



**CLUBNACHRICHTEN 1/2021**  
**JANUAR - MÄRZ**

**75 JAHRE**  
**GEMEINSAM**  
**IN BEWEGUNG**





## TRUE MOTION

Center your run.

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



# FINDE DEIN KÖNIGREICH! WIR HELFEN DIR DABEI ...

LAUFSPORT- UND BERGSPORTAUSRÜSTUNG\_  
KLETTERAUSRÜSTUNG\_BERATUNG\_LAUFKURSE\_  
LAUFANALYSE\_LAUFTREFF\_KLETTERKURSE\_  
BERGTOUREN/FÜHRUNGEN\_VORTRÄGE\_  
EVENTS\_LEIHAUSRÜSTUNG\_UND MEHR ...

**DIREKT AM HAIDPLATZ ...**

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

**WWW.LAUF<sub>UND</sub>BERG.DE**

Liebe Mitglieder,

für den Sport im Verein war und ist der zweite Lockdown 2020 alles andere als light. Ein zweites Mal hat Corona alle gemeinsamen Unternehmungen zum Erliegen gebracht – fast alle. Caro, Lisa und die Kindertrainer haben uns mit ihren Online-Stunden in Schwung gehalten.

Umwerfende Resonanz fand die Idee von Katharina und Markus Eigenstetter, einen pandemiekonformen Silvesterlauf für ein Schulprojekt in Kenia zu veranstalten. Dazu mehr auf den Seiten 71–75.

Und auch sonst hat sich einiges bewegt im SWC. Gerade noch vor dem November-Lockdown konnten wir unsere Jahreshauptversammlung 2020 nachholen, dazu gibt es auf Seite 56 einen Bericht.

Seit dem vergangenen Herbst gibt es auch wieder einen Wanderwart im SWC: Michael Lang stellt sich auf Seite 42 vor und wird uns so bald, wie Corona das zulässt, die Gelegenheit geben, uns gemeinsam an der frischen Luft zu bewegen.

Wenn ein Hallentraining wieder möglich ist, wird es eine Pilates-Stunde in der Prüfeningener Grundschule geben, und dann wollen wir in diesem Frühling noch eine inklusive Kindersportgruppe aus der Taufe heben.



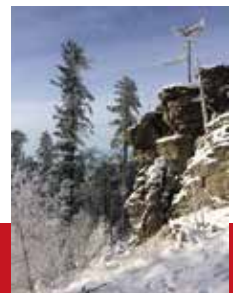
Bei soviel Neuem gibt es aber auch Beständiges: Das ist der SWC selbst! Im Januar 1946 als Skiclub Wolfgang gegründet wird er heuer 75 Jahre alt. Das wollen wir feiern, und zwar – passend für den SWC – mit einem bunten Fest am Weinweg am Nachmittag und Abend des 17. Juli 2021.

Zuversichtliche – und das sind wir in einem im Winter 1946 gegründeten Verein doch von grundauf – merken sich den Termin schon mal vor.

Kommt gut durch den Winter – dies wünscht Euch

Eure Ursula

*1. Vorsitzende*



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

---

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

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

der Versorger.  
**REWAG**



## IN DIESEM HEFT

---

Kontakt	Seite 6
Sportprogramm (unter Corona-Vorbehalt)	Seite 7
Wer macht was im SWC?	Seite 74

### 75 Jahre SWC

---

Der Geist von 46	Seite 12
------------------	----------

### Ski Alpin

---

Ansprechpartner	Seite 19
-----------------	----------

### Leichtathletik

---

Berichte	Seite 23
Ferienwochen Olympia Kids	Seite 34
Terminübersicht	Seite 38

### Wandern

---

Neuer Wanderwart	Seite 42
Wanderungen Januar – April	Seite 44

### Schwimmen

---

Rettungsschwimmer	Seite 48
-------------------	----------

### Breitensport

---

Pilates	Seite 50
Neues vom Kampfsport	Seite 52
Inklusive Sportgruppe	Seite 55
Breitensportprogramm	Seite 80

### Clubfamilie

---

Jahreshauptversammlung	Seite 56
Neue Kassenwartin	Seite 59
Übungsleiter-Info	Seite 61
Freiwilligendienst im SWC	Seite 62
Fit im Lockdown	Seite 69
Weihnachtsfeier	Seite 70
Silvesterlauf	Seite 71
Clubverwaltung	Seite 76
Unsere neuen Mitglieder	Seite 79

## 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, Kathi Eigenstetter, redaktion@swc-regensburg.de  
Lektorat: Lissy Besl, Markus Eigenstetter  
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

<b>1. Vorsitzende</b>	Dr. Ursula Breitkopf	0941 / 379 849 kontakt@swc-regensburg.de
<b>2. Vorsitzender</b>	Markus Eigenstetter	09404/64 06 94
<b>1. Kassier</b>	Susanne Schmeer	finanzen@swc-regensburg.de
<b>Ehrenvorsitzender</b>	Franz Obermeier	0941 / 3 11 10

## AUSSCHUSS

<b>Breitensport</b>	Caro Schönleber	0941 / 37 80 20 26 breitensport@swc-regensburg.de
<b>Eishockey</b>	Dr. Michael Zellner	0941 / 381 0489 eishockey@swc-regensburg.de
<b>Jugendwart</b>	Katharina Eigenstetter Franziska Koller	0941 / 307 47 627 oder 0177 / 5282 359 0176 / 72 60 18 97 jugend@swc-regensburg.de
<b>Kegeln</b>	Angelika Wolski	0941 / 7 43 47
<b>Leichtathletik</b>	Josef Koller Michael Duchardt	0941 / 28 06 38 98 0160 / 70 43 839 leichtathletik@swc-regensburg.de
<b>Schwimmen</b>	Christine Obermeier	0941 / 37720 schwimmen@swc-regensburg.de
<b>Ski Alpin</b>	Josef Aumüller	skialpin@swc-regensburg.de
<b>Skilehrwesen</b>	Susanne Ziereis	skilehrwesen@swc-regensburg.de
<b>Ski nordisch</b>	Dominik Schmeer	dominik.schmeer@swc-regensburg.de
<b>Turnen</b>	Wolfgang Straube	turnen@swc-regensburg.de
<b>Wandern</b>	Michael Lang	wandern@swc-regensburg.de
<b>Beisitzer</b>	Sabine Garatva	0941 / 270 014
<b>Bad Abbach</b>	Franz Sedlmeier	09405 / 7154

# SPORTPROGRAMM

*Ob in der Hallensaison 20/21 noch ein Training wieder möglich sein wird, geben wir über den Newsletter und auf der Homepage bekannt.  
Für alle Stunden gilt: Unbedingt beim Übungsleiter anmelden!*

## Leichtathletik

Di: 16.30 – 18.00 Uhr	Schüler/innen U8 – U10 (ab 6 J.) mit Lena Prochnow, Fredi Eigenstetter, Sophie Rauscher, Aaron Heckscher Ferdinand Zellner	Goethehalle
Di: 16.30 – 18.00 Uhr	Schüler/innen U14/U12, Andrea Holzapfel (2006–2008), Marion Gergs (2004–2007), Josef Koller	Goethehalle
Di: 18.00 – 20.00 Uhr	Schüler/innen U14 und älter, Jugend, Aktive, Senioren; Michael Duchardt, Josef Koller, Andrea Holzapfel, Günter Bösl, Kilian Hartmann	Goethehalle
Di: 17.15 Uhr	Lauftraining Wettkampfgruppe, Hans Merkl, Udo Reichl	Weinweg
Di: 18.00 – ca. 19.00 Uhr	Lauftraining für Zehnkämpfer/innen (Gruppen mit unterschiedlichen Strecken und unterschiedlichem Lauftempo), Markus Eigenstetter	Sportanlage am Weinweg
Mi: 16.00 – 17.30 Uhr	Kinderleichtathletik ab 4 Jahre (siehe Seite 8)	AMG-Halle
Mi: 18.30 – 20.00 Uhr	Kadertraining Sprint/Sprung nach Absprache	Goethehalle
Mi: 17.45 – 19.30 Uhr	12–16 Jahre, Hans Merkl, Udo Reichl	Goethehalle
Do: 16.30 – 18.00 Uhr	Schüler/innen U14/U12/U10 Josef Koller, Marion Gergs,	Goethehalle
Do: 18.00 – 20.00 Uhr	Schüler/innen U14 und älter, Jugend, Aktive; Michael Duchardt, Josef Koller, Günter Bösl, Kilian Hartmann	Goethehalle
Do: 20.00 – 22.00 Uhr	Jedermannzehnkämpfer/innen und aktive Senioren, Jan Ropohl, Markus Eigenstetter	Goethehalle
Do: 17.15 Uhr	Lauftraining Wettkampfgruppe, Hans Merkl, Udo Reichl	Weinweg
Fr: 16.30 – 18.00 Uhr	Lauftraining Wettkampfgruppe, Hans Merkl, Udo Reichl	Weinweg
Sa: 10.00 Uhr	Crosstraining der Läufer, Disziplintraining nach Absprache	Weinweg/RT-Halle

## Sportprogramm Bad Abbach - Leichtathletik

*Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs nach Absprache mit den Trainern!*

Mi: 19.00 – 20.00 Uhr	Schüler/innen 2008 und älter, Techniktraining	Turnhalle Grundschule
Do: 18.00 – 19.30 Uhr	Schüler/innen 2009 und jünger, Grundlagentraining	Turnhalle
Fr: 17.00 – 18.30 Uhr	Lauf/Krafttraining Franz Sedlmeier, Franziska Sedlmeier, Christine Härtl	Absprache: 09405/7154

## Kinderleichtathletik/Breitensport Kinder & Schüler

nur nach Anmeldung (siehe unten links) und Eintragung im doodle

Mo: 16.00 – 17.30 Uhr	Eltern-Kind-Turnen für Kleinkinder und ihre Eltern <b>nur nach Absprache</b> mit Jennifer Lehmann, Telefon 0176/211 822 64	Grundschule Prüfening, Halle Ost
Di: 16.30 – 18.00 Uhr	ab 2. Klasse, nach Voranmeldung unter jugend@swc-regensburg.de	Weinweg/ Goethehalle
Mi: 16.30 – 17.30 Uhr Mi: 17.30 – 19.00 Uhr	4 Jahre (ohne Elternbegleitung) bis 1. Klasse ab 2. Klasse, <b>neu</b> : inklusive Gruppe, siehe dazu Seite 55 <b>Trainer:</b> 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	Weinweg/ Albertus- Magnus- Gymnasium
Fr: 16.00 – 17.00 Uhr	Eltern-Kind-Turnen, <b>nur nach Absprache</b> , Amelie Dorrman (amelie.fsj@swc-regensburg.de)	Halle nach Ansprache

**Ob in der Hallensaison 20/21 noch ein Training wieder möglich sein wird, geben wir über den Newsletter und auf der Homepage bekannt.**

**Für alle Stunden gilt:  
Unbedingt beim Übungsleiter anmelden!**



## Kegeln

Mi: ab 19.00 Uhr	Training während des Lockdowns ausgesetzt	Leistungszentrum Dechbettener Straße 50
------------------	---	---

## Turnen

**Anmeldung und Info zum Trainingsstart: [turnen@swc-regensburg.de](mailto:turnen@swc-regensburg.de)**

Mo: 20.00 – 22.00 Uhr	Männer/Frauen und Jugendliche ab 14 Jahre, Wolfgang Straube, Heidi Esser, Jens Mai	Siemens- Gymnasium
Di: 16.05 – 16.50 Uhr Di: 16.50 – 17.35 Uhr Di: 17.40 – 19.30 Uhr	Eltern-Kind-Turnen, (ab 29. 9. 2020 – Pfingsten), Uschi Langer Kleinkinderturnen (ab 29. 9. 2020 – Pfingsten), Uschi Langer Kinderturnen für Buben und Mädchen ca. 8- 12 Jahre, Wolfgang Straube, Vroni Schwan, Judith Aumüller, Amelie Dorrman <b>Für alle Dienstags-Turnstunden ist Voranmeldung erforderlich unter <a href="mailto:turnen@swc-regensburg.de">turnen@swc-regensburg.de</a></b>	Grundschule Prüfening
Fr: 15.00 – 16.45 Uhr	Schüler/innen 10 – 14 Jahre, Heidi Esser	Siemens- Gymnasium
Fr: 16.45 – 18.30 Uhr	Ab ca. 14 Jahren, Wolfgang Straube, Heidi Esser, Jens Mai	Siemens- Gymnasium

