht, allerdings ist das immer schwierig mit meiner Saisonplanung zu vereinbaren... Aber ich hätte sehr gerne mal wieder das Feeling von Clubmeisterschaften, das war früher wirklich immer was Besonderes.

Dein sportliches Motto?

„Erfolg ist kein Glück, sondern nur das Ergebnis von Blut, Schweiß und Tränen, das Leben zahlt alles mal zurück“ ist eine Line von Kontra K, die ich mir immer wieder ins Gedächtnis rufe. Es ist viel einfacher gesagt, nie aufzugeben und einfach immer weiter zu machen, als getan, ich spreche aus Erfahrung. Jedoch ist es absolut wahr, dass man kämpfen kann, solange man es will und es sich mit Sicherheit auszahlen wird. Dieses „Motto“ ist allerdings auf alle möglichen Zielsetzungen im Leben anzuwenden.

Besten Dank!

Die Fragen stellte Josef Aumüller

||| 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



HEAD



phenix



Frency's
FUTURE LAB



LEKI



FALKE
ERGONOMIC SPORT SYSTEM



reusch.
LOVE YOUR SPORT

Im Gewerbepark C74
93059 Regensburg

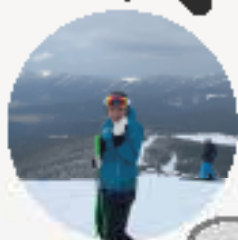
Tel: 0941 - 4613006
Mo-Fr: 12:00-19:00/Sa: 09:00-13:00

www.pflugfahrer.de

SNOW-TEAM

Wir bedanken uns für die
schönen Ausfahrten und
freuen uns schon auf die
kommende Saison!

Großer Arber, 08.03.2020



MEINE HAUSBANK. MEIN VORTEIL.



Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Geschäfte 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-ra.de/hausbank

**Volksbank Raiffeisenbank
Regensburg-Schwandorf eG**



Terminübersicht 2020

SWC-Wettkampftermin für Kampfrichter und Helfer

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

Sa/So, 18./19. Juli 2020

(geänderter Termin, unter Vorbehalt der öffentlichen Vorgaben wegen Corona-Epidemie)

Jedermannzehnkampf
mit OM Mehrkampf

Bitte meldet Euch ...

Kampfrichterhelfer

bei Peter Nussbaumer unter
kampfrichter@
swc-regensburg.de

Wettkampfbüro

(diesmal im Homeoffice)
bei Christine Grebler unter
meldung@
swc-regensburg.de

Verpflegungsteam

(für Sportfeste nach den Corona-Einschränkungen)
bei Johanna
Weichselgartner unter
j.weichselgartner@gmx.de

Ersthelfer

bei Angela Gartzke unter
med@swc-regensburg.de





Leichtathletik und vieles mehr

Sabine Garatva und Tochter **Amelie Garatva** stellen sich vor

Geboren...

Sabine: 1963

Amelie: 1991

Mitglied im SWC seit...

1973 – 1992

Was zuerst im SWC gemacht?

Leichtathletik Babyturnen



Was machst Du derzeit im SWC?

Breitensport, Leichtathletik, Skifahren,
Wandern, Wettkampfbüro
Trainerin Stabhochsprung Jugend/junge
Erwachsene

Infolge der Kurzarbeit hatte ich viel Zeit,
die ich in den Aufbau meiner Selbständig-
keit mit beratender Kinesiologie und die
Gestaltung meiner Homepage investiert
habe.

Sportliches Ziel für 2020? Fit bleiben
Spaß an der Bewegung

Lieblingsfarbe? rot – grün

*Wie hat sich die Corona-Krise bislang auf
Dein Leben ausgewirkt?*

Fehlende persönliche Kontakte, dafür
viele Telefonate, viel mehr Zeit daheim,
Homeoffice.

*Was schätzt Du an Deinen Freunden am
meisten?*

Sie sind da, wenn ich sie brauche
Zuverlässigkeit und jederzeit ein offenes
Ohr



Vorbild im Sport? Die Caro

Ich habe und brauche kein sportliches Vorbild, ich mache mein Ding

Deine Lieblingsgestalt in Film oder Literatur? Die Heldin – Spiderman

Welche Eigenschaft schätzt Du bei einer Frau besonders?

Durchsetzungsvermögen
Selbstvertrauen

Welche Eigenschaft schätzt Du bei einem Mann besonders?

Mitgefühl
Warmherzigkeit

Dein Liebessessen?

Pizza mit Meeresfrüchten und Knoblauch Pommes

Deine Lieblingsbeschäftigung?

Sport und Garten
Sport & Bewegung in der Natur

Wo möchtest Du leben?

In Regensburg
In der Nähe meiner Familie

Was ist für Dich das vollkommene irdische Glück?

Familie, Freunde, Gesundheit, Zufriedenheit
Eine Grillparty im Sommer mit meinem Freund, Hund, Familie und Freunden, Slackline und Beachvolleyball





Lieblingstier? Pferd – Elefant

Lieblingsbuch?

Die Säulen der Erde (Ken Follett)

Lebe nach deinen eigenen Regeln (Vishen Lakhiani)

Welche Jahreszeit ist Dir am liebsten?

Frühling – Frühling

Lieblingofilm?

hmmmm – Avatar

Lieblingsfächer in der Schule?

Sport – Sport & Kunst

Deine Musik?

Klassik – Bunt gemischt

Welche drei Gegenstände nimmst Du mit auf eine einsame Insel?

Taschenmesser, Feuerstein, Topf

Taschenmesser, Schlafsack, Surfbrett

Dein Motto?

Warte nicht, dass das Unwetter vorbeizieht, sondern lerne im Regen zu tanzen.

Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts

(Arthur Schopenhauer).

Amelie und Sabine Garatva



Leidenschaft für Leichtathletik

Sportfotograf Claus Habermann stellt sich vor

Liebe Freunde der Leichtathletik im SWC, seit dem Frühjahr 2019 durfte ich die Berichte der Leichtathletik mit Fotos aus meiner Kamera mitgestalten. Da fand man, dass es Zeit wäre, dass ich mich mal ordentlich vorstelle. Im Jahr 1971 habe ich mich den Leichtathleten des TSV Gauting (ab 28.07.2005 GSC Gauting) angeschlossen und mit Wettkampfsport in dieser Sportart begonnen. Nach dem Studium (Sport/Kunst) an der Sporthochschule Köln sowie der Universität zu Köln und der Rückkehr nach Gauting habe ich in der Abteilung Leichtathletik die Funktion des Cheftrainers übernommen und war darüber hinaus Kassenwart und stellv. Abteilungsleiter.

Zum Ende des Jahres 1994 habe ich diese Funktionen in der Abteilung Leichtathletik an jüngere Mitglieder abgegeben. Meine nächste Tätigkeit im Sport war dann die Umsetzung des Konzeptes der Nachwuchsförderung in der Leichtathletik, dem sogen. E-Kader im Bezirk Oberbayern. In dieser Funktion war ich über fünf Jahre verantwortlich für die Themenschwerpunkte Ausdauer und Trainingslehre. Danach durfte ich meine Erfahrungen und mein Wissen bis 2015 bei der Übungsleiterausbildung des Bezirkes Oberbayern einbringen.

Der Weg zur Sportfotografie

Wie so oft im Leben spielte der Zufall die wesentliche Rolle beim Einstieg in das



*Der Mann hinter der Kamera: Claus Habermann
Foto Michael Wilm*

Hobby Sportfotografie. Bei einer Mehrkampfmeisterschaft 1994 war ich wie so oft Zuschauer und wurde von Sportlern der LG Sempt, die mich als Trainer kannten, gefragt, ob ich denn künftig nicht mal Fotos von ihnen machen könnte., was mich sehr überraschte.



Man muss wissen, dass ich bis zu diesem Zeitpunkt noch kein einziges Sportfoto gemacht hatte, ja noch nicht einmal einen Fotoapparat besessen hatte! Ich fuhr nach Hause, nahm mir den Fotoapparat meiner Mutter (analoge Spiegelreflexkamera Minolta X 700 mit 70 mm Festobjektiv) und hab mich mit der Kamera etwas vertraut gemacht. Der erste Einsatz war



eine Bayerische Meisterschaft – und es war ein gelungener Versuch! Dies war umso erfreulicher, da mit der damaligen Fototechnik jeweils immer nur die Chance bestand, ein einziges Foto je Aktion zu machen! Das Ergebnis der Arbeit lag dann frühestens eine Woche später fest, wenn die Filme von der Entwicklung abgeholt werden konnten. Es war damals also viel spannender als heute. Ich habe mich auch eher als Fotodesigner und nicht als Fotoreporter gesehen. Die Fotos sind also weniger in der Tagespresse gelandet, vielmehr in Zeitschriften wie dem Mehrkampf-Journal, dem Informationsheft des Olympiastützpunktes in München oder der Zeitschrift Leichtathletik Training.

Es folgten Fotoausstellungen, insbesondere zum Thema Zehnkampf, viele Mehrkampfwettkämpfe und als Höhepunkt das HYPO-Bank Meeting in Götzis im Jahre 2001. Dort hatte der Tscheche Roman Sebrle erstmalig im Zehnkampf eine Punktezahl über neuntausend Punkten erzielt und mit 9026 Punkten einen neuen Weltrekord aufgestellt. Mir ist es dort gelungen, Roman Sebrle in der Ausübung aller zehn Disziplinen per Foto zu erfassen und so den Rekord eindrucksvoll zu dokumentieren.

Mit Eintritt in den (beruflichen) Ruhestand Mitte 2017 habe ich die inzwischen digital aufgestellte Fotografie zu meiner neuen „Vollbeschäftigung“ gemacht.

Die technische Ausstattung wurde nochmals sehr deutlich verbessert und es

konnten noch mehr Fotowünsche von Vereinen und Sportlern erfüllt werden.

Der Kontakt zum SWC

Die Deutschen Jugend-Meisterschaften fanden im Jahr 2013 vom 26. – 28. Juli in Rostock statt. Mit einer Gruppe von Sportlern von der LG Würm Athletik (meinem Stammverein) war ich dort dabei und akkreditiert als Fotograf.

Am Samstag finden in der Mittagszeit bei hochsommerlichen Temperaturen die Vorläufe der männlichen Jugend in der Altersklasse U18 über 100m statt. Wie meist in diesen Fällen bin ich im Zielraum hinter der Ziellinie postiert. Nachdem die ersten drei Vorläufe absolviert sind, taucht ein sehr nervöser, sportlich aussehender Mann hinter der Bahnabspernung auf und ruft verzweifelt in den „Raum“: „Wer macht von meinem Sohn ein Foto?“ Die anwesenden Kampfrichter und Kollegen der Fotografie werden ganz still und schauen entgeistert auf den ratlosen Fragesteller. Ich sehe kein Problem, die Bitte dieses Vaters zu erfüllen und frage, wie denn der Name des Sohnes sei. Seine Antwort „Felix“ und „er startet auf der Außenbahn“. Bei der Vorstellung der Sportler kurz vor dem Start erfahre ich auch den Nachnamen des Sportlers (Mittermeier) und die Zugehörigkeit zum SWC Regensburg. Nach dem Startschuss konzentriere ich mich ausschließlich auf den jungen Sportler auf der Außenbahn und schaffe wie versprochen auch die gewünschten Fotoaufnahmen.

Autohaus Schrödl GmbH

Ford-Servicehändler
- Schönhofen



Neu- und Gebrauchtwagen Center
- Neutraubling



Lackier- und Karosserie Center
- Sinzing



www.autohaus-schroedl.de

www.autoglas-spezialist.com

AUTOGLAS SPEZIALIST

■ Scheibentausch
■ Alle Marken

■ Steinschlagreparatur
■ Alle Versicherungen



*Die Leichtathletik-Überraschung des Jahres 2013:
Felix Mittermaier, fotografiert von Claus Habermann*

Jetzt weiß ich auch um die besondere Aufregung des Vaters Bescheid: Felix war bislang im Fußball aktiv und 2013 ganz neu in der Leichtathletiksparte des SWC Regensburg angekommen. Bereits bei seinem zweiten Wettkampfeinsatz über die 100 und 200 Meter hat er sich für Deutsche Meisterschaften qualifiziert. Und über die 200m war seine Leistung im Vorlauf (22,32 Sek.) so gut, dass es zu einem zweiten Start im B-Finale gereicht hat. Die Zeit in diesem Lauf von 22,57 Sek. brachte ihn auf Platz Dreizehn im Gesamtklassement.

*Highlights der Sportfotografie:
Johanna Höcketstaller...*

Am 23./24. Februar 2019 war ich als Fotograf bei den Deutschen Jugend-Hallenmeisterschaften in Sindelfingen im Einsatz.

Da ich besonderer Fan des Staffellaufes bin, habe ich bei den Staffelwettbewerben die meisten Fotos geschossen. Die Foto-Dokumentation der Staffel der Mädels U20 des SWC Regensburg ist mir dabei sehr gut gelungen, was bei Hallenwettkämpfen noch schwieriger ist als bei den Wettkämpfen im Freien.

Eine Woche später habe ich beim Verein SWC Regensburg per E-Mail angefragt, ob Interesse an Staffelfotos von den Jugend-Meisterschaften in Sindelfingen bestünde.





Anna Lena Obermeier
beim Meisterwurf, Bayerische Meisterschaften 2019
- weitere Impressionen von Claus Habermann auf den
folgenden Seiten

Eine halbe Stunde später kam schon die Antwort und ich habe umgehend damit begonnen, die entsprechenden Fotos herauszusuchen, zu beschriften und an den SWC weiterzuleiten. Diese Aktion war der Startschuss für die vertrauensvolle und sehr einvernehmliche Zusammenarbeit mit Frau Breitkopf, mit der ich mir für die Zukunft noch zahlreiche gelungene Staffelwechsel wünsche. An vielen Tagen im Jahr mit positiv gestimmten, freundlichen Menschen die Zeit auf dem Sportplatz verbringen zu können, ist ein sehr großes Geschenk, für das ich immer sehr dankbar sein werde!

Acht Sportvereine aus Bayern von Garmisch bis Karlstadt erhalten regelmäßig Fotos, der Bayerische Leichtathletikverband ist fleißiger Abnehmer meiner Fotos für seine Homepage. Die Anzahl der einzelnen Sportler, die regelmäßig Fotos von mir erhalten, ist groß und statistisch nicht ermittelt!

Eine Freude bereiten zu können ist auch viel wichtiger als Zahlen, und das Schönste ist es, damit neue Freunde gewinnen zu dürfen!

Claus Habermann

Amelie Garatva

Kinesiologische Beratung

„Die Kinesiologie betrachtet den Menschen ganzheitlich, als Einheit von Körper, Geist und Seele.“

Mit Hilfe des Muskeltests gehen wir auf Ursachenrecherche für Ihre persönlichen unbewussten Verhaltensmuster und emotionalen Hintergründe. Ich freue mich, Sie bei der Erreichung Ihres vollen Potenzials zu unterstützen.



Ich biete Unterstützung bei:

- Leistungsverbesserung und Motivationsklärung im Sport
- Lernberatung – für mehr Leichtigkeit und Freude beim Lernen
- Aufdeckung und Balance von emotionalen, mentalen und energetischen Ungleichgewichten bzw. Stressfaktoren

Weitere Informationen auf meiner Homepage: www.amelie-garatva.de



*SWC-Neuzugang Jonathan Scheffel beim Weitsprung
Rechts: Trainer Stefan Wimmer 1998 bei den Deutschen
Junioren-Mehrkampf-Meisterschaften in Vaterstetten*

*Rechte Seite: Gelungene Staffelwechsel - wie die
Zusammenarbeit mit der Clubheft-Redaktion -
Elias Hammouche und Moritz Geldhäuser
bei den Bayerischen Hallenmeisterschaften
im Februar 2020*

Alle Fotos: Claus Habermann



Hier
könnte
Ihre
Werbung
stehen.

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

Das Clubheft wird vierteljährlich
an fast 2.300 Mitglieder und ihre
Familien verteilt, hauptsächlich in
Regensburg und Umgebung.



LEICHTATHLETIK

Vor zehn Jahren...

Berlin, Berlin, wir fahren nach Berlin

Viermal in Folge ging es vor einer Dekade für die Leichtathletik-Kinder des SWC in die Hauptstadt, um dort beim Sportfest des TSV GutsMuths 1861 e. V. mitzumachen und in der Wulle zu übernachten. Die Wulle ist das beeindruckend große Sportzentrum des TSV im Spreebogen – ein perfekter Standort, um Deutschlands Hauptstadt zu erkunden. Ermöglicht hat die Berlinfahrten unser Austauschberliner Stefan Kreis, alias Frosch. Wir haben nachgefragt – es gibt ihn noch, und er ist immer noch beim SWC dabei.

Geboren... 4. Mai 1979 in Berlin

Mitglied im SWC seit ... Mai 2006

Was zuerst im SWC gemacht?
Kinderleichtathletik

Was machst Du derzeit im SWC?

Exil-Bamberger seid Oktober 2019 und somit stiller Beobachter



**Volksbank Raiffeisenbank
Regensburg-Schwandorf eG**

Sportliches Ziel für 2020?

Überhaupt mal wieder geregelten Sport zu machen – mit 4 Kids ist das kein Sport in dem Sinne ;)

Lieblingsfarbe? Mandarinen-Orange und Aquamarin-Blau

Was schätzt Du an Deinen Freunden am meisten?

Dass sie immer für mich da sind, ob per Ohr, Rat, oder LIVE

*Mit vier Kindern in Bamberg gelandet:
Die Rasselbande vom Frosch*

Rechte Seite: Erinnerungen an die Berlinfahrten 2007 - 2010





Deine Lieblingsgestalt in Film oder Literatur? James Bond

Welche Eigenschaft schätzt Du bei einer Frau besonders?

Alle 15 gleichermaßen – die zu mir passende Ausgewogenheit eben

Dein Lieblingsessen?

Zwetschgen-Knödel mit Butter und Z+Z und Semmelbrösel

Welche Eigenschaft schätzt Du bei einem Mann besonders?

Die Kombi aus Ehrlichkeit/Direktheit

Deine Lieblingsbeschäftigung?

„Horizontalsport“

Wo möchtest Du leben?

Überall und nirgends

Vorbild im Sport?

Gab es nicht wirklich – Sergej Bubka (Stabhochsprung) hat einen bleibenden Eindruck hinterlassen – als wir gemeinsam mit dem TSV GM Berlin beim ISTAF waren.

Jedoch gibt es soooooo viele tolle Athleten und Sportarten!! Segeln, Wintersport, Lacross, Turnen, Fechten, Mehrkämpfe mit unterschiedlichen Sportarten und viele mehr.

Deine Helden in der Wirklichkeit?

Meine Rasselbande



Die SWC-Kinder 2010 in Sanssouci vor dem Neuen Palais - ganz rechts: Der SWC-Berliner Stefan Kreis

Was ist für Dich das vollkommene irdische Glück? Glück ist Glückssache!

Lieblingstier? Marmeladentier

Lieblingsbuch?

Der Herr der Ringe von J.R.R.Tolkien

Welche Jahreszeit ist Dir am liebsten?

Bin ein Jahreszeitenchamäleon

Lieblingsfächer in der Schule?

Chemie und Kunst

Deine Musik? Jazz

Welche drei Gegenstände nimmst Du mit auf eine einsame Insel?

Kommt auf die Umstände an ;).

Das kleine Rote mit weißem Kreuz – man kann ja nie wissen, oder doch eher Wein, Wein und Gesang, wer weiß das schon.

Dein Hauptcharakterzug?

Rastlosigkeit

Dein Motto? Spaß muß sein!

Stefan Kreis



Fit durch die Corona-Zeit

Unsere KiLa-Kids zeigen, wie sie in Bewegung bleiben

Für die Leichtathletikkinder konnte seit Mitte März kein Training mehr angeboten werden. Wie hält man sich fit, wenn man nicht mehr in die Schule radeln und ins SWC-Training gehen kann?
Hier ein paar Beispiele...