## Schwimmen

**Schwimmen im bisherigen Rahmen ist wegen Corona nicht mehr möglich.**

**Es können nur Kinder und Schüler teilnehmen, die sich selbstständig aus- und anziehen können. Eltern haben leider keinen Zutritt mehr.**

**Die Eintrittskarte für die Teilnehmer wird auf 2 € erhöht.**

**Es wird ein neues Konzept erstellt. Dieses werden wir im „Newsletter“ bekannt geben (siehe unten).**

**Die Trainingszeiten ändern sich und auch die Anzahl der Kinder ist begrenzt. Jedes Kind/Jugendlicher muss extra angemeldet werden.**

**Im Lehrschwimmbecken wird evtl. vorerst kein Training mehr stattfinden können.**

### PROGRAMM - ÄNDERUNGEN

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

Aktuellste Infos gibt es über den E-Mail-Newsletter – am besten gleich bestellen unter [kontakt@swc-regensburg.de](mailto:kontakt@swc-regensburg.de)

# ONE STOP

for your successful business



## FLYERALARM

made to impress



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

[flyeralarm.com](https://flyeralarm.com)

# Eishockey

Anmeldung und Infos über Trainingsstart bei michael.zellner@swc-regensburg.de

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

## Breitensport Jugend & Erwachsene

Alle Breitensportstunden nur nach vorheriger Absprache mit dem Übungsleiter

Mo: 17.30 – 18.30 Uhr	Step-Aerobic, Bettina Henkel	Grundschule Prüfening
Mo: 18.30 – 19.15 Uhr	Die starke Mitte – Rückenfit, Christina Träger, Lissi Michelson	Grundschule Prüfening
Mo: 17.15 – 18.15 Uhr	Krafttraining der Leichtathletik-Seniorinnen	Krafraum am Weinweg
Mo: 18.15 – 19.15 Uhr	Boxfit mit Ralf Scheuerer nach Absprache (ralf_scheuerer@hotmail.com)	Krafraum am Weinweg
Di: 9.00 – 10.00 Uhr	<b>Neu:</b> Pilates als Mutter-Kindtraining, Carolin Lupac	Grundschule Prüfening
Di: 17.15 – 18.15 Uhr	Skitraining für alle, Ursula Breitkopf, 0179/1413506	Neue Kreuzschule
Di: 18.00 Uhr	Nordic Walking, Bettina Henkel, Gruppe 1 im Winter schon um 17.00 Uhr Gruppe 2 (bettinahenkel@hotmail.com)	Treffpunkt: Parkplatz Westbad nach Absprache
Di: 18.30 – 20.00 Uhr	Kampfsport, nach Anmeldung bei Vladimir Cozarciuc	Neue Kreuzschule
Di: 18.30 – 20.00 Uhr	Power (Vinyasa) –Yoga mit Christine Rauscher	Neue Kreuzschule
Mi: 17.30 – 19.00 Uhr	Dynamic Bodystyling mit Christina Träger	Wolfgangschule, kl. Halle
Mi: 18.30 – 20.00 Uhr	Bodyfit, Caro Schönleber (bis zu den Herbstferien 18.00 – 19.00 Uhr am Weinweg)	Grundschule Prüfening
Mi: 18.00 – 19.30 Uhr	Volleyball – Kontakt: volleyball@swc-regensburg.de	Gerhardingerschule
Do: 18.00 – 19.00 Uhr	Fit durch den Winter mit Martina Turner	Pestalozzi-Mittelschule
Do: 19.30 – 21.00 Uhr	Hallenhockey, Gerhard Herrmann	Pestalozzi-Grundschule
Do: 20.00 – 22.00 Uhr	Volleyball für Jugendliche, Frederik Eigenstetter	Goethegymnasium
Do: 18.30 – 20.00 Uhr	Kampfsport, nach Anmeldung bei Vladimir Cozarciuc	Neue Kreuzschule
Do: 18.30 – 19.30 Uhr	Männerfit, Aaron Heckscher, aaron.fsj@swc-regensburg.de	Neue Kreuzschule
Fr: 16.00 – 17.00 Uhr	Hallenfußball und andere Ballspiele, Johannes Lang	Posthalle bzw. Freigelände

## Der Geist von 46

### Aus einer Chronik der ersten zwanzig Jahre

An einem Nachmittag im trüben Dezember 2020 sitze ich an meinem Schreibtisch und überlege, was ich den SWC-Mitgliedern in diesen Tagen zum bevorstehenden Jubiläum zu sagen haben könnte.

Das Telefon klingelt. Es meldet sich Irmgard Grätz, Witwe des langjährigen SWC-Vorstands Theo Grätz (1960–1970), um mir mitzuteilen, dass sie zwei Ordner besitze, die ihr Mann zu den ersten Dekaden der Vereinsgeschichte zusammengestellt hat.

Ein paar Tage später liegen die Ordner auf meinem Tisch. Während bei der Bundeskanzlerin noch diskutiert wird, wann vor Weihnachten der nächste harte Lockdown auf uns herabfällt, schlage ich den ersten Ordner auf und lese den von Theo Grätz erarbeiteten Text:

„Nach dem Zusammenbruch Deutschlands, als alle Ordnung verlorengangen und jedes Vereinsleben sinnlos erschien, fanden sich in Regensburg einige Anhänger des Skisports zusammen und gründeten als ersten wintersporttreibenden Verein in unserer Stadt den

„Ski-Club Wolfgang.“

Beseelt von dem Willen, durch Kameradschaft und sportliche Betätigung in kleinerem Kreise einen Weg in eine bessere Zukunft zu finden, formte sich der Club

zu einer Gemeinschaft, die allen gleichgesinnten Wintersport- und Wandersportfreunden die langersehnte Möglichkeit bot, in Freiheit am Aufbau eines neuen demokratischen Deutschlands und damit auch an unserer geliebten Heimatstadt Regensburg mitzuarbeiten.“

Gemeinschaft – das ist doch das Thema dieses Dezembers 2020, zumindest für diejenigen, die nicht selbst im Gesundheitssystem tätig sind. Wieviel Gemeinschaft brauchen wir, um gut durch den Winter zu kommen? Reichen Fünfe, müssen es an Weihnachten Zehn sein? Darf oder muss es auch wer außerhalb des Familienkreises sein? Und an Silvester? Ich lese weiter:

1946

„Am 4. Januar 1946 kamen in der Gaststätte „Neu St. Niklas“ in der Bruderwöhrdstraße ca. 50 Personen zusammen und gründeten den Ski-Club Wolfgang.“

Doch schon im Oktober 1945 formte sich aus vier sogenannten Regensburger Blas´n eine Interessengemeinschaft, die sich in Schlögl´s Weinklausen in der Obermünsterstraße regelmäßig traf. Es waren dies die Kaserenerer Blas´n, die Kumpfmühler Blas´n (Probst Wig und Dirrigl Ottmar), die Scheib´n Blas´n (Arnulfsplatz mit Fritz Elsner) und die Reinhausener Blas´n (Bogner, Deubl Hans).



*Erste Clubwanderung nach dem Krieg nach Matting, Oktober 1946*

Skiausrüstung der einzelnen Mitglieder äußerst mangelhaft war. Die alten Brettl'n wurden während des Krieges an die Wehrmacht abgegeben und neue konnten vorerst nicht beschafft werden. Im Laufe des Sommers und im Herbst wurden Wanderungen in die Umgebung von Regensburg durchgeführt. Aber auch da musste mancher zu Hause bleiben, da er kein Schuhwerk hatte.“

Nachdem nach dem Zusammenbruch Deutschlands jeder Zusammenschluss von Personen zu einem Verein verboten war, konnten diese Treffen nur illegal geschehen. Nur durch die Sportbegeisterung des damaligen Regensburger US-Stadtkommandanten konnte dann die Gründung am 4.1. 1946 geplant werden. In die Vorstandschaft wurden gewählt:

- Vorstand: Wolfgang Hartmann
- Kassier: Oskar Schindler
- Schriftführer: Harry Hohenthanner

Als Vereinslokal wurde zunächst die Gründungsgaststätte Neu St. Niklas benützt und erst gegen Ende 1946 wurde in die Gaststätte Heimat übersiedelt. Die Gesamtmitgliederstärke wurde durch Beschluss auf 50 beschränkt.

Eine skisportliche Betätigung war im ersten Winter nicht möglich, da die

In der liebevoll zusammengestellten Chronik lese ich weiter, dass die Währungsreform 1948 dem jungen Skisportverein schwer zu schaffen machte. Seit November 1948 gibt es Skigymnastik im Club, zunächst im Alten Gymnasium, ab 1952 dann in der Kreuzschule. Im Februar 1949 kamen zum Skisport, dem Wandern, einer Fußballmannschaft und dem Tischtennisspielen Bemühungen um den Eiskunstlauf hinzu und 1950 wurden



*„Sterne auf dem Eis“ - Inge und Christine Danna  
1949 auf dem Übungsbecken der Wasserwacht  
am Minoritenweg*



*Schlauchbootfahrt 1952*

von dem 41 Mitglieder zählenden Verein zwei 16-Mann-Schlauchboote erstanden. Im Jahr 1951 wurde das Sportkegeln aufgenommen. Geleitet wurde der Verein in diesen Zeiten von Franz Gnad (von 1950 - 1959, und nochmals 1970-1973).

Einen Skikurs gab es bereits im Februar 1952 in Kürn und im Oktober 1954 weihte man in Bernhardshöh bei Klingelbach im Pröllergebiet eine Unterkunftshütte ein. 1958 wurde hier sogar ein eigener Skilift errichtet.



*Links: 10-Jahresfeier am 20. Oktober 1956*

*Rechts: Skimeister 1958*

*Helga Ferstl, Helmut Wenninger, Elisabeth Werner*



*Taufe der Hütte in Bernhardshöh, 1955*

1956 wird der damals 122 Mitglieder zählende Club umbenannt in Ski- und Wanderclub 1946 e.V. Regensburg. Unter den Mitgliedern sind 14 Jugendliche, und in der Vorstandschaft taucht mit Friederike Scheubeck als Schriftführerin erstmals eine Frau auf.

Eine Fuchsjagd im Herbst gibt es im SWC bereits seit Mitte der Fünfziger Jahre.





*Clubmeisterschaften 1960*

In den Sechzigerjahren wird die Saison regelmäßig mit einer Modenschau eröffnet, der Club hat in Grün eine eigene



*„Bunt, fesch und warm auf der Piste und am Hüttenkamin“ (1962)*



*1962: Skitraining in der Kreuzschule*

Hütte und baut 1962 eine Trainings-  
sprungschanze.

Zu diesem Zeitpunkt hat der SWC 320 Mitglieder. Die Saison schließt man ab mit eleganten Tanzveranstaltungen im Parkhotel.



*Schanzeinweihung beim Neujahrsspringen 1962*



*1964: Vorstand Theo Grätz (links) ehrt beim Saisonschluss die Pokalsieger, bevor das Tanzbein geschwungen wird*

Zu seinem 20jährigen Bestehen weist der Club 562 Mitglieder auf, davon 124 Jugendliche unter 18 Jahren. Zu diesem Zeitpunkt richtet man auch bereits ein Leichtathletiksportfest aus.

Zurück im recht trüben Dezember 2020: Die sorgfältig zusammengestellten Ordner sind durchgeblättert, der Lock-down gilt nun wieder – eine Woche vor Weihnachten – für das gesamte öffentliche Leben.

Für den Sportverein gilt ja schon seit November Stillstand. In diesem Herbst, 2020, gab es keine Fuchsjagd.

Der Nikolaus kommt nicht zu den Leichtathleten nach Eichhofen, Skiausfahrten, seit 75 Jahren Kerngeschäft des SWC, finden in diesem Winter nicht statt, in den Mai 2021 werden wir wahrscheinlich nicht gemeinsam tanzen. Wandergruppen, die aus mehr als fünf Leuten oder zwei Haushalten bestehen, sind nicht erlaubt.

Bevor es draußen wieder heller und wärmer wird, werden wir wohl alleine laufen oder zuhause online sporteln müssen. Und vor allem hoffen, dass die Pandemie keine weiteren Opfer in unseren Kreisen fordert.





Das scheint mir der dennoch rechte Zeitpunkt, sich den Geist von 1946 zu vergegenwärtigen. Gemeinschaftliches Engagement, gemeinsam in Bewegung sein, miteinander wandern und feiern – dass dies uns wichtig ist, zu uns gehört, das spüren wir in diesem Winter besonders, in einem Winter, der irgendwie dunkler scheint als andere.