Philomena und Hannah halten sich mit Laufen und Mountainbiken fit



Laurin und Jaron machen Übungen mit Klopapierrollen (nach Alba Berlin) und Jaron hat Spaß beim Trampolin-Springen

LEICHTATHLETIK

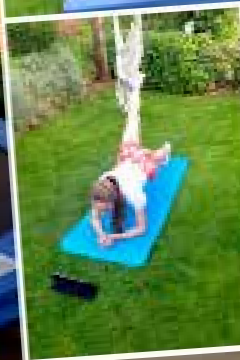
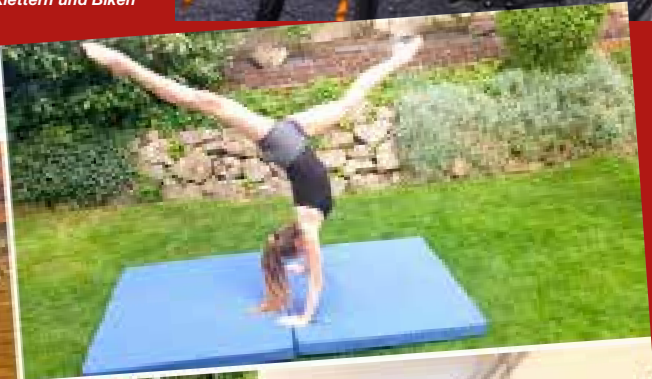
Fit durch die Corona-Zeit

*Ida macht Radtouren an der Donau
(und außerdem Joggen und Trampolin-Springen)*

*Sophia bleibt mit Ballett, Laufen,
Online Workout und Turnen in Form*

Rechte Seite:

*Theresa und Maximilian
genießen das schöne Wetter
beim Klettern und Biken*



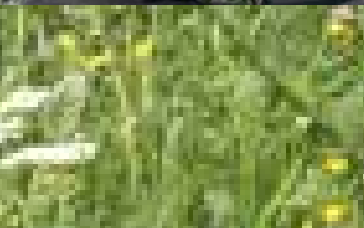


LEICHTATHLETIK



*Oben links:
Nele übt Orientierungslauf*

*Josephine und Florentin sporteln mit
ihrem Vater (oben rechts und Mitte)
und Florentin verfolgt neue
Lern-Konzepte (links und unten).*





BSV
Bayerischer Skiverband - www.bsv-ski.de
Gesundheitstützpunkt

*Julia macht Stabi-Übungen,
David ist mit dem Mountainbike unterwegs
Mia beim Krafttraining*



Starter mit Humor

Chefkampfrichter Stefan Dettenhofer gibt uns seine Antworten

Geboren
19.10.1960

Mitglied im SWC seit
1994

Was zuerst im SWC gemacht?
Jedermannzehnkampf

Was machst Du derzeit im SWC?
wenig

Sportliches Ziel für 2020?
Viele schöne Wanderungen mit den W@ndervögeln

Wie hat sich die Corona-Krise bislang auf Dein Leben ausgewirkt?
immer diese Maske!

Lieblingsfarbe?
RAL 5003 (und SWC rot!)

Was schätzt Du an Deinen Freunden am meisten?
Nachsichtigkeit

Vorbild im Sport?
Leon Draisaitl (und Hans Dyka)

Deine Helden in der Wirklichkeit?
Dr. Wilfried Schnappauf mit seinem Einsatz für Sea-Eye



Deine Lieblingsgestalt in Film oder Literatur?
Leon der Profi, Arthur Dent, Don Quijote

Welche Eigenschaft schätzt Du bei einer Frau besonders?
Nur die Besten!

Dein Lieblingsessen?
Ich bin Flexitarier

Welche Eigenschaft schätzt Du bei einem Mann besonders?
Siehe oben!



Deine Lieblingsbeschäftigung?

Mountainbiken

Wo möchtest Du leben?

Im Hier und Jetzt

Was ist für Dich das vollkommene irdische Glück?

Immer noch einen unerfüllten Wunsch zu haben

Lieblingstier?

Petrophaga lorioti

Lieblingsbuch?

H. Weber, Laplace-Transformation

Welche Jahreszeit ist Dir am liebsten?

Nur die Vier

Lieblingofilm?

Fletcher's Visionen

Lieblingsfächer in der Schule?

Mathematik und Biologie

Deine Musik?

Derzeit Nick Waterhouse, Voodoo Jürgens und natürlich Beethoven

Welche drei Gegenstände nimmst Du mit auf eine einsame Insel?

Drei Pariser Trüffeltörtchen von meiner Lieblingskonditorei gegenüber

Dein Hauptcharakterzug?

Ich bin nicht schwindelfrei

Dein Motto?

Ich bin klein, mein Herz ist rein

Stefan Dettenhofer

Fuchsjagd

ausgerichtet von den SWC-Flyers

Sonntag, 11. Oktober 2020, 14.00 Uhr

Termin vormerken - weitere Infos folgen!

**LANGWEILIGER
JOB?**



**MEHR
SPANNUNG
GIBTS HIER!**

TELIS-JOBS.DE



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



TELIS FINANZ®
Aktiengesellschaft

Triathlon im SWC

Andreas Mokross stellt seinen neuen Sport vor

Geboren...

8. Dezember 1990

Mitglied im SWC seit ...

1994, also fast seit ich laufen kann ;-)

Was zuerst im SWC gemacht?

Kinderturnen, dann Schwimmen, dann Leichtathletik; parallel dazu immer wieder Skifahren

Sportliches Ziel für 2020?

Geplant war die Mitteldistanz (MD) in Regensburg, aus der wird dieses Jahr wohl nichts... Evtl. noch ein Marathon in 3:1x:xx im Herbst

Wie hat sich die Corona-Krise bislang auf Dein Leben ausgewirkt?

Beruflich bin ich seit einigen Wochen im Home Office, dadurch habe ich mehr Zeit, die ich mit meiner Frau und Tochter genieße, aber trotzdem kann ich 12-15 Stunden in der Woche trainieren.

Deine Helden in der Wirklichkeit?

Meine Ehefrau, die Haushalt und Kindererziehung managt und mir gleichzeitig den Rücken für meine sportlichen Schnapsideen freihält.

Deine Musik?

Abhängig von Stimmung und Trainingsinhalten:

- Dubstep und Trance bei harten Radintervallen,
- Hörbücher und Podcasts bei längeren

Läufen

• und zwischendurch auch mal was Rockiges

Dein Hauptcharakterzug?

Konsequenz mit einem Hang zum Perfektionismus

Dein Motto?

„Erfolg ist das Glück des Tüchtigen!“
„If you never try, you will never know.“

Wie kamst du zum Triathlon?

Wenn mir jemand vor fünf Jahren gesagt hätte, ich würde einmal Ausdauersport machen, hätte ich ihn wahrscheinlich ausgelacht.



Andi Mokross bei seinem ersten Marathon
Oktober 2018 in München

Als ich aber 2017 ein halbes Jahr lang in Guatemala war, habe ich mit dem Mehrkampf aufgehört.

In geistiger Umnachtung habe ich damals im Februar während eines Heimaufenthalts bei -5 Grad einen Freund bei seinem 20km-Trainingslauf begleitet. Und bei der Pizza danach hat er mich überredet, den Kallmünzer Halbmarathon mitzulaufen. Mit ein bisschen Training konnte ich diesen dann unter zwei Stunden finishen und die Frage war: „Halber geht! Ganzer auch?“

Gesagt, getan: in München angemeldet mit dem Ziel Vier Stunden. In acht Monaten von Null auf Marathon.

Nach München ergab sich dann die Frage: Was weiter tun? Nur Laufen war vielleicht auch zu einseitig für einen Mehrkämpfer... Also habe ich mir einen Trainer gesucht, eine Badehose und ein Rennrad gekauft.

Im Mai 2019 konnte ich bei meinem Debut in Ingolstadt Gesamt-Platz Zehn belegen und meine Altersklasse gewinnen.

Spätestens nach diesem Zeitpunkt wurden die Ziele größer und darauf arbeite ich aktuell hin: Mitteldistanz, Langdistanz und eventuell als Krönung der Norseman (<https://www.youtube.com/watch?v=NdaSAQiNtFA>).

Andreas Mokross

*Der erste Triathlon im Mai 2019 in Ingolstadt,
die erste Olympische Distanz im August 2019 in Belgries,
und rechts das Anschwimmen im Guggi im April 2020*







Tempo auf der Bahn und im Schnee

Ski-Clubmeisterin Luisa Jäger gibt Antwort auf unsere Fragen

Geboren... 01.08.2001

Mitglied im SWC seit... ca. 2007

Was zuerst im SWC gemacht? Als Kind habe ich mehrmals am Skikurs teilgenommen und mit 12 habe ich dann mit der Leichtathletik im SWC begonnen.

Was machst Du derzeit im SWC? Im Winter fahre ich gerne mit auf die SWC-Skiausfahrten und bin beim Skikurs als Übungsleiterin dabei. Im Sommer nehme ich jedes Jahr an dem Feriencamp Olympia-Kids teil und gehe ins Leichtathletik Training.

Sportliches Ziel für 2020? Überhaupt an einem Wettkampf teilnehmen zu können und fit zu bleiben.

Wie hat sich die Corona-Krise bislang auf Dein Leben ausgewirkt? Dadurch dass ich nach längerer Zeit wieder daheim wohne und es nun natürlich schwieriger ist mich mit meinen Freunden zu treffen.

Lieblingsfarbe? Blau

Was schätzt Du an Deinen Freunden am meisten? Ehrlichkeit und Humor

Vorbild im Sport? Dina Asher-Smith

Dein Lieblingsessen? Burger mit Süßkartoffelpommes könnte ich absolut jeden Tag essen.

Deine Lieblingsbeschäftigung? Ausflüge mit meinen Freunden, im Sommer Baden zu gehen und natürlich das Leichtathletik Training :)

Wo möchtest Du leben? Am liebsten würde ich im Sommer irgendwo am Strand leben und im Winter dann in Südtirol.

Lieblingstier? Giraffen

Welche Jahreszeit ist Dir am liebsten? Sommer

Lieblingsfächer in der Schule? Wirtschaft und Recht, Mathe, Sport

Welche drei Gegenstände nimmst Du mit auf eine einsame Insel? Buch, Werkzeug, Stift

Wann machst du zurzeit im Leben?

Ich studiere im 2. Semester Wirtschaftsmathematik in Erlangen, wegen Corona habe ich aber natürlich zurzeit nur Online-Uni.

Was machst du in der Leichtathletik? Ich trainiere hauptsächlich Sprint und mag besonders die 100m-Distanz sehr gerne. Da ich an Wettkämpfen aber auch sehr gerne im Team antrete, ist die 4x100m-Staffel meine Lieblingsdisziplin.