Im Sommer, wenn wir wieder draußen zusammenkommen können, wollen wir feiern: Am Samstag, den 17. Juli 2021 soll am Weinweg das 75-Jahr-Fest des Ski- und Wanderclubs 1946 e. V. starten!

*Ursula Breitkopf*

Das wurde auch deutlich beim Silvesterlauf 2020: Zum Sport gehört auch die Gemeinschaft, und wenn es diesmal nur das Wissen ist, nicht allein unterwegs zu sein und gemeinsam etwas Gutes anzuschieben.



seit 1920

## Georg Rauscher Turmuhrenfabrik

Turmuhren  
Zifferblätter  
Zeigerpaare  
Läuteanlagen  
Glockenstühle  
Glockenspiele  
Kundendienst

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

Würzburger Str. 4, 93059 Regensburg

Fortschritt aus Familienhand



**SPORT**  
**HERRMANN**

**KIDS in >>**  
**BEWEGUNG**  
Eine Initiative von INTERSPORT  
www.intersport.de

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

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

**Kinderski tauschen  
statt kaufen!**

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

**SPORT**  
**HERRMANN**

Sport Herrmann GmbH  
Pommern Str. 4 im **LeichtPark** · 93073 Neutraubling

**Aus Liebe zum Sport**

**INTERSPORT**  
GRUPPE



## *Ein Winter ohne Skifahren...*

*Eure Ansprechpartner für den Skisport im SWC*



*SWC-Rennläuferin Anna Schillinger  
Foto: Kurt Ganglbauer*

### *Übungsleiter:*

Susanne Ziereis  
skilehrwesen@swc-regensburg.de

### *Snow-Team:*

Franzi Koller  
snow-team@swc-regensburg.de

### *Snowboarder:*

Hanni Blank  
snowboard@swc-regensburg.de

### *Synchrofahrer:*

Kathrin Aumüller  
synchro@swc-regensburg.de

### *Rennggruppe:*

Josef Aumüller  
skialpin@swc-regensburg.de

---

## FLYERALARM

---

### *Ski Nordisch/Skitour:*

Dominik Schmeer  
dominik.schmeer@swc-regensburg.de

### *Familienausfahrt Faschingsferien*

siehe nächste Seite;  
Markus.Eigenstetter@swc-regensburg.de

## SWC- Familienskiausfahrt nach Spital am Pyhrn

vom 19. – 21. Februar 2021 (Faschingsferien)

---

Aufgrund des Pandemiegeschehens ist es nicht sicher, ob die Skiausfahrt stattfinden kann. Die Entscheidung wird Anfang Februar getroffen.

Bis dahin sollten auch keine Zahlungen geleistet werden. Für die angemeldeten Teilnehmer fallen keine Stornokosten an, wenn die Fahrt nicht durchgeführt werden kann oder eine Abmeldung erfolgt.

Unterkunft: Jugendparadies Lindenhof  
Weinmeisterstraße 28  
A-4582 Spital am Pyhrn



*Im Lindenhof sind SWC-Gruppen schon seit vielen Jahren willkommen. Es herrscht eine gute, harmonische und ausgeglichene Wohlfühlstimmung, die letztendlich die beste Basis für schöne und unvergessliche Erlebnisse ist. Im Lindenhof werden wir nicht nur „versorgt“, sondern mit Herz „umsorgt“. Von der persönlichen Betreuung bis zum gesunden Essen wird in dem familiengeführten Betrieb darauf geachtet, dass es den Gästen ganz einfach gut geht.*

Region: Spital am Pyhrn liegt im „Nationalpark Kalkalpen“ am Fuße des Pyhrnpasses. Das „Garstner Tal“ ist nicht überlaufen und bietet schöne Naturerlebnisse, aber auch viele Möglichkeiten für sportliche Aktivitäten.

Preise:	Erwachsene:	110.– Euro
	Jugendliche von 16 – 20 Jahren:	100.– Euro
	Kinder von 6 – 15 Jahren:	96.– Euro
	Kinder von 0 – 5 Jahren:	frei



- Leistungen:** 2 Übernachtungen in Familien- oder Doppelzimmer mit Dusche/WC  
Reichhaltiges Frühstück und 3-Gang-Menü am Abend  
Tourismusabgabe inklusive  
Nutzung aller Angebote des Hauses  
(Sauna, Sporthalle mit Pit-Pat-Anlage, Naturteich am Haus zum Schlittschuhlaufen oder Eisstockschießen, hauseigenes Kino, Tischtennis, Kicker, gemütliche Aufenthaltsräume)
- Anreise:** Individuell mit Privat-Pkw
- Skigebiete:** Die Skigebiete Wurzeralm und Hinterstoder sind mit dem Auto in kurzer Fahrt erreichbar.  
Die Region bietet auch viele Möglichkeiten für Tourengerer.
- Loipen:** In Spital und in Hinterstoder gibt es mehrere markierte Langlaufloipen, auf der Wurzeralm eine Höhenloipe.  
Das Langlaufzentrum Rosenau/Hengstpass ist nicht weit entfernt.
- Anmeldung:** Per E-Mail an: [markus.eigenstetter@swc-regensburg.de](mailto:markus.eigenstetter@swc-regensburg.de)  
Informationen unter: 09404/640694





Volksbank Raiffeisenbank  
Regensburg-Schwandorf eG

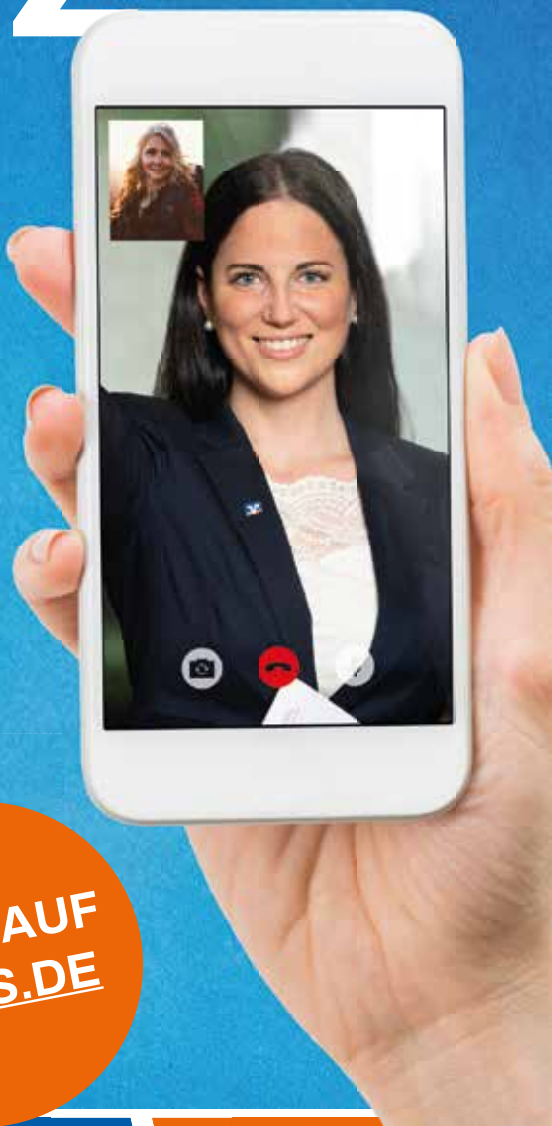
*Meine Nummer Eins*

# GANZ BEI DIR.

Wir sind da, wo  
unsere Kunden sind.

FINANZIERUNG. GELDANLAGE.  
VERMÖGEN. IMMOBILIE.

Egal welche Ziele Sie verfolgen,  
wir unterstützen Sie dabei.



**MEHR AUF  
VR-RS.DE**

## SWC-Athleten holen sieben Medaillen

*Bayerische Meisterschaften U23/U16 am 5./6. September 2020 in Erding*

Sieben Medaillen sowie zahlreiche weitere Top-Platzierungen befanden sich im Gepäck der SWC-Athleten bei der Rückreise von den diesjährigen Bayerischen Meisterschaften in Erding, coronabedingt in der sogenannten „Late Season“.

Einmal mehr war dabei Verlass auf Nancy Randig: Mit 57,59m warf sie Saisonbestleistung und dominierte wieder einmal das Frauenfeld mit einem Vorsprung von knapp zehn Metern.

Groß die Freude im SWC-Lager über Titel Nummer zwei: Völlig unerwartet gewann das U20-Mädchen-Quartett mit Maria Wenig, Emma Budig, Alisa Krüger und Lina Schubert Staffel-Gold in 52,06sec. „Wir freuen uns über den Sieg, die Zeit ist heute nebensächlich,“ kommentierte Trainer Hans Merkl den Sieg seiner Schützlinge bei extrem widrigen Wetterbedingungen.

Eine Silbermedaille steuerte SWC-Lauf-Ass Maria Kerres aus der Truppe von Udo Reichl bei. Erst am Ende musste sie sich in 17:19,68min knapp der Passauerin Eva Schultz geschlagen geben. Gleich zwei Medaillen holte sich Mehrkämpferin Magdalena Müller: Sowohl im Hochsprung mit 1,62m als auch im Speerwurf mit 35,68m gab es U20-Silber. Die vierte Silbermedaille holten sich über die 4x100m U20-Jungs mit Lasse Schmid,

Leo Sauerer, Julian Donhauser und Simon Hahne mit 46,05sec. Last not least die siebte SWC-Medaille: Regensburgs Top-Geher Wolfgang Scholz schnappte sich in guten 26:47,95min über die 5000m Bahngehen die Bronzemedaille.

Wirklich unglückliche Vierte wurde trotz sehr guter 3,00m Nachwuchs-Stabhochspringerin Kati Ertl in der U18. Sowohl bei den Frauen als auch in der U20 hätte diese Leistung zur Medaille gereicht. Gleich dreimal gab es fünfte Plätze: Für Julian Donhauser mit 11,83sec. über die 100m, für Nachwuchs-Lauf-Ass Vincent Schäfer mit 4:37,55min. über die 1500m und für Speerwerfer Jonathan Scheffel mit 49,19m. Platz Sechs holte das 4x100m-Männer-Quartett mit Amon Schmid, Benedikt von Hardenberg, Elias Hammouche und Daniel Zsurzsa in 45,36sec., Maria Wenig mit 13,14sec. (Zwischenlauf 12,86sec.) über die 100m der U16, nochmals Magdalena Müller mit 5,14m im Weitsprung und SWC-Viertelmeilerin Isadora Cogo Badan,

*Bayerische Meisterinnen:  
Die U20-4x100m-Staffel mit  
Maria Wenig, Emma Budig,  
Alisa Krüger und Lina Schubert*



die mit 60,68 sec. trotz äußerst widriger Wetterverhältnisse nah an ihren Hausrekord heran lief.

Platz sieben belegte Mehrkämpferin Marion Brunner im Weitsprung (5,23m) und Achte wurde Vanessa Sturm über die 5000m in 19:17,58min.

*Josef Koller*







*Links Vincent Schäfer,  
in der Mitte Daniel Zsursa und  
Elias Hammouche und rechts  
Emma Budig und Maria Wenig  
am 26./27. September in Erding*

*Fotos  
Claus Habermann*

**LANGWEILIGER  
JOB?**



**MEHR  
SPANNUNG  
GIBTS HIER!**

**TELIS-JOBS.DE**



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



**TELIS FINANZ®**  
*Aktiengesellschaft*



*Julia Lankes auf den  
Oberbayerischen  
Meisterschaften  
am 12./13. 9. 2020  
in Ingolstadt*

*Foto:  
Claus Habermann*



*Maria Kerres läuft bei der Bayerischen am 26./27. September in Erding auf Platz zwei (5000m)*

*Foto:  
Claus Habermann*



*Volles Engagement und voller Erfolg:*

*Mehrkampfmeisterin Magdalena Müller und ihr Vater,  
BLSV-Bezirksvorsitzender Hermann Müller*

## **Bayerische Meisterschaften am Weinweg**

**SWC richtet Mehrkampfmeisterschaften am 3./4. Oktober 2020 aus**

„Eine rundum gelungene Veranstaltung,“ so das Fazit von SWC–Cheforganisator Michael Duchardt, „und das schöne Herbstwetter hat seinen Teil dazu beigetragen.“ Kurzfristig war der SWC wieder einmal als Ausrichter einer Bayerischen Meisterschaft eingesprungen, diesmal der Mehrkampfmeisterschaft.

Coronabedingt fand diese erstmals im Oktober statt, trotzdem gab es eine Reihe

hervorragender Ergebnisse, allen voran die 7.067 Punkte des Königsbrunner U18–Zehnkämpfers Roman Jocher. Und mit sechs Medaillen kann sich die Ausbeute der SWC–Athleten beim Heimspiel auch durchaus sehen lassen.

Vom bei der Deutschen in Vaterstetten siegreichen Frauenteam war Isi Mayer die einzige Athletin, die nochmal zur Bayerischen antrat. Und erwartungsgemäß



**McFIT**  
Einfach gut aussehen.

# Das SWC Special

**TRAINIERE FÜR 16,- € / MONAT\***

## EXKLUSIV FÜR DICH

Als Mitglied des SWC Regensburg trainierst du bei Abschluss eines 12-Monatsvertrags für nur 16 € monatlich in allen McFIT-Studios und bei High5. Melde dich jetzt zu besonders günstigen Konditionen an und tu etwas für dich und deine Gesundheit. Ob Ausdauer-, Gerätetraining oder Entspannungskurse – wir bieten dir vielfältige Möglichkeiten, dein Wohlbefinden zu steigern, Stress abzubauen oder dich in deine persönliche Bestform zu bringen. Ganz gleich, was dein Ziel ist, wir helfen dir, es zu erreichen.

## SO EINFACH GEHT'S:

- // Komm mit deiner Mitgliedsbescheinigung des SWC in ein McFIT-Studio in Deutschland.
- // Melde dich beim Studiopersonal und schon kannst du mit deinem Training starten.
- // Außerdem kann dein Partner oder ein Familienangehöriger zu den gleichen Konditionen wie du trainieren. Vorausgesetzt, ihr wohnt zusammen, du bist McFIT-Mitglied und kommst zur Anmeldung mit.

\* Der Mitgliedsvertrag kann unter Vorlage einer Mitgliedsbescheinigung des SWC in allen McFIT-Studios in Deutschland beantragt werden | Mindestvertragslaufzeit 12 Monate | Der Vertrag berechtigt zur Nutzung aller unter den Marken McFIT und High5 geführten Studios | Gebühr für Aktivierung der Membercard von einmalig 29 € entfällt | Wird der Mitgliedsvertrag nicht spätestens 4 Wochen vor Vertragsende gekündigt, verlängert sich die Vertragslaufzeit um weitere 6 Monate | Personen, die das 15. Lebensjahr noch nicht vollendet haben, können keinen Antrag auf eine Mitgliedschaft stellen | Für den Vertrag gelten im Übrigen die Allgemeinen Geschäftsbedingungen, die im Studio vor dem Vertragsschluss eingesehen werden können | Anbieter: RSG GROUP GmbH, Tannenberg 4, 96132 Schlusselfeld.



holte sie sich den Frauen-Einzeltitle mit ansprechenden 5.073 Punkten.

Damit legte sie auch den Grundstein für den Mannschaftsieg der SWC-Damen, gemeinsam mit der Frauen-Viertplatzierten Tanja Balling (3.754 P.) und Chiara Heitkamp, die in der U23 ebenfalls auf Rang vier landete. Mit 12.989 Punkten gewannen sie vor dem TSV Schleißheim und dem FC Aschheim.



Für Titel Nummer drei sorgte Magdalena Müller in der U20, nach zwei Silbermedaillen bei der Einzelmeisterschaft holte sie endlich die ersehnte Goldmedaille: 4.026 Punkte zum Abschluss einer schwierigen, aber gelungenen Saison.

Erfreulich auch die Silbermedaille für Zehnkämpfer Lasse Schmid in der m U20 mit 4.619 Punkten.

Für die Medaille in der gleichen Farbe mussten die SWC-U16-Mädels hart kämpfen: Mit 10.003 Punkten holten die W15-Achtplatzierte Laura Kögel (3.366 Punkte), die W14-Viertplatzierte Caroline Pöppel (mit hervorragendem Hausrekord von 3.404 Punkten und Lena Dickert (12. W14/3.233 Punkte) Silber hinter der LG Sempt.

Das zweite SWC-Team mit Kati Ertl (14. W15/3.156 Punkte), Emma Wittmann (19.

W15/3.005 Punkte) und Hannah Murr (14. W14/2.980 Punkte) belegte einen ansprechenden sechsten Platz. Lena Manz landete mit guten 2.836 Punkten auf Platz sieben.

Einen ausgezeichneten Wettkampf lieferte in der M14 Marius Humig ab: Mit 4.411 Punkten schnappte er sich nicht nur die Bronzemedaille in seiner Altersklasse, sondern übertraf auch die Punktezahl zur Teilnahme an der Deutschen Meisterschaft, die heuer aber natürlich bereits vor der Bayerischen stattgefunden hatte. Für den jungen SWC-Nachwuchsmehrkämpfer, der bis Ende August verletzungsbedingt keine Wettkämpfe hatte bestreiten können, trotzdem eine tolle Leistung.

*Josef Koller*

## SWC-Athleten glänzen in Eschenbach und Aichach

*Segelwiese-Wurf-Finale-2020 mit Sprint am 3. 10. 2020*

Auf einmal flog der Diskus. Im fünften Versuch haute M13-Nachwuchswerfer Loki Hachani so richtig einen raus: Der Diskus landete erst bei 37,46m!!!!, und damit 15m weiter als der Zweitplatzierte und fast doppelt soweit wie der nächste Oberpfälzer.

Mit 11,35m gewann Loki ebenfalls souverän das Kugelstoßen. In seiner bisherigen Schokoladendisziplin, dem Speerwurf, erzielte er in der höheren Altersklasse mit dem 600g-Speer auch zufriedenstellende 33,66m. Außer ihm war in der W13 Marie Zellner am Start,

sie gewann mit der Kugel (6,40m) und warf eine neue persönliche Bestweite von 22,86m mit dem Speer.

Gute Zeiten trotz Kälte gab es für zwei 800m-Läuferinnen aus der Lauftruppe von Udo Reichl: Larissa Bauer blieb mit 2:29,14min. sogar unter der magischen 2:30er Marke, Miriam Vetter mit 2:32,60 blieb knapp drüber. Bei den Männern lief Thomas Haslinger 2:12,75min.

*Josef Koller*

Hier  
könnte  
Ihre  
Werbung  
stehen.

Kontakt:

Michael Deml unter

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

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



# Wir brauchen DICH!

Auch in der Corona-Krise benötigen Blutkrebspatienten auf der ganzen Welt weiterhin dringend unsere Hilfe. Alle 15 min erkrankt allein in Deutschland ein Mensch an Blutkrebs. Für viele Betroffene ist eine Stammzellspende die einzige Chance auf Heilung. Deshalb brauchen wir gerade jetzt deine Hilfe mehr denn je: Lass DICH als Stammzellspender registrieren und werde auch DU ein Regensburger Held!

1.



Einfach  
online ein Set  
anfordern.



2.



Mund auf.  
Stäbchen rein.  
Spender sein.

3.



Stäbchen ins  
das Labor zur  
Untersuchung  
schicken.



**AIAS REGENSBURG**  
STUDIERENDE GEGEN BLUTKREBS



# Ferienaktion „Olympia Kids“

Das SWC-1946-Regensburg-Leichtathletik-Ferienprogramm



Faszination  
und Vielfalt  
der Leicht-  
athletik  
erleben

Fünf unvergessliche Ferientage  
bei der Leichtathletik-Ferienaktion:

Zusammen mit SWC-Spitzenathleten und dem SWC-Trainerteam erlebt Ihr die Faszination und Vielfalt der Leichtathletik. Alters- und leistungsgerecht werden alle Disziplinen wie Hürdenlauf, Stabhochsprung, Speerwurf, Diskuswurf usw. vermittelt. Und zum Abschluss können gemeinsam mit den Eltern Laufabzeichen und Mehrkampf-Nadeln erworben werden.

Termine:

Woche 1: 02. 08. – 06. 08. 2021  
Woche 2: 09. 08. – 13. 08. 2021  
Woche 3: 16. 08. – 20. 08. 2021

Treffpunkt:

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

Kosten:

pro Woche 150 €; SWC-Mitglieder 130 €.  
Bei Fehltagen verringern sich die Kurskosten nicht!  
Familienermäßigung:  
Jedes 3. und weitere angemeldete Kind einer Familie zahlt 75 €, als SWC-Mitglied 65 €.

Alter:

7 – 15 Jahre

Teilnehmer-  
zahl:

Mindestens 20, maximal 120 Kinder

Mitbringen:

Sportbekleidung, Turnschuhe, Trinkflasche, Sonnenschutz

Leistungen:

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

Eltern-Kind-  
Aktion:

Am Freitag erwerben wir DLV-Mehrkampfnadeln und Laufabzei-  
chen. Alle Eltern sind zum Mitmachen oder Anfeuern eingeladen.

Leitung und  
Information:

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

Anmeldung:

bis 30. Juni 2021 mit folgenden Angaben: Name und Jahrgang des  
Kindes, Adresse, E-Mail an [ferienwoche@swc-regensburg.de](mailto:ferienwoche@swc-regensburg.de)  
Die Anmeldung ist erst wirksam mit Überweisung der  
Kurskosten auf das Konto 15131 des SWC 1946 Regensburg  
bei der Sparkasse Regensburg, BLZ 750 500 00  
IBAN: DE54 7505 0000 0000 0151 31 BIC: BYLADEM1RBG



## 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.



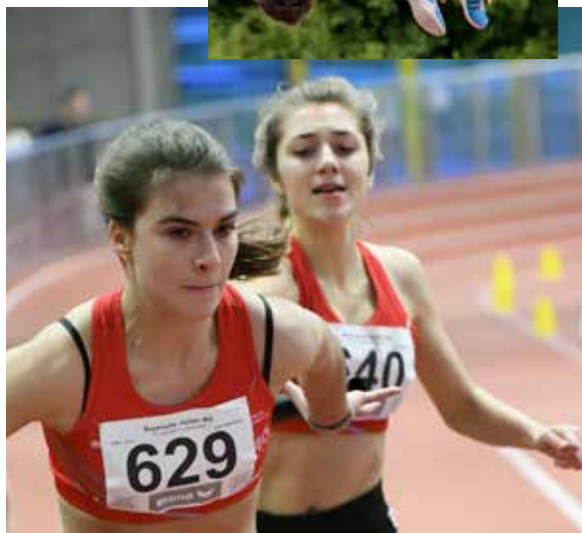
Volksbank Raiffeisenbank  
Regensburg-Schwandorf eG

Meine Nummer Eins

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 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:

## Terminvorschau Leichtathletik Sommer 2021

...alles unter Corona-Vorbehalt und im Sportstadion am Weinweg

16. April 2021  
Hammerabend,  
Kreismeisterschaften Hammerwurf

17. April 2021  
SWC Werfertag

7. Mai 2021 oder 21. Mai 2021  
SWC-Frühjahresspringen, Kreismeister-  
schaften Stabhochsprung

11. Juni 2021  
Oberpfalzmeisterschaften Stabhoch-  
sprung

3. Juli 2021  
Oberpfalzmeisterschaften M/F/U20/U18

30./31. Juli 2021  
Oberpfalzmeisterschaften Mehrkampf/  
Jedermann-Zehnkampf



Volksbank Raiffeisenbank  
Regensburg-Schwandorf eG

*Meine Nummer Eins*

Josef Koller

21. Mai 2021  
Kreismeisterschaften Süd U20 – U14  
Lauf/Sprung





75 Jahre  
Gemeinsam  
in Bewegung.



Grund zum Feiern.

Am 17. Juli 2021  
im Stadion am Weinweg.  
Termin vormerken.

***GESP***



***75 JAHRE  
SWC 1946 REGENSBURG***



**ÜR FÜR SCHNEE**



## Wandern im SWC

### Neuer Wanderwart Michael Lang stellt sich vor

Liebe SWClerInnen,

ich bin der Neue, ich komme jetzt öfter! Mein Name ist Michael Lang und ich bin 66 Jahre alt. Meinen Ingenieurberuf habe ich vor sechs Jahren an den Nagel gehängt und seitdem befinde ich mich im Ruhestand – nicht ganz – ich studiere seit einigen Semestern Politikwissenschaft an der Uni und bin auch sonst nicht ganz untätig. Ich tanze gern und gehe gern ins Theater – beides ist im Moment leider nicht möglich. Ich mache gerne Breitensport und walke und wandere sehr gern. Walken und Wandern ist immerhin im Moment noch möglich, wenn auch nur im kleinen Kreis oder ganz allein.