Luisa Jäger

Förderverein LFO

Leichtathletik Freunde Oberpfalz

Liebe SWCler,

Um die Förderung von leistungssportorientierten Athleten zu optimieren, haben wir uns entschlossen einen Förderverein zu gründen.

Da geplant ist, den Verein nach und nach auf weitere Oberpfälzer Vereine auszuweiten, heißt er Leichtathletik Freunde Oberpfalz.

Der Verein ist gemeinnützig und im Vereinsregister eingetragen.

Unsere Ziele sind:

- Leichtathleten und -athletinnen verbesserte Trainingsbedingungen zu schaffen

- Die Bereitstellung von Übungsleitern und -leiterinnen sowie Trainern und Trainerinnen zu sichern

- Die Sportvereine in der Oberpfalz bei der Anschaffung von Trainingsgeräten zu unterstützen, sowie durch Verleih von Sportgeräten

- Sportvereine in der Oberpfalz bei der Teilnahme leistungsstarker Athleten und Athletinnen bei überregionalen Meisterschaften zu unterstützen

- Informationen zu fördern, durch die die Sportvereine in der Oberpfalz objektiv in der Öffentlichkeit dargestellt werden.



Wir würden uns freuen, wenn wir auf diesem Weg zahlreich durch Mitgliedschaft im Förderverein oder durch Spenden unterstützt werden.

Auf der nächsten Seite der Mitgliedsantrag, Spenden ab Oktober gegen Spendenquittung möglich.

Josef Koller





Förderverein LFO Leichtathletik Freunde Oberpfalz

Postanschrift: Luitwinstr. 15 - 93053 Regensburg - E-Mail: jokosige@t-online.de

Vorname:

Nachname:

Straße:

Postleitzahl/Wohnort:

Geburtsdatum:

Telefon:

E – Mail:

Hiermit ermächtige ich den Förderverein LFO widerruflich, die Fälligen Mitgliedsbeiträge zu Lasten meines Kontos einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Förderverein auf meinem Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

IBAN:

Name der Bank:

BIC:

Kontoinhaber:

Ort, Datum:

Unterschrift:



Ferienaktion „Olympia Kids“

Das SWC-1946-Regensburg-Leichtathletik-Ferienprogramm

Änderungen aufgrund der Corona-Pandemie vorbehalten.

Informationen dazu kommen per E-Mail und auf der Homepage des SWC.



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:

Vormittagsschicht: 9.00 Uhr – 12.30 Uhr

Nachmittagsschicht: 13.00 Uhr – 15.30 Uhr

vormittags und nachmittags gleiches Programm

Kosten:

pro Woche 65 €; SWC-Mitglieder 55 €

(beide Schichten 120 €, nur in Ausnahmefällen)

Bei Fehltagen verringern sich die Kurskosten nicht!

Alter:

6 – 15 Jahre

Teilnehmer-
zahl:

maximal 48 Kinder pro Schicht

Mitbringen:

Sportbekleidung, Turnschuhe, **Getränke** (für ausreichende Getränkeversorgung ist diesmal **selbst zu sorgen!**), Sonnenschutz, **Brotzeit** (insbesondere bei Ganztagsbelegung)

Leistungen:

Halbtagsbetreuung mit Leichtathletik-Programm, Spaß-Olympiade, Leichtathletik-Abzeichen, Feriencamp T-Shirt Mehrkampfnadeln/Laufabzeichen
Versicherung, **heuer kein Mittagessen!**

Programm:

Montag – Mittwoch: Disziplinen
Donnerstag und Freitag: Wettkämpfe

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 des SWC 1946 Regensburg bei der Sparkasse Regensburg,
IBAN: DE54 7505 0000 0000 0151 31 BIC: BYLADEM1RBC





Gemeinsam unterwegs

Liebe Freundinnen und Freunde des Freizeitsports,

ich hoffe, Ihr seid alle gesund und konntet in den letzten Wochen Eure Aktivitäten in den vorgegebenen Grenzen halbwegs zufriedenstellend ausüben. Einige von Euch habe ich ja auch in den letzten Wochen geplant oder zufällig im Rahmen von sportlichen Unternehmungen in kleinsten Kreis getroffen.

Ich selbst habe noch nie in meinem Leben so intensiv Sport getrieben wie in den letzten 3 Monaten, – meine persönliche Corona-Bewältigungsstrategie bestand und besteht auch weiterhin darin, möglichst oft an der frischen Luft zu sein, um zu gehen, zu wandern, zu walken, zu laufen und Rad zu fahren. Dabei war meine Teilnahme an der „Ultimate Challenge“ 2020 eine gute Entscheidung und tatsächlich eine Lebens-, wenn auch



Grenz-Erfahrung, weil ich mir durch die Bedingungen dieses „Wettbewerbs“ eine knallharte Trainingsdisziplin zulegen musste.

Die Normalität scheint nun im Juni langsam wieder zurückzukehren und ich habe sie über die Pfingstwoche (erste Woche, in der Übernachtungsbetriebe wieder öffnen durften) mit einer mehrtägigen Radtour durch Ober- und Mainfranken von Marktredwitz bis Würzburg eingeläutet. Dabei konnte ich beobachten, dass der Tourismus – wenn auch unter den notwendigen Reglementierungen in Touristenzentren wie Bamberg und Würzburg, aber auch auf dem Land wieder anläuft, die Gastbetriebe und Besucher haben sich größtenteils an die doch noch rigiden, aber sinnvollen Einschränkungen gehalten. Interessant war dabei, dass z.B. die Hotels in den Zentren die Corona-Regelungen tendenziell gewissenhafter umsetzten als in den Landgasthöfen, andererseits das Verhalten der Gäste insbesondere im öffentlichen Raum auf dem Land disziplinierter war als in den Hotspots (Stichwort Spontanzusammenkünfte).

Ich kann Euch nur ermutigen, Eure Freizeit-Aktivitäten im zulässigen Rahmen auszubauen, zumal die bayerische Staatsregierung in diesen Wochen die Corona-Beschränkungen weiter gelockert hat. Ab dem 8. Juni darf allgemein wieder gemeinschaftlicher Sport in Gruppen bis zu 20 Personen betrieben werden (bei „kontaktfreier Durchführung“ d.h. bei

Einhaltung der Abstandsregel). Auch die Angebotsserie der Stadt Regensburg „Sport im Park“, wo ich donnerstags um 17.30 Uhr im Aberdeenpark wieder einen Nordic-Walking-Kurs anbiete, wird erfreulicherweise schon nach den Pfingstferien starten.

In diesem Zusammenhang möchte ich Euch noch auf eine Veranstaltung hinweisen, bei der selbstverständlich alle zum Zeitpunkt der Durchführung geltenden Bestimmungen strikt eingehalten werden, die aber einen wichtiger Schritt in die Normalität der gemeinsamen sportlichen und kontemplativen Betätigung darstellt: Ich werde gemeinsam mit Dominik Rollenhagen (www.bewussterbewegen.de) am 2. Juli-Wochenende (10. – 12. Juli) wieder unseren Kurs **Qigong und Wandern** durchführen, diesmal im Kloster Kostenz bei St. Englmar.

Nähere Infos hierzu und die Anmeldemodalitäten findet Ihr über den vorstehenden Link oder die Website von Kloster Kostenz oder bei mir. Es sind noch wenige Plätze frei und ich würde mich freuen, wenn wir uns bei dieser Gelegenheit wiedersehen könnten.

Beste Grüße und bleibt gesund!

Hans Kilgert (hans.kilgert@gmx.de)

Hans Kilgert gehört zur „Risikogruppe“ der über 70jährigen, ist seit 2019 Mitglied des SWC, betreibt Wettkampfsport im Nordic Walking, leichtathletischen Gehen und im Orientierungslauf.

Er geht so oft wie möglich auf ausgedehnte Wander- und Radtouren und ist gerne bei Unternehmungen der SWC-Wandergruppe von Stefan Dettenhofer dabei.

Aller Anfang, so wie auch Wiedereinstieg ist schwer...

Die Karate-Gruppe WADO-RYU SWC-46 wünscht allen gute Laune und Gesundheit!

Unser Geschäft läuft gut, obwohl wir aufgrund des Coronavirus nicht in der Turnhalle trainieren können. Wir alle, einige von uns früher, einige etwas später, haben unser Leben mit dem Sport verbunden. Dazu gehören Leichtathletik, Gewichtheben, Allround-Sportarten, Schwimmen, Skifahren und viele andere Sportarten und Tätigkeiten. Als offizieller Vertreter der Kampfkünste (oder der Sport-Kampfkünste, je nach Geschmack) möchte ich all diejenigen ein wenig unterstützen, die jetzt nicht in der Lage sind, ihren Lieblingssport richtig zu betreiben.

Unsere Karate-Gruppe war gezwungen, die Trainingseinheiten ab Mitte März wegen der Coronakrise abzubrechen. Und diese Pause zog sich ziemlich lange hin. Zuerst hofften wir, dass wir uns Mitte Mai wieder in der Halle treffen und weiter trainieren könnten. Leider wurde nichts daraus. Aber wie dem auch sei, viele von uns – ich weiß das und bin mir dessen sicher – trainieren weiter fleißig zu Hause.

Karate ist ein System der effektiven und manchmal harten Selbstverteidigung mit schmerzhaften Griffen, Tritten in die Schmerzzonen des menschlichen Körpers und ziemlich harten Gegenangriffen, um den angreifenden Feind zu beruhigen und die Kontrolle über ihn zu übernehmen. Und unsere Teilnehmer möchten aus diesen Gründen nicht im Park trainieren, wo viele Leute sie beobachten könnten.

Karate ist keine Show und eigentlich nicht nur ein Sport – es ist im Wesentlichen der Weg, das Leben zu kennen und den Kampfgeist eines Menschen zu stärken. Mit Hilfe von Karate können Sie beispiellose Höhen und Ergebnisse in Ihrem Leben erreichen. Karate hilft, Selbstdisziplin zu entwickeln, die Gesundheit zu stärken, lehrt Sie, sich ein Ziel im Leben zu setzen und es zu erreichen. Karate ist eine riesige Welt! Es ist nicht nur weiße Karate-gi (umgangssprachlich „Kimono“), es ist wirklich viel mehr, als man auf den ersten Blick sieht und denkt.

Ab Mitte September werden wir wieder mit dem Kurs weitermachen. Zurzeit gibt es acht stolze Mitglieder in unserer Gruppe – dies ist eine ziemlich beträchtliche Menge für den harten WADOKAI-Karate-Stil. Weil WADOKAI heute einer der stärksten und effektivsten Karate-Stile der Welt ist.