Ich freue mich, dass ich Euch zukünftig in der Wandersparte unterstützen darf. Ich bin Euch seit Jahren über den Newsletter freundschaftlich verbunden; meine Tochter hat vor mehr als 10 Jahren bei Christine und ihren HelferInnen Schwimmen gelernt und für diesen Schwimmunterricht ohne zeitliches Limit bin ich Euch heute noch sehr dankbar.

Mit meinen monatlichen Wandertouren möchte ich Euch nun etwas zurückgeben. Ich möchte Euch für jeden Monat des Jahres eine Wanderung anbieten, immer am dritten Sonntag des Monats um 10h (statt um 9h – auf vielfachen Wunsch!). Die Länge soll so etwa 10–15 km betragen, also etwa drei Stunden Gehzeit, und wir wollen im Landkreis Regensburg beginnen.

Neuer SWC-Wanderwart: Michael Lang





## **Die Wandertouren für Januar bis März 2021 findet Ihr auf den nächsten Doppelseiten**

**Anmeldung unter:  
wandern@swc-regensburg.de**

Wegen der aktuellen Lage können wir wohl vorerst nicht einkehren, sondern müssen uns aus dem Rucksack verpflegen.

Im Sommer würde ich auch gerne eine längere Wanderung mit Übernachtung durchführen – im Jahr 2021 plane ich eine Tour von Bodenmais zur Chamer Hütte. In den weiteren Jahren vielleicht auf die Buronhütte und das Allgäuhaus in Wertach.

Mittlerweile bin ich nur noch mit der Wanderkarte auf dem Smartphone unterwegs. Ich nutze die App „Osmand+“ – diese App greift auf die frei nutzbaren Open-Streetmap-Karten zu und ist nicht teuer. Die Karten kann man auf das Smartphone laden, so dass während der Wanderung keine Netzverbindung nötig ist, sondern nur das GPS-Signal.

Wenn Ihr Vorschläge für Wandertouren habt, dann schreibt mir einfach eine Mail an wandern@swc-regensburg.de oder sprecht mich direkt an.

Bitte auch unter dieser Adresse für die Wanderungen anmelden – wegen der Pandemie kann es kurzfristige Änderungen geben.

Ich würde mich sehr über eine rege Teilnahme freuen!

*Euer Michael*



## *Die Wandertouren für den Start in das Jahr 2021*

---

### *Januar*

---

**17. 01. 2021, 10 Uhr:**

#### ***Tremmelhauser Höhe***

Treffpunkt Parkplatz Seidenplantage

Länge 11 km

Diese eigentlich als Adventstour 2020 geplante Wandertour wird einfach in den Januar 2021 verschoben. Sie kann auch mit kleineren Kindern und geländetauglichem Kinderwagen gewählt werden.



***Pandemiebedingte Änderungen geben wir auf der Homepage und über den E-Mail-Newsletter (S. 79) bekannt***

***Anmeldung unter:  
wandern@swc-regensburg.de***



*Links: Blick von den Winzerer Höhen; oben: Weg auf dem Keilberg*

*Fotos: Michael Lang*

## **Februar**

---

**21. 02. 2021, 10 Uhr:**

### **Hohe Linie**

Treffpunkt ist der Wanderparkplatz  
Hohe Linie am Sendeturm nahe Keilberg

Länge 12 km

Der Hinweg ist breit und gut begehbar;  
wenn die Witterung es zulässt, geht der  
Rückweg durch den Wald und ist teilweise  
nur ein Trampelpfad.

Diese Tour ist nicht kinderwagentauglich.

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!





*Im März  
bestimmt schon sonniger  
Fotos: Michael Lang*

## März

---

**21. 03. 2021, 10 Uhr:**

**Eilsbrunn,  
Schwarze Laber**



Treffpunkt ist der Parkplatz des Sportvereins Sinzing, Länge ca. 14km

Der Hinweg läuft an der Laber entlang, der Rückweg führt oberhalb der Laber mit schönem Talblick entlang.

Diese Tour ist nicht kinderwagentauglich.

## Ausblick für April

---

**18. 04. 2021, 10 Uhr:**

**Klimaschutzweg Regensburg**

mit fachlicher Begleitung von Wolfgang Wegmann, Vorstand Samos e.V.

Diese Tour ist noch in der Planung – es gibt verschiedene Möglichkeiten, mehr in der Stadt oder mehr im ländlichen Raum. Heute kann die ganze Familie einiges über Klimaschutz lernen, auch von der technischen Seite.



Weiterführende Information siehe <https://www.klimaschutzweg-regensburg.de/>

*Euer Michael*

# SCHWIMMEN

## Neues aus dem Schwimmübungsleiter-Team

### Prüfung für den Rettungsschwimmer erfolgreich bestanden

In diesem Herbst hat unser gesamtes Schwimmübungsleiterteam die DLRG-Ausbildung zum Rettungsschwimmer absolviert – für viele das erste Mal, für einige gab es eine Auffrischung.

Zunächst war die Abnahme für März geplant, was sich dann natürlich aufgrund Corona verschoben hat. Seitdem wir nach den Sommerferien wieder im Hallenbad trainieren konnten, haben wir uns speziell auf den Rettungsschwimmer unter Hannahs und Maxis Anleitung vorbereitet.

Ende September fand der Erste-Hilfe Kurs in der noch unbeheizten Turnhalle der St. Wolfgang-Mittelschule statt. Mit vielen Pullis und einer Rettungsdecke haben wir den Kurs überstanden, ohne krank zu werden, und sehr viel Neues und Wichtiges gelernt.

Am darauffolgenden Wochenende waren dann die theoretischen Stunden dran. Coronakonform saßen wir alle zwei Meter auseinander im Vortragsraum der DLRG Regensburg, hatten aber trotzdem sehr viel Spaß miteinander. Es war wesentlich wärmer und sehr lehrreich. Wir haben über Schwimmstile, lebensrettende

Maßnahmen, Panik, erste Schritte im Notfall und sehr viel mehr gesprochen.

Von einem leckeren Mittagessen gestärkt (es gab Käsespätzle!), welches unser Trainer Maxi höchstpersönlich gekocht hatte, ging es draußen weiter. Dort durften wir dann auch alle Rettungsgeräte ausprobieren und benutzen.

Schließlich haben wir dann auch die theoretische Prüfung geschrieben, die alle problemlos bestanden haben.

Am Montag danach war dann die praktische Prüfung an der Reihe. Alle waren etwas aufgeregt, doch mit der Unterstützung von Maxi und den DLRG-Prüferinnen legte sich die Nervosität bald. Wir hatten verschiedene Disziplinen zu meistern: Schwimmen auf Zeit, Abschleppen, Erste-Hilfe-Maßnahmen im Wasser, Tauchen und Springen. Wir teilten uns in zwei Gruppen auf; die einen begannen mit einer Schwimmübung, die anderen mit dem Tief- und Streckentauchen. Danach mussten wir noch in Kleidern schwimmen, in denen wir alle aussahen wie Zwerge in übergroßen Klamotten – mit Ausnahme von Aaron, unserem FSJler. Urkomisch! Es waren weiße Latzhosen/Overalls mit einem schicken Jäckchen, also richtig schön praktisch. Dann war die kombinierte Übung, in der wir eine Person retten und unsere Befreiungsgriffe praktisch anwenden mussten, an der Reihe.







*Die Geschwister Hannah und Mirjam Lerchenberger beim Üben der Befreiungsgriffe*

*Links: Theorieunterricht in den Räumlichkeiten der DLRG Regensburg mit corona-konformem Abstand*

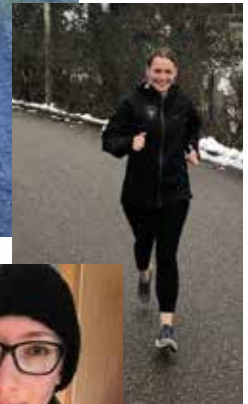
Nachdem alle die gesamten Übungen bestanden hatten, war unsere Rettungsschwimmer-Reise auch schon vorbei und wir waren alle sehr erschöpft, aber überglücklich.

Zusammenfassend kann man sagen, dass die Rettungsschwimmerabnahme plus Vorbereitung uns als Schwimmübungsleiterteam gestärkt hat und wir definitiv einiges für das Unterrichten des Schwimmkurses mitgenommen haben.

Hier an dieser Stelle nochmal vielen Dank an Hannah Lerchenberger und Maxi

Thanner für die Trainingsstunden vor dem Kurs, an Anna Siegmüller für das Organisieren des Erste-Hilfe-Kurses und an Maxi speziell nochmal für die gesamte Organisation.

*Elfriede und Selma Osterhaus*



*Auch Hannah, Anna und Yasmin aus dem Schwimm-Übungsleiter-Team nahmen am Silvesterlauf teil - mehr über die Benefiz-Veranstaltung am 31. 12. 2020 auf Seite 71-75*

## Neuer Mutter-und-Kind-Pilates Kurs

Dienstags 9 - 10 Uhr in der Grundschule Prüfening

Trainerin : Carolin Lupac

Altersempfehlung: Mütter mit Kindern von 0 bis 2,5 Jahren

Level: Anfänger bis Fortgeschrittene

### Wie entstand die Idee für "Mama, Pilates!" ?

Ich bin Pilates-Trainerin und selbst Mutter einer zweijährigen Tochter und war sportlich mein Leben lang aktiv. Mit der Geburt meiner Tochter räumte ich sportlichen Aktivitäten wesentlich weniger Freiraum ein. Die Quittung folgte schnell: Mein sonst so stabiler Rücken rebellierte.

Gezielt suchte ich nach Übungen, die meine Tochter und ich gemeinsam ausüben können und entdeckte sehr viele spielerische und zugleich effiziente Übungen, bei denen ich meine Tochter prima einbinden kann. Meine Tochter findet so viel Freude daran, dass sie mich immer wieder auffordert :

„Mama, Pilates!“

Diesen Ansatz des Ganzkörper-Pilates-Trainings möchte ich im bald star-

tenden Pilates-Kurs gerne weitergeben und dabei den Fokus auf die für alle Bewegungsprozesse (unser Leben lang) essenzielle zusammenhängende tiefe Bauch- und Beckenbodenmuskulatur legen.

Gemeinsam steigen wir ins Pilates-Training ein und stärken nach und nach die gesamte Tiefenmuskulatur. Dadurch





können wir vielen Alltagsbeschwerden vorbeugen.

Unsere Kinder binden wir auf entspannte Weise in unser Training ein und gewöhnen sie sanft an die Bewegung im Raum. Der zwischenmenschliche Austausch kommt nicht zu kurz.

(Bitte ein Handtuch und eine Krabbeldecke sowie ein Spielzeug und Trinken fürs Kind mitbringen)

### ***Was befähigt mich zu diesem Kurs ?***

Meine Ausbildung zur Pilates-Trainerin schloss ich im Jahr 2014 in Berlin ab und bildete mich im Anschluss in neuen Techniken wie „Pilates Flow“ und Yoga-elementen im Pilates und der optimalen Einbindung myofaszinaler Strukturen weiter.

Während meiner Lebenszeit in Bremen rief ich „Pilates im Park“ – ein Outdoor Pilates Training für Mütter mit Kindern im Tragetuch ins Leben. Die Kurse bereiteten mir so viel Freude, dass ich mich nun auch in Regensburg wieder mit einem Pilates-Kurs engagieren möchte.

Ich freue mich schon jetzt auf eine anregende sportliche Zeit beim SWC in Regensburg.

### ***Und hier noch zwei Antworten auf die SWC-Fragen:***

Favorisierte Sportarten: Pilates, Skifahren, Wandern

Ein Motto, das mir durch die „Corona-Zeit“ hilft: Ich übernehme Verantwortung, um gesellschaftliches Beieinander bald wieder genießen zu dürfen.

*Carolin Lupac*



## ***Karate für Grundschul Kinder***

***Neues Kampfsportprojekt in der Kreuzschule im alten Jahnstadion***

Das vergangene Jahr 2020 hat uns mit Corona viel Ärger bereitet und viele von uns vor ziemlich schwierige Aufgaben gestellt. Die Quarantäne, die im Frühjahr in Kraft getreten ist, sollte doch höchstens zwei oder drei Monate dauern...

Nach der Quarantäne gab es Sommerferien, wieder Pause. Und endlich ist der Herbst gekommen! Wir alle kehren in die Turnhallen zurück und beginnen unser Training von vorne. Kurz danach... die zweite Welle des Coronavirus, aufgrund derer wir gezwungen sind, wieder zu Hause zu bleiben und in der Quarantäne zu sitzen ... eine schlimme Zeit, sozusagen ein HÄRTETEST für uns alle.

Aber trotzdem ist unsere Karate-Gruppe, im SWC jetzt fünf Jahre alt, dieses Jahr gewachsen und hat neue, enthusiastische Mitglieder gefunden.

Neben der Karate-Gruppe an zwei Abenden, in der Erwachsene und Jugendliche trainieren, haben wir ein Pilotprojekt gestartet, das sich speziell an Kinder der Neuen Kreuzschule – Grundschule im alten Jahnstadion – richtet und in deren Halle wir unser Training durchführen.

Sicherheit und Gesundheit von Kindern ist uns allen sehr wichtig, sowohl den Eltern als auch dem Trainerteam. Deshalb hat unser Club ein Projekt für kleine Kinder ins Leben gerufen – um ihre Gesundheit



zu stärken, ihnen beizubringen, stark und mutig zu sein und gegebenenfalls in einem Kampf auf der Straße für sich selbst einzustehen, wenn letzteres notwendig wird. Dieses Projekt ist Teil unseres „FIT FOR DEFENCE“-Programms, das vor fünf Jahren im SWC gestartet wurde. Und in der Tat war der Zuspruch beeindruckend. In der Gruppe für Grundschul Kinder hatten wir sogleich 30 aktive Teilnehmer.

Durch dieses Pilotprojekt in der Schule stieg auch die Anzahl der Karate-Sportler in unserer Abendgruppe richtig an. Die Fläche der Sporthalle, in der wir unser Haupttraining durchführen, ermöglicht uns, eine Gruppe von bis zu 20 Personen gleichzeitig zu unterrichten. Dies ist

genau die Anzahl der Auszubildenden, die ich als Trainer leicht kontrollieren und noch jeden Schüler auf seine Fehler hinweisen kann.

Noch haben wir ein paar freie Plätze in der Gruppe für alle, die ihren Charakter, ihre Stärken und Fähigkeiten testen und auch Karate lernen möchten. Kommt zu uns – es wird interessant und spannend! Wenn Ihr Kind die Kreuzschule besucht oder nächstes Jahr dorthin geht, bedenken Sie, dass der SWC in dieser Schule speziell für Schüler einen Selbstverteidigungskurs für alle organisiert hat, die stark im Leben werden möchten!

*Vladimir Kozarciuc*

## Was ist Karate eigentlich?

### Geht es bei Tameshiwari um Show?

Vor kurzem wurde in einer Sendung für Kinder im Fernsehen über Karate geredet. Im Bild haben die Autoren der Sendung verschiedene Kampftechniken der Karatekas in den Dojos (Turnhallen) gezeigt. Der Moderator hat viele interessante Sachen erzählt. Dann haben sie auch Tameshiwari gezeigt und der Moderator sagte Folgendes zu diesem Thema:

“Viele Menschen denken, dass die sogenannte Technik namens „TAMESHIWARI“ uns tatsächlich die Kraft und die Stärke des Geistes zeigt. Das ist aber nicht so! Alles, was Ihnen in diesem Tameshiwari vorgestellt wird, ist nichts anderes als Show...”

Karate als Show? Stimmt das?

Tameshiwari zeigt, wie schnell und wie stark ein Karateka, der jahrelang trainiert hat, seinen Gegner demolieren könnte. Mit einem direkten Faustschlag wird beim Tameshiwari-Test ein Ziegel gebrochen. Ist es eine Show? Nein! Es ist Ergebnis harter Arbeit mit dem eigenem Körper. Es ist ein Zeichen, dass der Mensch vor allem die eigene Angst besiegt hat. Es ist Erfahrung nach langjährigem Training.

Denn Karate ist ein System, das für SELBSTVERTEIDIGUNG entwickelt wurde, und nicht für die Show. Stell Dir vor – vor Deiner Faust steht nicht ein Ziegel, sondern ein Gegner mit dem Messer in

der Hand oder mit einem Stock und will Dich zu Boden schlagen. Was wirst Du in dieser Situation tun? Um Hilfe schreien? Ob es hilft? Hier kann die Technik namens Tameshiwari wirklich helfen.



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

## Gesundheitsstützpunkt

Ich selbst treibe Karate und andere Kampfkünste seit fast vierzig Jahren. Kampfkunst kann im Ernstfall helfen.


Willst Du Dich von den positiven Effekten des Karate überzeugen? Dann komm zu uns! Werde stark!

*Vladimir Kozarciuc*



# Alles inklusive!

*Neues Kindertraining im SWC*



Sobald ein Training an der frischen Luft in Gruppen wieder möglich ist, wollen wir im SWC ein neues Projekt starten:

Für Kinder mit geistiger Behinderung soll im Rahmen unseres Kinderleichtathletik-Mittwochs in der Sportanlage am Weinweg eine inklusive Gruppe gestartet werden.

Ab dem Alter von 5 Jahren sollen sie hier die Gelegenheit bekommen, ihre körperlichen Möglichkeiten auszutesten und den Sport im Verein für sich selbst zu erfahren.

Gestartet wird das Projekt von Angela Famulla und Lena Prochnow, bei denen sich Interessenten für die Gruppe oder ein Schnuppertraining unter der unten stehenden E-Mail melden können.

Die beiden freuen sich auch noch über weitere Unterstützer, die sich ebenfalls unter dieser Adresse melden dürfen.

Kontakt:  
Angela Famulla und Lena Prochnow  
unter [inklusiv@swc-regensburg.de](mailto:inklusiv@swc-regensburg.de)

*Ursula Breitkopf*

## Mit Schwung in die 75-Jahr-Runde

*Jahreshauptversammlung am 23. Oktober 2020*

Kurz vor dem zweiten Lockdown im November 2020 konnten wir die im Frühjahr wegen der Corona-Beschränkungen abgesagte Jahreshauptversammlung des SWC am 23. Oktober 2020 im Pfarrsaal von St. Bonifaz in Prüfening nachholen.

Langjährige Mitglieder zu ehren gehört traditionell zur Mitgliederversammlung, und das wollten wir uns auch im Corona-Jahr nicht nehmen lassen, sind doch die über Jahrzehnte treuen Mitglieder der beste Beweis dafür, dass der SWC mehr ist als ein Sportanbieter, dass er vielmehr für viele von uns eine Gemeinschaft ist, die zum Sport auch Freundschaft und Gemeinsinn bietet.

So konnten Florian Böttcher, Katharina Duchardt und Christian Morawietz für 25 Jahre Mitgliedschaft geehrt werden, Josef Köstler und Andreas Krüger für vier Jahrzehnte Treue zum SWC.

Seit 50 Jahren Mitglied im SWC sind Theo Wiendl, Joachim Peithner, ferner

Ludwig Radlbeck, außerdem der als sorgfältiger Kassenprüfer leider ausscheidende Bernd Pegoretti und unser zweiter Vorsitzender und virtueller Zehnkampf-Weltmeister Markus Eigenstetter. Für mich als spätberufene SWClerin immer wieder beeindruckend in diesem Zusammenhang ist, in welchem zartem Alter mancher da schon zum SWC-Mitglied geworden sein muss.

Seit sechs Jahrzehnten begleitet schließlich Roman Grün, in den sechziger Jahren mehrfach Clubmeister, schon die Geschicke des SWC.

Im Dezember 2019 ist Frau Elke Strauch-Sendemann verstorben, und im Coronamärz ist Klaus Lintz von uns gegangen.

Ein Überblick über die Entwicklungen in den einzelnen Sparten ging dem Geschäftsbericht des Vorstands voraus. Großer Dank geht an unsere engagierten Jugendwarte Kathi Eigenstetter und Franzi Koller, die sich neben dem Kindertraining auch noch seit fünf Jahren um den reibungslosen Clubheftversand kümmern, an unsere motivierten FSJler Amelie Dorrmann und Aaron Heckscher, an unseren Leichtathletik-Wettkampf-Organisator Peter Nussbaumer und an das Wettkampfbüro-Team unter Leitung von Christine Grebler und Sabine Garatva.

Nach dem Bericht der Kassenprüfer und der Entlastung des Vorstandes

*Check-in zu Corona-Zeiten  
Fotos: Caro Schönleber*







wurde über die Zusammensetzung des Führungsteams für die nächsten zwei Jahre entschieden: Neu in das Amt des Kassenswartes gewählt wurde Susanne Schmeer. Die beiden Vorsitzenden, Ursula Breitkopf und Markus Eigenstetter, wurden im Amt bestätigt.

Im Beirat übernahm Caro Schönleber wieder ihr Lieblingsamt als Breitensportwart. Wir sind ihr dankbar, dass sie uns nach dem Tod von Robert Obermeier als Kassenswart ausgeholfen hat. Den scheidenden Breitensportwarten Amelie Duchardt und Pauline Beisenherz danken wir für ihr Engagement, in der Hoffnung, dass sie eines Tages wieder in Regensburg und in unsere Reihen aufschlagen. Josef Aumüller hat nun auch offiziell das Amt des Spartenwartes Ski Alpin von seinem Mentor Andreas Gebert übernommen, dem wir für die jahrelange Aufbauarbeit – auch noch neben Beruf und Familie von München aus – sehr verbunden sind.

Vakant blieb bei der Jahreshauptversammlung noch der Posten des Wanderwartes – das soll aber nicht lange so bleiben: wie dem neuen Wanderprogramm zu entnehmen ist, hat sich hier mittlerweile Michael Lang zu uns gesellt, der sich des Wanderns im SWC annehmen möchte.

Als Kassenprüfer bestellt wurden die mit Kassenprüfertätigkeiten bereits vertrauten SWC-Mitglieder Heidi Ferst, Betriebswirtin, und Sonja Espenhain, Rechtsanwältin, so dass wir darauf bauen können, dass hier auch in Zukunft genau hingeschaut wird.

Corona stellt uns derzeit so manche Hürde in den Weg. Mit einem motivierten Team starten wir aber zuversichtlich in die neue Runde: in diesem Jahr 75 Lenze alt und voller junger Ideen!

*Ursula Breitkopf*

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



**Wünsche verwirklichen  
ist einfach.**



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



## **Susanne Schmeer in den Gesamtvorstand gewählt**

### **Unser neue Kassenwartin stellt sich vor**

Liebe SWCler,

als frisch gewählte Kassenwartin möchte ich die Gelegenheit nutzen, mich Euch allen kurz vorzustellen. Neu bin ich zwar in diesem Amt, im SWC jedoch nicht:

Seit mittlerweile über 30 Jahren bin ich mit dabei und kenne den Verein als (Leicht) Athletin, Trainerin, Kampfrichterin,

Skifahrerin, Skitourengesherin, Fuchsjägerin, Breitensportlerin...

Als Diplom-Kauffrau „kann ich Zahlen“, bin beruflich als „Corporate Internal Auditor“ (das klingt sperriger, als es ist...) jedoch deutlich vielseitiger und abwechslungsreicher unterwegs.



*Susanne Schmeer mit Sohn Josef und Hund Paula*

# CLUBFAMILIE

Privat gehört meine Leidenschaft meiner Familie und dem „Draußensein“, der Natur, den Bergen, dem Sport in ganz vielen Facetten – am besten alles in Kombination und am liebsten gemeinsam.

Warum ich mich sehr darüber freue, den Verein nun als Kassenwart unterstützen und mitgestalten zu dürfen? Der SWC als Multisparten-Verein ist etwas ganz Besonderes – ein Verein, in dem es für jeden etwas gibt: für Jung und Alt, für Hobby- und Wettkampfsportler, für jeden, der Freude an der Bewegung, an den verschiedensten Spielarten des Sports hat. Für mich persönlich ist der SWC daneben noch mehr: eine vertraute Clubfamilie,

ein Ort des (Auf)Wachsens. Ein Umfeld, in dem sich jeder „ausprobieren“, am eigenen Fortschritt freuen, die persönlichen Grenzen ausloten kann – egal ob diese am Ende für die große Meisterschaft oder für das ganz individuell gesteckte Ziel reichen.

Ich freue mich auf den Austausch mit Euch – und auf ein Jahr 2021, in dem wieder ganz viele persönliche Begegnungen möglich sind, gleich ob auf dem Sportplatz, in der Turn- oder Schwimmhalle, auf Schnee oder Eis oder anderswo...!