Und ich verrate Ihnen ein kleines Geheimnis – wir können zwei bis vier weitere Teilnehmer in unserer Gruppe aufnehmen! Es ist nie zu spät, um mit dem Unterricht zu beginnen! Vor allem, wenn man bedenkt, dass wir aufgrund der Schließung der Turnhallen jetzt einen erzwungenen „Urlaub“ haben, kann sich jeder, der Selbstverteidigung und Abwehr gegen Angriffe lernen möchte, bei uns anmelden.



Ab Mitte September widmen wir wie immer einige Zeit der Wiederholung und setzen danach unsere Bewegung ins Karatelernen fort. Was lernen wir? Effektive Selbstverteidigungstechnik, Kampffähigkeit – Sparring-Technik, Tritte und Handschläge in einer realen Situation. Wir untersuchen auch Konsequenzen von Einwirkungen auf Schmerzonen des menschlichen Körpers. Und vieles, vieles mehr.

Ende Januar fand in unserer Gruppe eine Prüfung statt. Alle Mitglieder, die sich für den Test angemeldet haben, haben die Prüfung erfolgreich bestanden, wodurch sie ihren nächsten Gürtel erhalten haben.

Wir laden alle Menschen zu unserem Training ein, die das Alter von 10 Jahren erreicht haben!

Melden Sie sich jetzt an, solange noch Zeit und Raum in unserer Gruppe sind. Wir trainieren jeden Dienstag und Donnerstag von 18:30 bis 20:00 Uhr in der Turnhalle der Kreuz-Grundschule. Alle Informationen zur Aufnahme erhalten Sie von unseren Breitensportwarten unter breitensport@swc-regensburg.de.

Wir wünschen erholsame Sommerferien und starke Gesundheit! Oss!

*Ihr Vladimir Cozarciuc
(1.Dan Wado-Kai Karate-Do IWF)*





Fitnessband- und Pound®-Training

Bewegungsangebote zum Training daheim



Liebe SWC Mitglieder und alle die es noch werden wollen,

ich bin Lisa aus Regensburg biete für Euch regelmäßig Online-Kurse an, damit wir gemeinsam durch diese besondere Zeit kommen. Einwählen könnt Ihr Euch über whatsapp (+49 151 750 56 733), Skype (Hagaliz2401) oder Facebook (Liz Poundyourlife). Die Einwahldaten werden auch jede Woche über den Newsletter (Seite 10) verschickt.

Fitnessband:

(montags 19:00 Uhr samstags 10:30 Uhr 14-tägig im Wechsel mit POUND®, jeweils im Stadtpark, bei schlechtem Wetter online)

Du hast zuhause auch ein Gummiband rumliegen, aber keinen Plan etwas damit anzufangen?

Dann bist du bei mir genau richtig:



Mit diesem abwechslungsreichen Ganzkörper-Workout trainiere ich mit dir etliche Muskelgruppen zu mitreißender Musik. Du benötigst keinerlei Vorkenntnisse oder Vorerfahrungen, sondern nur ein Fitnessband (Stärke egal) und eine Matte für den Bodenteil.

Angefangen mit einem „Warm up“ leite ich dich durch verschiedenste Übungen, bei denen du den Alltag einfach mal hinter dir lassen kannst. Lass uns gemeinsam Stress abbauen.

Sitzt du den Großteil deiner Woche? Kein Problem, denn in diesem Kurs stärkst du pro Trainingseinheit nicht nur deinen Psoas Muskel (Hüftbeuger), sondern auch etliche andere Muskelpartien. Somit kannst du z. B. Rückenschmerzen erheblich vorbeugen.

POUND®

(montags 18.00 Uhr im Stadtpark und mittwochs online 17:00 Uhr, samstags 10:30 Uhr / 14-tägig im Wechsel mit dem Fitnessband im Stadtpark)

POUND® ist ein Ganzkörper-Workout, welches zu fetziger Musik etliche Muskelgruppen trainiert und bei regelmäßiger Ausführung für Fettverbrennung sorgt.

Das besondere bei diesem Training ist der Einsatz von RIPSTIX® (sogenannte Trommelstöcke), die einen zusätzlichen Spaßfaktor bieten, den Takt bestimmen

und deine Koordination fördern. Etliche Varianten und Schwierigkeitsstufen lassen dich als Teilnehmer/in dein eigenes Level finden und bestimmen. Du benötigst keinerlei Vorerfahrung oder Vorkenntnisse. Auch Anfänger können sich diesem tollen Workout anschließen und Stress abbauen. Auch bei POUND® stärkst du pro Trainingseinheit deinen Hüftbeuger* und kannst so Rückenschmerzen erheblich vorbeugen.

Lisa Haga



Wassersport und Reiselust

Schwimm-Übungsleiterin Yasmin O'Brien stellt sich vor

Hallo! – Ich bin die Yasmin O'Brien, geboren am 24. Juni 1990, und Mitglied im SWC seit... puh! Daran kann ich mich gar nicht mehr so richtig erinnern... Ich denke, mein Beitritt muss so im Jahre 1994 oder 1995 gewesen sein...

Zum SWC gekommen bin ich damals über das Kinderturnen. Da war ich gerade vier-Jahre alt. Kurz darauf lernte ich dort auch das Schwimmen und bin bis heute dabei geblieben. Demnach trainiere ich nicht nur regelmäßig im Hallenbad, sondern halte auch das Training für die Kids.

Angefangen habe ich ursprünglich mit den ganz Kleinen, da ich mittlerweile montags recht lange arbeite, ist aber nur noch Schwimmtraining für die größeren Kids (zu später Stunde) möglich.

Mein sportliches Ziel für 2020?

In der Regel setze ich mir keine sportlichen Ziele! Daher lautet mein Motto jedes Jahr wieder „genau so fit wie im Jahr davor bleiben und dementsprechend regelmäßig trainieren“.

Tatsächlich habe ich aber dieses Jahr wirklich ein Ziel... „Corona“ hat mir allerdings einen Strich durch die Rechnung gemacht! Ich muss nämlich wieder den silbernen Rettungsschwimmer auffrischen und das Abzeichen wäre eigentlich im Mai gewesen... Mal gucken, ob das dann heuer noch was wird...ich hoffe es doch!

Wie hat sich die Corona-Krise bislang auf Dein Leben ausgewirkt?

Abgesehen davon, dass ich wochenlang nicht zum Schwimmen gehen kann und meistens im Homeoffice arbeite....nicht viel. Ansonsten habe ich jetzt viel Zeit für Dinge, die im stressigen Alltag meist zu kurz kommen.

Dein Lieblingsessen?

Das ist schwierig, denn ich mag viele Speisen gerne. Die Hauptsache ist, dass es abwechslungsreich ist und von allem etwas dabei.

Deine Lieblingsbeschäftigung?

Ich reise sehr gerne, weil ich dabei neue Länder und Menschen kennen lernen kann und immer mit viiiiiiielen tollen Fotos zurück komme.

Ansonsten genieße ich so oft wie möglich die Schönheit der Natur. Damit meine ich nicht nur unsere Erde (fotografieren, wandern oder einfach nur im Liegestuhl liegen), sondern auch abends/nachts den Himmel (meist bewaffnet mit Kamera und Teleskop).

Das Musizieren (Klavier, Querflöte, Gitarre und Ukulele) und das Singen gehören ebenfalls zu meinen Lieblingsbeschäftigungen.



Und zum Schluss: Wo möchtest Du leben?

Das ist auch schwierig... am liebsten hätte ich Ferienhäuser in vielen unterschiedlichen Ländern und würde mich dann immer nach Lust und Laune entscheiden, wo ich gerade sein möchte. *lach* – Meine Favoriten sind aber definitiv Kanada, Norwegen, die Alpen oder der Bayerische Wald.

Yasmin O'Brien



**Reisen ist ihre Leidenschaft:
Schwimm-Übungsleiterin
Yasmin auf den Kanaren**

Fernweh nach Kanada

Rebecca Kleinert beantwortet unsere Fragen

Geboren...

... in den 90ern

Mitglied im SWC seit ...

... 1996 oder 1997. Das weiß ich nicht mehr so genau.

Was zuerst im SWC gemacht?

Kinderturnen.

Was machst Du derzeit im SWC?

Wasserratten ausbilden.

Wie hat sich die Corona-Krise bislang auf

Dein Leben ausgewirkt?

Einige Dinge, die ich vor Jahren angefangen habe, sind nun endlich vollendet worden.

Lieblingsfarbe?

Grün oder Orange ... Hauptsache bunt.

Vorbild im Sport?

Habe ich keines. Sport ist für mich Hobby und Entspannung, da brauche ich kein Vorbild.

Dein Lieblingsessen?

Pizza, Fischgerichte, Flammkuchen und vieles mehr... die Abwechslung macht's.

Deine Lieblingsbeschäftigung?

Schwimmen, lesen, reisen, snowboarden und in der Natur unterwegs sein.

Wo möchtest Du leben?

In einer hübschen Holzhütte mit Veranda in der Einöde Kanadas.

Was ist für Dich das vollkommene irdische Glück?

Eine Hundeschlittenfarm mit ganz vielen Hunden.

architektweber.com

architekturbüro ferdinand weber
obermünsterstr. 11 93047 regensburg



Lieblingstier?

Das ist jetzt bestimmt schwer zu erraten.

Welche Jahreszeit ist Dir am liebsten?

Winter (aber nur wenn es Schnee gibt).
Aber ich möchte auf keine Jahreszeit verzichten.

Lieblingofilm?

The Tourist und Catch me if you can (ich kann mich nie entscheiden).

Lieblingsfächer in der Schule?

Mathematik

Dein Motto?

Reisen ist der schönste Weg Geld auszugeben und trotzdem reicher zu werden.

Rebecca Kleinert



SCHWIMMEN





Western, Wandern und die Folgen von Corona

Hannah und Mirjam Lerchenberger stellen sich vor

Wir sind 20 und 16 Jahre alt und sind seit 2006 im SWC. Wir haben beide beim SWC Schwimmen gelernt und waren auch Teilnehmer bei einigen Skikursen. Seit April 2017 ist Hannah, seit November 2019 auch Mirjam als Schwimmübungsleiterin aktiv.

Unsere Lieblingsbeschäftigungen:

Mirjam ist eine begeisterte Westernreiterin, Hannah macht viel Musik (Klavier & Kontrabass spielen, einen Kinderchor leiten...). Natürlich sind wir beide auch absolute Wasserratten.

In unserer Freizeit sind wir beide noch Gruppenleiterinnen bei den Ministranten in Burgweinting. Außerdem verbringen wir beide sehr gerne Zeit in den Bergen, im Sommer beim Wandern, im Winter beim Skifahren.

Unser sportliches Ziel für 2020:

Da wir beide fürs Schwimmtraining den Rettungsschwimmer machen sollen, wäre das eigentlich ein Ziel gewesen, auf das wir hintrainiert haben, allerdings wurde dieses Projekt Corona-bedingt erstmal auf Eis gelegt.

Außerdem möchten wir im Sommer an einem Tag den Similaun in Südtirol besteigen. Da wir beide noch nicht so viel Erfahrung mit Gletschertouren haben, wird das, falls es klappt, bestimmt ein tolles Erlebnis.

Wie sich die Corona-Krise auf unser Leben ausgewirkt hat:

Da zurzeit weder Studenten in die Uni, noch Zehntklässler am Gymnasium in die Schule dürfen, sind wir beide seit März zuhause. Weil zudem ja auch keine Sportveranstaltungen oder Jugendgruppenstunden stattfinden dürfen, vermissen wir es beide sehr, unsere Freunde zu sehen. Auch das selbstständige Arbeiten und Lernen ohne Präsenzunterricht war natürlich am Anfang sehr ungewohnt und eine große Umstellung.

Lieblingfilm:

Hannahs Lieblingsfilmreihe ist eindeutig Harry Potter, die könnte sie unendlich oft anschauen. Mirjam findet Westernfilme total toll.

Worauf wir uns nach Corona am meisten freuen:

Wir freuen uns am meisten, nach Corona wieder hingehen zu können, wo man will. Vor allem freuen wir uns natürlich darauf, wieder in die Uni/Schule, zum Schwimmen und zu unseren Jugendgruppenstunden gehen zu können.

Hannah und Mirjam Lerchenberger

SCHWIMMEN

Lernen und Lehren über Generationen

Der SWC - ein Familienverein

(hier aus der Perspektive der Familien Schwan und Rauscher/Siegmüller)

Als Erster aus den beiden Familien fing Ralf Schwan an, im SWC Training zu halten. Später gab er diese Begeisterung für den Sport an seine Töchtern weiter.

Auch Elli Rauscher, die Mama von Anna Siegmüller, unterrichtete begeistert im SWC die Kleinsten.

So durfte auch Vroni Schwan mit ihren Schwestern das Kindertraining bei Elli besuchen. An dieses Training haben alle drei nur die besten Erinnerungen. Jeden Freitag ging es in die Kreuzschule, um über Hindernisse zu springen, gemeinsam Spiele zu spielen, und am Ende gab es (das ändert sich wahrscheinlich nie) Gummibärchen.

Als Vroni dann endlich 14 Jahre war, fuhr sie zum ersten Mal als Skiübungsleiterin mit, bevor auch sie, wie damals schon Elli, das Mutter-Kind-Training hielt. Aber nicht nur in der Halle war und ist Vroni aktiv.

Im Schwimmbad trafen die beiden Familien dann wieder aufeinander. Dieses Mal versuchte Vroni, Anna und ihrem Bruder Paul die verschiedenen Schwimmstile beizubringen. Das war immer lustig, für uns Kinder zumindest (laut Anna), aber auch Vroni hatte Spaß dabei (laut Vroni).

Manchmal war es nicht einfach, Annas Energie zu bündeln und den Fokus auf das

Schwimmen zu lenken. Doch spätestens beim Springen war sie voll dabei.

Es vergingen wieder ein paar Jährchen und jetzt änderte sich die Position des Lernenden und Lehrenden wieder!

Anna und Vroni stehen jetzt wieder jeden Montag, aber dieses Mal beide gemeinsam als Trainerinnen, im Schwimmbad. Jetzt darf Anna die Mädels von Vroni, Laura und Verena im Schwimmtraining zähmen.

Und die Geschichte wiederholt sich: Laura und Verena reden genauso viel und gerne wie Anna und Paul :)

Das Beispiel dieser beiden Familien zeigt:

Der SWC verbindet Generationen über Jahrzehnte.

Gemeinsam lernen wir voneinander und miteinander für die nächste Generation, die besten Trainingsstunden zu halten.

Eure Anna und Vroni

Einmal SWC - immer SWC!

*Oben Anna Siegmüller
mit ihrer Mutter Elli Rauscher*

*Unten Vroni Schwan
mit ihren Töchtern Verena und Laura*



Privat-Gymnasium PINDL

- staatlich anerkannt -
Lernen plus Leben

Private Fachoberschule PINDL

- staatlich anerkannt -
Erfolgreiche Bildung schafft Perspektiven

Private Realschule PINDL

- staatlich anerkannt -
Handlungs- und projektorientiert

Private Wirtschaftsschule PINDL

- staatlich anerkannt -
Professionen 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





Fit in Zeiten von Corona

Noch mehr Ideen zum Training daheim



Marcel Wehsmeyer, im SWC Eishockespieler und Leichtathlet, ansonsten leistungssportlicher Tennisspieler, absolviert zuhause ein umfassendes Trainingsprogramm.



EISHOCKEY

Mit Bier auf die Insel

Eishockey-Kindertrainer Simon Schiekofer stellt sich vor

Geboren 4.7.2001

Deine Helden in der Wirklichkeit?

Barack Obama

Mitglied im SWC seit 2012

Deine Lieblingsgestalt in Film oder Lite-

ratur? Thor

Was zuerst im SWC gemacht? Eishockey

Was machst Du derzeit im SWC? aktives Eishockey und Coaching vom Eishockey-SWC-Nachwuchs

Welche Eigenschaft schätzt Du bei einer Frau besonders? Treue und Loyalität

Sportliches Ziel für 2020? Fit bleiben und stärker werden

Dein Lieblingsessen? Koberind Filet

Wie hat sich die Corona-Krise bislang auf Dein Leben ausgewirkt?

Ich denke so wie auf den Großteil der Bevölkerung, ist einfach etwas ganz anderes, isoliert zu leben.

Welche Eigenschaft schätzt Du bei einem Mann besonders? Loyalität

Deine Lieblingsbeschäftigung? Sport

Lieblingsfarbe? Schwarz

Wo möchtest Du leben? Auf einer Insel in Schweden

Was schätzt Du an Deinen Freunden am meisten? Die Loyalität

Was ist für Dich das vollkommene irdische Glück? Gesundheit und allgemeines Wohlbefinden

Vorbild im Sport? Hafthor Julius Bjornsson, Henrik Lundqvist

Lieblingstier? Weißer Hai





Deine Musik? Deutsch Rap/Rock

Welche drei Gegenstände nimmst Du mit auf eine einsame Insel?

Eleiko Wettkampfkombi, Stange mit Gewichten, Kistl Bier

Dein Hauptcharakterzug?

Zielstrebig und ehrgeizig

Dein Motto? If he dies, he dies

Simon Schiekhofer



Lieblingsbuch?

Trainingsplanung

3. Auflage von intelligent strength

Welche Jahreszeit ist Dir am liebsten?

Sommer

Lieblingsfilm? 13 hours

Lieblingsfächer in der Schule? Sport

EISHOCKEY

Peter Flache

Ausnahmesportler mit einer besonderen Rolle für das Eishockey in Regensburg

Der 1982 in Canada geborene Eishockeyspieler hatte schon in frühen Jahren sein Leben ganz dem Eishockey verschrieben. Zusammen mit seinem Bruder gab er alles, um so erfolgreich wie möglich zu werden. Und so spielte er vor seinem Wechsel nach Deutschland in der höchsten kanadischen U20-Liga und wurde von den Chicago Blackhawks gedraftet.

Mit 25 Jahren siedelte er nach Deutschland und begann für ein Jahr bei seinem jetzigen Verein zu spielen, dem EV Regensburg. Daraufhin folgten sieben Jahre in der höchsten deutschen Eishockey-Liga (DEL) mit Mannheim, Straubing und Augsburg.

Jedoch hatte er wohl schon früh sein Herz in Regensburg verloren, wo es ihn schlussendlich wieder hinzog. Dort setzt er sich seit 2015 mit voller Kraft und seinem ganzen Herzen als Mannschaftskapitän der Regensburger Eisbären ein. Sich selbst immer maximal fordernd und stets Vorbild für den Nachwuchs hat er sich mittlerweile einen bemerkenswerten Respekt bei Spielern, Trainern und Fans verschafft.

Aber damit nicht genug. Ihm geht es um mehr – und so hat er vor drei Jahren die IIHA (internationale Eishockey Akademie) gegründet.



Hier bietet er auf höchstem Niveau mit internationalen Trainern Trainingslager für Kinder und Erwachsene an und eröffnet damit der Region bisher nie dagewesene Möglichkeiten.

Zusätzlich ist er der erste Eishockeyspieler/Trainer in Regensburg, der Einzeltrainerstunden anbietet. Da dies aus Ressourcen- und Kostengründen auf normalem Eis nicht möglich wäre, beschreitet er hier einen ganz neuen Weg. Er trainiert mit seinen Schützlingen auf Like-Ice (extrem abriebfesten Kunststoffplatten) in einer separaten Halle, dies kommt dem normalem Eis sehr nahe.

Dort vermittelt der lizenzierte B-Trainer nicht nur Spaß an dieser besonderen Sportart, sondern auch die Tipps und Tricks der ganz Großen.

Aber nicht nur der Leistungssport findet bei ihm Beachtung. Daher arbeitet der Sympathiko seit einigen Jahren auch mit der Eishockeyparte des SWC Regensburg zusammen. Hier ist er sich nicht zu schade – ob in Eiszeiten in der Donauarena oder in speziell organisierten Trainingscamps – sein Wissen auch bis in den einfachen Breitensport zu tragen.

Vor so viel Engagement sagen wir Chapeau und wünschen diesem Ausnahmesportler für seine Zukunft nur das Beste.

Michael Zellner



Eishockey-Maßstab in Regensburg: Peter Flache
Bilder: Fotostudio Melanie Feldmaier

Und hier die Antworten auf unsere Fragen von Peter Flache:

Geboren 4.3.82

Sportliches Ziel?