*Eure Susanne*



YOUTH FOR UNDERSTANDING  
Internationaler Jugendaustausch

# Platz frei?



MEHR INFORS UNTER:  
[www.yfu.de/gastfamilien](http://www.yfu.de/gastfamilien)  
[gastfamilien@yfu.de](mailto:gastfamilien@yfu.de)  
040 22 70 02-0



**Bereichern Sie Ihr Familienleben durch ein internationales Mitglied auf Zeit!**

Als Gastfamilie für einen von 600 Austauschschülern aus aller Welt erleben Sie eine neue Kultur in den eigenen vier Wänden. Ihr Gastkind freut sich schon auf Sie!



## 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*



### 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>**

## **Mein Alltag als FSJ'ler**

Hi ich bin Aaron, einer der beiden neuen Freiwilligendienstleistenden beim SWC, und in diesem Text möchte ich über meinen Alltag als FSJ'ler berichten:

### **Warum wollte ich ein FSJ beim SWC machen?**

Für mich hat sich das einfach so ergeben. Ich wollte gerne nach Regensburg ziehen und nachdem ich ein Vorstellungsgespräch bei Frau Dr. Breitkopf hatte, war ich überzeugt, dass der SWC mit seinem Breitensportangebot der richtige Verein für mich ist. Außerdem fand ich die Vorstellung cool einen Freiwilligendienst im Sportbereich zu absolvieren. Da ich vor meinem FSJ mit dem Gedanken spielte, ein Sportstudium zu absolvieren, war dies natürlich eine super Gelegenheit.

### **Wie sieht mein Alltag während des FSJ's aus?**

Ich bin jetzt ungefähr vier Monate im Einsatz und so sieht mein Tag aus:

Mittags geht's an die Grundschulen um Sportbetreuung für die Schüler im Ganztagesunterricht anzubieten. Wir stehen in Kooperation mit der Prüfeninger Grundschule, der Kreuzschule im alten Stadion und der Grundschule in Königswiesen. Täglich betreue ich verschiedene Klassen und Altersstufen zwischen 6 und 10 Jahren.

Am Nachmittag/ Abend helfe ich dann beim Leichtathletiktraining im Kinderbereich des SWC mit und bin dort gemeinsam mit vielen anderen Kindertrainern im Team. Das gefällt mir persönlich besser als die Arbeit in den Grundschulen, weil man eben nicht allein ist, sondern im Team arbeiten kann.

Außerdem bin ich jeweils noch an einem Tag bei der Schwimmsparte und beim Kinderkampfsport dabei. Das Schwimmen hat mir bisher sehr viel Spaß gemacht. Um dort mithelfen zu dürfen, musste





ich jedoch erst einen Erste-Hilfe-Kurs und ein Rettungsschwimmabzeichen der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft absolvieren. Nachdem dies geschafft war und ich endlich mithelfen konnte machte jedoch Corona einen Strich durch die Rechnung...wo wir schon beim nächsten Thema wären:

### **Wie hat sich mein FSJ durch Corona verändert?**

Das Schwimmsporttraining war auch schon vor der Zeit des Lockdowns (Light) nur eingeschränkt möglich aufgrund der Tatsache, dass für den Fall des Ertrinkens Körperkontakt unausweichlich ist.

Mit dem Lockdown wurde dann jeglicher Vereinssport untersagt und die Arbeit in der Leichtathletik usw. hat leider erstmal pausiert. Daraufhin wurde ich vermehrt in den Schulen eingesetzt. Vormittags in den Klassen als Unterstützung der Lehrkräfte und nachmittags beim Sport.

Ab Anfang Dezember wurden dann auch die Turnhallen gesperrt und ich durfte mit den Kindern nur noch draußen, entweder auf Spielplätzen oder im Pausenhof, trainieren bzw. spielen.

So gesehen fällt das Meiste, was ein Sport-FSJ ausmacht, derzeit leider aus, dafür bekomme ich einen verstärkten Einblick in die Arbeit an Schulen und ich weiß jetzt zumindest, dass ich kein Grundschullehrer werden möchte.

Ich freue mich schon darauf, wenn alles wieder im Normalbetrieb ist und wir wieder uneingeschränkt Sport betreiben können.

Bis dahin muss man die Zeit mit Online-Angeboten überbrücken z.B. mit meinem im Januar startenden Männerfit!

*Aaron Heckscher*

*Als Freiwilliger beim SWC im Kindertrainer-Team  
Foto: Leonhard Sauerer*





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



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



## Projekt 29

Datenschutz  
Informationssicherheit

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



# Stellenausschreibung



Die Freiwilligendienste im Sport sind ein Bildungs- und Orientierungsjahr, das von der Bayerischen Sportjugend und vom Verein pädagogisch begleitet wird und Erfahrungsräume für Freiwillige eröffnet. Der Erwerb persönlicher Kompetenzen und sportlicher Lizenzen sowie Berufs- und Engagemtorientierung stehen im Mittelpunkt.

Der SWC Regensburg sucht ab dem Ende August 2021 bis August 2022 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](mailto:kontakt@swc-regensburg.de)

#### **Bei der BSJ:**

Bayerische Sportjugend im BLSV e.V.

E-Mail: [freiwilligendienste@blsv.de](mailto:freiwilligendienste@blsv.de)

[www.freiwilligendienste.bsj.org](http://www.freiwilligendienste.bsj.org)

Telefon: (089) 15702-394 oder -454



## **Ausgeschlafen in den FSJ-Alltag**

**Amelie Dormann beschreibt ihren Start als Freiwillige im SWC**

Liebe Mitglieder des SWC,

hier einen kleiner Einblick in meinen Alltag als FSJ'lerin und wie es mir bisher gefiel:

Ich erinnere mich an meinen ersten Tag: Eine gute Freundin von mir holte mich am Bahnhof ab und fuhr mich zur Grundschule in Königswiesen, meinem ersten Einsatzort. Nachdem mir das Schulhaus gezeigt worden und das Organisatorische erledigt war, ging es auch schon los.

Ich holte ein paar Schüler/innen aus der 3. und 4. Klasse ab, und wir gingen zusammen Richtung Hartplatz. Dort stellte ich mich zuallererst den Kindern vor. Wir spielten ein kleines Kennenlernspiel, damit ich mir schonmal einen Großteil der Namen merken konnte. Leichter gesagt, als getan. Wir spielten ein paar Ballspiele und schwuppdiewupps war die Stunde auch schon vorbei. Schnell sprinteten wir zur Schule zurück und hoch in den 2. Stock. Es gongte zur Pause. Das mit der entspannten Pünktlichkeit mussten wir auf jeden Fall noch üben. Als Nächstes spielte ich mit ein paar 1. und 2. Klässler/innen Ochs am Berg und ein paar Laufspiele.

Anfangs war es nicht gerade einfach, sich vor einer ganzen Schulklasse durchsetzen zu können und alles Organisatorische innerhalb der kurzen Zeit unter einen Hut zu bekommen. Vor allem, als sich einige

Kinder einbildeten, nicht auf mich hören zu müssen. Aber da wächst man mit der Zeit ;-).

Ein ganz wichtiger Punkt: Man sollte definitiv ausgeschlafen sein, wenn man seinen Arbeitsalltag mit Kindern verbringt. Sonst wird das leider nichts mit dem „Kinder im Zaun halten“.

Mein zweiter Einsatzort am Montag war die Grundschule in Prüfening. Dort habe ich zuerst mit der 2g und anschließend mit der 1g Tanzen. Hauptsächlich Mädchen, aber auch einige Jungs waren schon ab der ersten Stunde mit Spaß bei der Sache. Ich bin von ihrer pausenlosen Motivation fasziniert, die sie jedes Mal mit in meine Stunde bringen. Esra aus der Ersten zeigte mir ihre Moves aus der Tanzschule und Noah sah man an, wie sehr er die Musik fühlte. Wir tanzten das Bienenlied, den AEIOU – Tanz von Kika Tanzalarm, sowie das Fliegerlied. Auch der Stopptanz gewann an Beliebtheit unter den Kindern.

Anschließend helfe ich beim Eltern-Kind-Turnen bei der Jenny mit. Mich hat es echt fasziniert, mit wieviel Kreativität und Liebe diese Gruppe geleitet wird

Bei meiner letzten Station für den heutigen Tag sollte ich bei einer integrativen Laufgruppe Unterstützung bieten. Das war etwas komplett Neues für mich.



Ich freundete mich schnell mit Leni an, die ich beim Laufen etwas unterstützen und motivieren sollte. Jeden Montagabend liefen wir also zusammen eine Runde um den Westbadweiher.

Dienstags beginnt mein Tag entspannt um 14:30 Uhr an der Grundschule in Königswiesen. Dort habe ich zusammen mit Schüler/innen einer 1. & 2. eine Doppelstunde.

Auch wenn die Kinder dort zuckersüß sind, sind sie ganz schöne Schlawiner. Ein Schüler meinte mal weglaufen zu müssen. Da hatte ich eine Sekunde nicht aufgepasst, weil es wieder Radau in der Umkleide gab, und schon war er weg. Zum Glück war er nur nach Hause gelaufen und nicht sonst wo hin. Wir hätten fast die Polizei gerufen, aber es ist zum Glück nochmal alles gut gegangen.

Von Königswiesen aus ging es weiter nach Prüfening zum Kinderturnen bei der Uschi. Vom Springen übers Klettern bis hin zum Rückwärts balancieren war alles dabei. Und am Ende gabs noch eine Runde Feuer, Wasser, Sturm für alle.

Danach war ich beim Geräteturnen eingeteilt. Dort half ich dem Wolfi, Vroni und Judith mit den Mädels im Alter von 10 bis 14. Ich helfe hier schon eine Weile länger mit und es macht mir jedes Mal wieder Spaß mit dabei zu sein. Die Mädels dort sind echt super lieb und lustig. Um 19:35 Uhr habe ich dann erstmal Feierabend :-).

Mittwochs startete ich mit der Tanz-AG an der neuen Kreuzschule. Dort tanze ich eine gute halbe Stunde mit den Mädels aus der 1g. Es ist sehr süß, wie sie mir jedes Mal schon am Gang entgegenlaufen.

Mit den Jungs, die ich danach noch für eine Dreiviertelstunde betreuen muss, habe ich jedes Mal wieder zu kämpfen. Meistens gehen wir raus, damit sie sich dort austoben können.





*Bewegung macht Spaß:  
Amelie und Marie*

Anschließend geht's zum Kinderleicht-athletiktraining vom SWC. Hier helfe ich zuerst bei den ganz Kleinen mit und betreue danach zusammen mit Aaron und Karina die 8 - 10 Jährigen. Zusammen mit anderen Übungsleitern eine Kindergruppe zu betreuen macht mir echt Spaß.

Donnerstags machen Aaron und ich ein Sport- und Spieleangebot mit drei verschiedenen Ganztagsklassen in der Grundschule Prüfening . Anfangs konnten wir die Hallen noch dafür nutzen und uns einiges für die Kinder ausdenken.

Als sich die Corona-Situation weiter zuspitzte, fielen erstmal die ganzen Vereinsangebote aus meinem Stundenplan und ich durfte nur noch die Sportstunden an den Grundschulen halten. Ich war froh, dass wenigstens das AG-Angebot erstmal weiterlief. Zusätzlich durfte ich dann an drei Vormittagen bei einer 4. Klasse

während des Unterrichts dabei sein und dort ein bisschen aushelfen.

Des Weiteren durfte ich mir ein eigenes Home-Workout für eine Altersgruppe meiner Wahl zusammenstellen. Ich hatte mir ein kurzes Trainingsprogramm für Kinder ab 5 überlegt und übte das zu Hause mit meiner fünfjährigen Schwester ein.

Das Ganze wurde dann von Christian Frimberger gefilmt. Nach ein paar Durchläufen klappte es dann auch prima vor der Kamera. Uns hat es Spaß gemacht und es war auf jeden Fall eine tolle Erfahrung. Ich bin gespannt, wie es im neuen Jahr für mich weitergehen wird und freue mich auf weitere lustige Sportstunden.

Bis ganz bald!

*Eure Amelie*



## Kinderleichtathletik

### #WirTrainierenZuhause

Mittwoch | 28. Oktober | 19:00

Mit den Worten „Schöne Herbstferien, wir sehen uns in zwei Wochen!“ verabschiedeten sich Kinder und Trainer nach einem erfolgreichen Leichtathletik-Training an der Städtischen Sportanlage am Weinweg. Wer hätte schon gedacht, dass dies das letzte Training im Jahr 2020 gewesen sein sollte? Doch ab dem 02. November stand der Vereinssport wieder still und ein gemeinsames Sporteln war außer Sichtweite.