Aufstieg in die 2.Eishockey Liga

Wie hat sich die Corona-Krise bislang auf Dein Leben ausgewirkt?

Viel mehr Zeit für die Familie, keine wesentlichen Einschnitte

Lieblingsfarbe blau



Was schätzt Du an Deinen Freunden am meisten?

Ehrlichkeit, Bodenständigkeit, Treue

Vorbild im Sport?

Doug Gilmour Maple Leafs

Deine Helden in der Wirklichkeit?

Familie

Deine Lieblingsgestalt in Film oder Literatur?

Conor McGregor

Welche Eigenschaft schätzt Du bei einer Frau besonders?

Ehrlichkeit, Verlässlichkeit, Super Mama

Dein Lieblingsessen?

Alles was schmeckt

Deine Lieblingsbeschäftigung?

Eishockeyspieler/Trainer

Wo möchtest Du leben? Zeitlarn

Was ist für Dich das vollkommene irdische Glück?

Gemeinsam mit der Familie

Lieblingstier? Hund, Bären

Lieblingsbuch? Talent Code

Welche Jahreszeit ist Dir am liebsten?

Winter und Sommer

Deine Musik?

Musik mit Gitarre



Lisa und Peter Flache

Bild: Fotostudio Melanie Feldmaier

Welche drei Gegenstände nimmst Du mit auf eine einsame Insel?

Familie, Schläger, Gitarre

Dein Hauptcharakterzug?

Starker Wille, Empathie

Dein Motto?

Man kann alles schaffen

Peter Flache

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

Für die Versorgung.
REWAG



Glück sind die Menschen um Dich herum

Spartenwartin Angelika Wolski beantwortet unsere Fragen

Geboren...

6. Mai 1952 in Regensburg

Mitglied im SWC seit ... 1986

Was zuerst im SWC gemacht? Kegeln

Was machst Du derzeit im SWC?

Spartenwartin Kegeln

Sportliches Ziel für 2020? Ziel ist, dass die nächste Saison wie gewohnt im September beginnen kann.

Wie hat sich die Corona-Krise bislang auf Dein Leben ausgewirkt? Nicht so sehr, da ich schon in Rente bin und daher keine finanziellen Einbußen oder Zukunftsängste haben muss. Leider wissen wir nicht, wann wir wieder kegeln können.

Lieblingsfarbe? Rot

Was schätzt Du an Deinen Freunden am meisten?

Dass man mit ihnen über alles reden kann und dass sie zuverlässig und positiv sind.

Deine Helden in der Wirklichkeit?

Polizisten und Altenpfleger/innen

Welche Eigenschaft schätzt Du bei einer Frau besonders?

Natürlichkeit, Zuverlässigkeit



Kegelwartin Angelika Wolski

Dein Lieblingsessen? Spargel mit Schinken und Kartoffeln

Welche Eigenschaft schätzt Du bei einem Mann besonders?

Tatkraft, Zuverlässigkeit, Humor

Deine Lieblingsbeschäftigung?

Handarbeiten, Rätseln, Lesen, Gartenarbeit

Wo möchtest Du leben? Hier, wo ich jetzt lebe

Was ist für Dich das vollkommene irdische Glück?

Familie, Kinder, Enkelkinder, Freunde

Lieblingsbuch? Historische Romane

Welche Jahreszeit ist Dir am liebsten?

Sommer

Lieblingsfächer in der Schule?

Handarbeiten, Englisch, Deutsch

Deine Musik? Alte und neue Schlager

Welche drei Gegenstände nimmst Du mit auf eine einsame Insel?

Rätsel, Strickzeug, Buch

Dein Hauptcharakterzug?

Hilfsbereitschaft

Dein Motto?

Niemandem etwas Böses tun, helfen, wenn jemand Hilfe braucht

Angelika Wolski



Konditorei-Café
Orlando di Lasso

*Genießen Sie das
Weltkulturerbe von
seiner süßen Seite
am
Alten Kornmarkt*

Tel.:0941-51367 <http://www.cafe-orlando-regensburg.de>

Frimi über den Wolken

Christian Frimberger beantwortet unsere Fragen

Geboren...

Ja. Ich bin ein Weltmeisterjahrgang.

Mitglied im SWC seit ...

...ich wegen einer Frau vom ESV zum SWC gewechselt bin... und weil mich der Michele für die DAMM verpflichten wollte.

Was zuerst im SWC gemacht?

Leichtathletik. Hürdenlaufen konnt' ich mal ganz gut. Und Kugelstoßen. Nicht weit, aber schön.

Was machst Du derzeit im SWC?

Sportlich nicht mehr so viel. Leichtathletik ging irgendwann nicht mehr.





Alles zu seiner Zeit, meine Zeit auf Tartanbahnen war einfach zu Ende. Also bin ich – was den SWC anbelangt – umgestiegen auf Skifahren. Kinderskikurse und Familienkiausfahrten.

Außerhalb des SWC fliege ich mit meinem Gleitschirm in den Alpen herum. Am liebsten mit Nefeli im Tandem. Und hin und wieder gehe ich zum Malochen ins Fitnessstudio.



Aber so ein Verein besteht ja nicht nur aus Sport, ich war einige Zeit mit der Popi auf unseren Leichtathletikveranstaltungen unterwegs, sie hat sich um die Verpflegung gekümmert und ich habe z.B. Nachschub besorgt oder Fotos gemacht.

Ah, da sind wir schon bei meinem nächsten Hobby, fotografieren. Wenn's mich auf eine Vereinsveranstaltung verschlägt, dann kümmere ich mich gerne um Fotos, die die Ursula dankbar für's Clubheft annimmt. Oder sie bestellt ein Titelbild, das kommt auch vor. Das ist eine willkommene Abwechslung, wenn man etwas mehr Aufwand für ein Bild treiben kann.

Dann gibt's noch unsere Homepage, da kümmere ich mich um die technischen Belange. Da gibt's hin und wieder Updates bei der Software und kleinere technische Probleme zu lösen.

Sportliches Ziel für 2020?

Dass mein herabschauender Hund annähernd so aussieht wie ein herabschauender Hund... Mir ist aufgefallen, dass der Bewegungsmangel im Homeoffice noch ausgeprägter ist als sonst und vor allem Dehnübungen viel zu kurz kommen. Das muss sich ändern.

Wie hat sich die Corona-Krise bislang auf Dein Leben ausgewirkt?

Stand Mitte Mai sind grad alle Hobbies auf Pause. Gleitschirmfliegen: Pause, Fitnessstudio: Pause, Menschen fotografieren: Pause, Bandprobe: Pause.

Fliegen geht im Homeoffice, mit einem Segelflug-Simulator, das ist besser als nix. Bandprobe geht zum Teil per Video-Konferenz, Musik produzieren wir verteilt in Heimarbeit. Sportlich betätigen wir uns mit Läuferchen und Klimmzügen.

Beruflich sind wir in der sehr glücklichen Lage, dass wir beide ungebremst von zuhause aus arbeiten können. Mittlerweile bin ich Homeoffice-Fan, aber nur für den Teil mit der Arbeit. Der persönliche soziale Kontakt mit den Kollegen geht mir ziemlich ab.

Homeschooling trifft uns noch nicht, Nefeli kommt erst heuer in die Schule, insofern mussten wir sie nur „normal“ beschäftigen, bis der Kindergarten wieder aufgemacht hat.

Abgesehen von den Beschränkungen haben wir's ganz gut erwischt.

Lieblingsfarbe?

Bei Autos schwarz, sonst irgendwie eine Kombination von orange und blau.

Was schätzt Du an Deinen Freunden am meisten?

Ehrlichkeit und eine offene und direkte Art.

Vorbild im Sport?

Habe ich tatsächlich keines. Vorbild würde ja heißen, man eifert dem irgendwie nach, da bin ich raus. Sport ist nur noch Freizeitbeschäftigung.

Deine Helden in der Wirklichkeit?

Ziemlich allgemein formuliert: Aktuell alle, die ernsthaft daran arbeiten, dass der ganze Laden („die Welt“ oder „Deutschland“ oder ...) nicht den Bach runtergeht. Da möchte ich mit keinem tauschen.

Deine Lieblingsgestalt in Film oder Literatur?

Ralph Ruthe. Es gibt für absolut jede Situation den passenden Ruthe-Comic.

Dein Liebessessen?

Da gibt's saisonale Schwankungen. Aktuell Spargel. Sushi steht noch hoch im Kurs, Kaiserschmarrn geht auch immer. – Wann darf man eigentlich wieder nach Österreich?

Deine Lieblingsbeschäftigung?

Das wechselt saisonal, im Moment Gartenarbeit. Rasenmähen kann recht meditativ sein. Vermutlich ändert sich das bald wieder.

Wo möchtest Du leben?

Hier. Tatsächlich. Deutschland, Regensburg, Kumpfmühl.

Was ist für Dich das vollkommene irdische Glück?

Gibt's nicht. Es sind die kleinen Momente. Mit dem Gleitschirm in Andalusien bei absoluter Ruhe in den Sonnenuntergang fliegen. Oder wenn ich drei Akkorde auf der Gitarre spiele und Nefeli spontan eine ganze Nummer aus Bibi & Tina singt. Wenn man im Herzen ausreichend Kind bleibt und sich oft genug von Herzen über



solch' kleine Dinge freuen kann ist man glücklich.

Lieblingstier?

Ich mag große Hunde.

Lieblingsbuch?

„Physik der Elektrogitarre“ von Manfred Zollner. Gibt's auch online. Ein in Musikerkreisen umstrittenes Buch von einem meiner Professoren, der selbst ein gar kein so schlechter Gitarrist ist. Fachlich oft zu kompliziert, aber witzig zu lesen. Vor allem, weil sich haufenweise Musiker auf den Schlips getreten fühlen.

Welche Jahreszeit ist Dir am liebsten?

Frühling oder Herbst (der schöne, nicht der windige schmuddelige). Da fliegt's auch gut.

Lieblingfilm?

Weil ja lange kein Kindergarten war und Nefelis Biorhythmus frei schwingen durfte, haben wir oft Kinoabend mit Popcorn etc. gemacht. Dabei entdeckte ich die Klassiker meiner Kindheit und Jugend neu. Sehr spannend, wie man die Filme jetzt als Erwachsener wahrnimmt und wie Kinder darauf reagieren.

Lieblingsfächer in der Schule?

Meine Leistungskurse waren Mathe und Sport. Irgendwer hat das mal „Gorilla-Abitur“ genannt. Physik fand ich noch gut, im Nachhinein war der neusprachliche Zweig vielleicht nicht ganz die perfekte Wahl.

Deine Musik?

Beim Autofahren höre ich Formatradio. Sonst läuft beim Arbeiten meine Musiksammlung im Zufallsmodus. Freitags ist immer Rock-Freitag („wo der Gitarrist halt ned im Urlaub is“). Bei aller Liebe zur Gitarre: Jazz verstehe ich nicht.

Welche drei Gegenstände nimmst Du mit auf eine einsame Insel?

Schwierig, da müsste ich Google oder Amazon fragen, die haben das bestimmt schon herausgefunden.

Dein Hauptcharakterzug?

Ich glaube, ich habe ein Helfersyndrom.

Dein Motto?

Wenn man alte Menschen fragt, was sie bereuen, dann kommt nie das, was sie falsch gemacht haben, sondern nur, dass sie was nicht gemacht haben. Das ist kein Motto, macht aber nichts. Kann man mal drüber nachdenken.

Christian Frimberger

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!

Christine Obermeier und Markus Eigenstetter





Jahreshauptversammlung 2020

Hiermit ergeht gemäß Satzung fristgerecht die Einladung an alle Mitglieder zur diesjährigen nachgeholtten Jahreshauptversammlung

Termin:

***Freitag, 23. Oktober 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 der Vereinsführung mitzubestimmen!

Vereinsverwaltung in guten Händen

Evi Müller stellt sich vor

Liebe Vereinsmitglieder,

ich heiße Evi Müller und bin seit 2014 für die Verwaltung des SWC tätig. Hier kümmere ich mich insbesondere um die Buchhaltung und seit 2020 auch um die Mitgliederverwaltung.

Beruflich bin ich selbstständig und betreibe einen Büroservice mit zwei Mitarbeiterinnen. Ich mag es strukturiert zu arbeiten, gerne auch mit Zahlen. Weil ich auch sehr pünktlich bin, macht es mir Freude, meine Aufgaben termingerecht zu erledigen. Darüber hinaus halte ich mich für kommunikationsstark und genieße den Austausch mit meinen Kunden. Gerade bei der Arbeit mit und für einen Verein – bei dem es ja immer mehrere Ansprechpartner gibt – glaube ich, ist dies eine meiner Stärken.

In meiner Freizeit liebe ich Gartenarbeit, fahre gerne Fahrrad und gehe Skifahren. Außerdem macht mir Yoga und Walken Spass. Am liebsten bin ich in der Gesellschaft meiner Familie oder von guten Freunden! Wenn diese Zeitung erscheint, ist das hoffentlich schon wieder möglich!

Herzliche Grüße,

Evi Müller

Geboren am 27.06.1962

Was machst Du derzeit im SWC?

Verbuchen der laufenden Geschäftsvorfälle und Mitgliederverwaltung

Wie hat sich die Corona-Krise bislang auf Dein Leben ausgewirkt?

Täglich lange Spaziergänge, aber schön langsam vermisste ich es auch, mich mit anderen zu treffen

Lieblingsfarbe? blau

Was schätzt Du an Deinen Freunden am meisten?

Ich kann mich auf meine Freunde in guten wie in schlechten Zeiten verlassen

Deine Helden in der Wirklichkeit?

Meine Mutter, die erst ihre Mutter, dann ihre Schwester und dann meinen Vater gepflegt hat

Dein Lieblingsessen?

Favoriten sind italische Nudelgerichte

Welche Eigenschaft schätzt Du bei deinem Mann besonders?

Er steht hinter seiner Familie, egal was passiert, auch in Zeiten, die nicht so schön sind.



Was ist für Dich das vollkommene irdische Glück? Zufriedenheit

Lieblingstier? – Hund

Lieblingsbuch?

Im Moment: Der Gesang der Flusskrebse von Delia Owens

Welche Jahreszeit ist Dir am liebsten? Frühling

Lieblingofilm?

Himmel über Berlin

Lieblingsfächer in der Schule?

Geschichte

Deine Musik? Rockmusik

Welche drei Gegenstände nimmst Du mit auf eine einsame Insel?

Feuerzeug, Bücher, Messer

Dein Hauptcharakterzug?

Zuverlässigkeit, Pünktlichkeit und offen für Neues

Deine Lieblingsbeschäftigung?

Zeit mit der Familie verbringen, Wandern, Skifahren, Radfahren, im Garten arbeiten

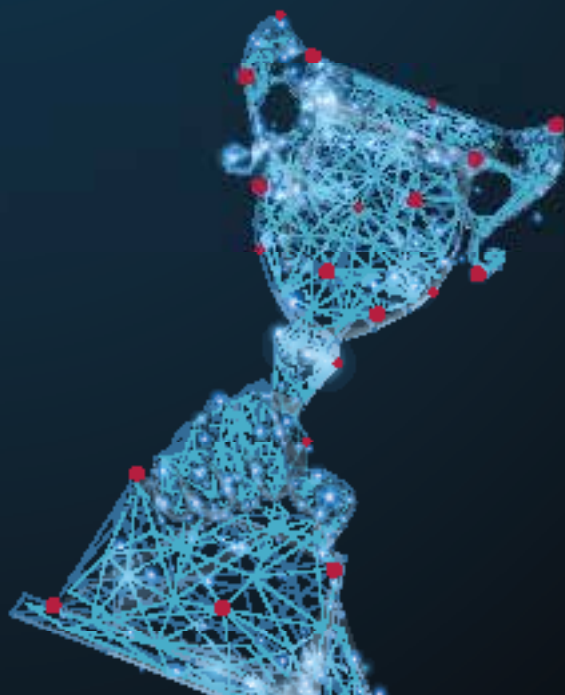
Dein Motto?

Genieße jeden Tag!

Wo möchtest Du leben? – genau hier, wo ich im Moment lebe



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.

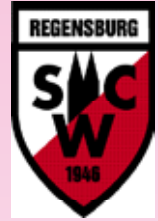


Projekt 29 | Datenschutz Informationssicherheit

Projekt 29 GmbH & Co. KG | Ostengraben 14 | 63047 Heppenheim | Tel. 0644-29 06 03 0
Fax 0644-29 06 03 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 **28. August 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.

Öffnungszeiten: Mo – Fr 13.00 – 18.00 Uhr, Sa 10.00 – 18.00 Uhr

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 nach der Satzung 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

Josefine Biermeier, Fabian Boerschmann, Susanne Brünnig, Jannik Dahms, Theresa Dandorfer, Emma Dandorfer, Victoria Debona, Karina Diener, Doris Gebhardt, Adamu Girmaur Zerihun, Philipp Glaser, Vivienne Hame, Anton Heidtkamp, Alois Heller, Xaver Hilber, Lorenz Hilber, Frieda Hofmann, Xaver Hofmann, Josephine Hoyler, Sandra Ihring, Leonie Kellner, Denis Kochan, Jens Kohlmeyer, Franziska Koller, Johanna Koller, Constantin Johannes

Maier, Viola Majer, Kamil Majer, Felix Mittermaier, Luis Müller, Leonie Nachtman, Anna Oblinger, Leon Paul, Karin Plank, Johannes Plank, Stefan Pregger, Anna Rothmeier, Lukas Rothmeier, Willi Schaumburger, Julia Schmitt-Maier, Timothy Scholz, Tim Schweiger, Christopher Stan, Melanie Stan, Leonie Stan, Emily Stan, Hannes Theißen, Brigitte Vogl, Paul Wagner, Sophie Weiler, Linda Weith, Karolina Zinchenko.



www.guestfamily.com
www.guestfamily.com

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!

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**



Wir gratulieren zur Hochzeit

Seinen Antrag hat er ihr im vergangenen August auf dem Sportplatz am Weinweg gemacht, vor der versammelten Olympia Kids Ferienwochen-Gemeinde.

Geheiratet haben Kathi Eigenstetter und Stefan Gruber nun am Samstag, dem strahlenden 13. Juni 2020 im Alten Rathaus – und danach mussten erstmal Bögen aus den neuen gelben Schwimmmudeln des Vereins durchschritten werden.

Wir wünschen den beiden alles Gute und dem SWC, dass sie ihm auch weiterhin so verbunden bleiben!





Clubheftkleben im Homeoffice

*Kathi und Freddy Eigenstetter
haben mit Stefan Gruber daheim die
April-Hefte versandfertig gemacht*



Ski- und Wanderclub 1946 e. V. Regensburg

Yoga
Kegeln
Tennis
Fahrrten
Ski alpin
Wandern
Rallyspiele
Eishockey
Bergsteigen
Schwimmen
Ski nordisch
Leichtathletik
Jugendprogramm



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>

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: BYLADEM1R8G

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 *Sommer 2020**

Pound® Fitnessband

mit Uta Hage

Montags 18.00 – 19.45 Uhr
Mittwochs 17.00 Uhr
Samstags 10.30 Uhr

Step-Aerobic

mit Bettina Honkel

Montags 17.30 – 18.30 Uhr
Grundschule Prüfening

Die starke Mitte - Rückenfit

mit Christina Trägner
Ulrich Michaelson

Montags 18.30 – 19.15 Uhr
Grundschule Prüfening

Skitraining

mit Ursula Brettkopf

Dienstags 17.00 – 18.00 Uhr
Sportanlage am Weinweg

Nordic Walking

mit Bettina Honkel

Dienstags 18.00 Uhr
Parkplatz Westbad/nach
Absprache

Kampfsport- training

mit Wladimir Cozovciuc

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

Dynamic Bodystyling

mit Christina Trägner

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

Bodyfit

mit Caro Schönbauer

Mittwochs 18.00 – 19.00 Uhr
Sportanlage am Weinweg

Yoga

mit Christine Rauscher

Mittwochs 18.45 – 20.15 Uhr
Kreuzschule/Herzogsplatz

Volleyball

„Neukante Stadthof“

Mittwochs 18.00–19.30 Uhr
Gerhardingerschule

MännerFit

mit Timo Renner

Donnerstags 18.30–19.30 Uhr
Pindi-Turnhalle

Fit durch die Woche



Gesundheitstützpunkt

** Alle Stunden derzeit nur nach vorheriger Anmeldung beim Übungsleiter*