Montag | 02. November | 17:51

WhatsApp-Nachricht von Lena in die Gruppe Kindertrainer SWC:

„Hallo alle miteinander! Wir haben uns überlegt, da das Training für die Kinder die nächsten Wochen ja ausfällt, könnten wir für sie ein Online-Angebot machen! Hättet ihr Lust dazu?

Lisa: \*hebt die Hand\*

Hannah: Ich hab' Lust!

Kathi: Sprachnachricht

Fredi: Ja, unsere WG schließt sich an.

... innerhalb kurzer Zeit wurde an Ideen getüftelt.

Dienstag | 10. November | 16:49

E-Mail von Kathi Eigenstetter an die Leichtathletik-Kids:

„Liebe Trainingskids, leider können wir in den nächsten Wochen nicht gemeinsam trainieren. Wir, eure Kindertrainer, haben uns etwas ausgedacht: Wir schicken euch immer wieder verschiedene Fitnessideen oder Videos, wie ihr euch auch ohne Kindertraining fit halten könnt.“



Leiten das SWC-Kindertraining: Franziska Koller und Kathi Eigenstetter

So erreichten in der Zeit bis Weihnachten die Kids verschiedenste Aufgaben: Vom Würfel-Workout über das Buchstaben-Workout bis hin zu Trainingsvideos war alles dabei.

Wir hoffen, ihr hattet Spaß an den kleinen Trainingseinheiten und seid auch im Wohnzimmer, im Flur oder im Garten ordentlich ins Schwitzen gekommen! Da aber gemeinsam Trainieren doch am meisten Spaß macht, freuen wir uns schon sehr auf das erste gemeinsame Training im neuen Jahr – und hoffen, dass wir nicht mehr allzu lange darauf warten müssen.

Du hast ein Video verpasst?

Hier findest du die Links zum Training:

[Warm-up mit Lisa & Susanne:](#)

<https://youtu.be/PXX4jL4HGXA>

[Ballübungen \(mit Partner\)](#)

[mit Lisa & Susanne:](#)

<https://youtu.be/tYhmOZ6ffUU>

[Ballübungen \(ohne Partner\)](#)

[mit Lisa & Susanne:](#)

<https://youtu.be/IOWgtcgR5Jg>

[Warm-up und Koordination](#)

[mit Franziska & Kathi:](#)

<https://youtu.be/XPkfhZF9L00>

[Workout mit Amelie & Marie:](#)

<https://youtu.be/DMKfx8J8EzU>

Franziska Koller

## Fit im Lockdown

### SWC-Angebote für die Großen

Mittwochs 18.30 – 20.00 Uhr  
*Bodyfit*  
bei Caro anmelden unter  
breitensport@swc-regensburg.de

Donnerstags 18.30 – 20.00 Uhr  
*Männerfit*  
bei Aaron anmelden unter  
aaron.fsj@swc-regensburg.de

Donnerstags 18.00 Uhr *Dance&Fit*  
Lisa Haga, 0151/75 05 67 33

## Selbstgebackenes statt Schweinebraten

### Digitale Weihnachtsfeier der Zehnkämpfer/innen

Die traditionelle Leichtathletik-Weihnachtsfeier in Eichhofen ausfallen lassen?!  
... Nicht mit uns!



Wenn die aktuelle Situation auch nur einen positiven Effekt haben sollte, dann den, dass unsere kreative Ader mehr und mehr zum Vorschein kommt – Stichwort „Virtuelle Weihnachtsfeier der Jedermannzehnkämpfer/innen“. Zwar musste aufgrund des neuartigen Formates auf den allseits so beliebten, traditionellen Schweinebraten verzichtet werden, der hauseigene Glühwein und selbstgemachte Plätzchen sorgten vor dem Bildschirm zumindest für eine kleine Entschädigung.

Anstelle des üblichen Jahresrückblicks und der alljährlichen Sportlerehrungen traten das Philosophieren über alternative coronakonforme Trainingsansätze und Methoden zur Überwindung des Winterblues in den Vordergrund. Im Rahmen dieser Fachsimpeleien stellte sich heraus, dass teilweise sogar eigene Trainingsgeräte, wie Disken und Speere, für das Training im „Homeoffice“ angeschafft wurden.

Obwohl uns auch diese Gespräche mal wieder in der Annahme bestätigten, dass wir dank unseres Einfallsreichtums in der aktuellen Situation einigermaßen fitbleiben können, hoffen wir doch auf einen gemeinsamen Trainings- und Wettkampfbetrieb zumindest im Sommer! Schließlich kann auch das beste virtuelle Meeting ein reales Jedermann/innen-Miteinander nicht ersetzen.

*Kathi Eigenstetter*



## **Alternativer Silvesterlauf**

### **Benefizveranstaltung für Kinder in Kenia**

Schon die Weihnachtsfeiertage waren ruhiger als sonst, es war kein Skifahren möglich, keine große Veranstaltung und keine Riesenparty. Im SWC sorgten wir aber für einen Ausgleich und das auch noch für einen guten Zweck.

Über verschiedenste Kanäle hatten die Initiatoren Markus und Kathi Eigenstetter alle Mitglieder, Freunde und Bekannte aufgerufen, sich am „virtuellen SWC-Silvesterlauf“ zu beteiligen. Der Erlös der Veranstaltung geht zu 100% an die Initiative „Strahlende Kinderaugen in Kenia“.

Von der großen Resonanz waren alle überwältigt. Los ging's am Silvestermorgen um 10:15 Uhr mit einem virtuellen Teilnehmertreffen, bei dem sich schon ca. 40 Personen einloggten. Nicht nur Regensburger Läufer waren vertreten, auch Sportler aus Thüringen, dem Bayerischen Wald, aus München, aus dem traditionellen Silvesterlauf-Ort Seubersdorf und sogar aus Malmö in Schweden schalteten sich dazu. Auch viele SWC-Kinder waren dabei und hatten großen Spaß. Um 10:30 gab es den symbolischen Startschuss. Alles war erlaubt: Laufen, Walken, Radfahren, Wandern, ein Workout im Wohnzimmer, ... oder auch nur zu spenden.

Bedingung war nur, dass alles koronakonform ablief, d.h. es wurde nicht in Gruppen gesportelt, sondern nur in der

Familie, alleine oder zu zweit. Das Spendenergebnis stand bis zum Redaktionsschluss noch nicht fest, aber wir können sicher eine stolze Summe überweisen und einige Kinderaugen in Kenia zum Strahlen bringen.

„Hilfe, die ankommt!“

Dieses Projekt unterstützen wir:

„Strahlende Kinderaugen Kenia“ ist eine ehrenamtliche Initiative zur Versorgung und Bildung von Kindern in der Küstenregion Mombasa/Ostafrika. Hunger, Armut und Kriminalität ist vor allem für Mädchen und Jungen der untersten Gesellschaftsschicht schwer belastend.

In Zusammenarbeit mit einer, ebenfalls ehrenamtlichen Stiftung vor Ort, wurde die „Precious Hope School“ in Mtwapa/Mombasa für derzeit 290 Schüler aus ärmsten Verhältnissen aufgebaut. Die kostenlose Schule bietet Kindern die Möglichkeit zur Schulbildung und täglich zwei Mahlzeiten, welche für einige die einzige Nahrung des Tages bedeuten.

Die Corona-Pandemie hat die Situation vor Ort extrem verschlimmert. Mit unseren Spenden wollen wir helfen, die Wasserversorgung für die Schule zu verbessern. Dazu wird dringend eine Photovoltaikanlage benötigt, welche die Wasserpumpe des Brunnens auch während der häufig auftretenden Stromausfälle betreibt.

# CLUBFAMILIE

Auch weitere Spenden sind möglich:  
Strahlende Kinderaugen Kenia  
Raiffeisenbank Oberpfälzer Jura – Hemau  
IBAN: DE33 7506 9061 0000 0399 77,  
Verwendungszweck: SWC–Silvesterlauf  
Spendenquittungen können ausgestellt  
werden, hierfür bitte Adresse angeben.

Infos unter:  
[www.strahlende-kinderaugen-kenia.de](http://www.strahlende-kinderaugen-kenia.de)

Markus Eigenstetter



Julian, Eva und Rebecca



Franz Stadler



Geher Luis und Wolfgang Scholz



Lara und Lea vor unserem heutigen Silvesterlauf.  
Angespornt vom Startschuss und dem schönen Wetter haben wir vom Prüfenin-  
ger Sportplatz eine Runde über den „Max-Schultze-Steig“ bis zum Schutzfelsen  
Pentling gemacht und sind an der Donau dann zurück.  
Insgesamt jeder etwas mehr als 7km und zusammen 21km!  
Hat allen viel Spaß gemacht.



Carola (blaue Matte) und Julia (grüne Matte)  
beim Workout um bei Mama und Papa eine  
möglichst hohe Spende zu „erarbeiten“



Oben Marion, Richard und Madleen, aus der Turnsparte,  
und rechts die Kindertrainer Lena, Fredi, Vroni und Hannah am Start





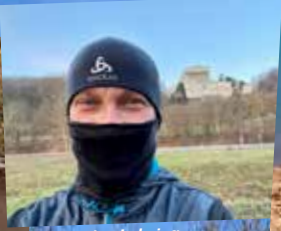
# Silvesterlauf-Impressionen



Magnus und Raphael



Hannah



Christian Lehsing



Carlita



Julia und Mia unterwegs am Wetsbadweiher



Klara lief den Max-Schulze-Steig



Vroni Schwan mit Töchtern Laura und Verena



# CLUBFAMILIE



*Vanessa und Laura (oben)  
Felix und Bernadette (unten)*



*Links Familie Kisling läuft in Bad Abbach*



*Oben Mitte: Paul, Felix  
und Yuna am Start*

*Links: Was für ein schöner Jahresabschluss - unsere Tochter Melanie hatte die Idee, jede gespartete Minute in Euro an das Projekt „Strahlende Kinderaugen Kenia“ zu spenden.*

*Gesagt, getan: Melanie hat ihre Minuten mit einem Power-Workout versilbert und Regine und ich, wir waren bei schönstem Silvester-Winterwetter mit unseren Walkingstöcken unterwegs.*

*Wie wünschen Euch ein gesundes Jahr 2021  
Regine & Michael*



*Links Daniela und Tina, oben die Außenstelle im Bayerwald und Mitte unten Franzi, Theresa und Alfons Koller*





Anna Klugmann läuft in Leipzig. Sonnleitners, dann Tim und Elias, rechts Lena bei ihrem Silvesterlauf



Josephine, Marcus und Lisa, ihre Silvesterlauf 2020

In der Seitenmitte die Organisatoren Markus und Kathi Eigenstetter, unten Jedermann-ZehnkämpferInnen, drunter Skispartenwart Susi Ziereis mit Tochter Fanny und Eishockeywart Michael Zellner mit Sohn Ferdinand



Wir, Fabian und Laura, haben mit unseren Eltern, Martina und Alexander einen gemeinsamen Familien-Silvesterlauf gemacht.

Nachdem es ja dieser Jahr leider nichtmehr mit dem Snow Team geworden ist, vermissen wir euch schon. Deswegen haben wir gleich gesagt wir machen mit. So sind wir wenigstens in Gedanken zusammen.



Unten: Stefan, Maria und Christoph nach dreimal 11 Kilometern



## Clubverwaltung - wer macht was im SWC?

Mitgliederverwaltung	Evi Müller mitglieder@swc-regensburg.de
Freiwilligendienst	Amelie Dorrman, amelie.fsj@swc-regensburg.de Aaron Heckscher, aaron.fsj@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 / 3 99 75 47



## **Beiträge zum Clubheft**

Beiträge zum Clubheft werden als **unformatierte** Datei erbeten. **Bilder** bitte immer extra als Datei per E-Mail (Originalformat!) senden, und zwar an: [redaktion@swc-regensburg.de](mailto:redaktion@swc-regensburg.de).

Redaktionsschluss für das nächste Clubheft ist Freitag, der **26. Februar 2021**.

---

## **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: [kontakt@swc-regensburg.de](mailto:kontakt@swc-regensburg.de)

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

Die Bestätigung einer **Kündigung** kann nur bei Angabe einer **E-Mail-Adresse** per E-Mail oder bei Eingang eines Rückportobetrages erfolgen.

Kündigungen müssen nach der Satzung schriftlich bis 30.9. zum jeweiligen 31. 12. 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.

## Privat-Gymnasium PINDL

- staatlich anerkannt -

**Lernen plus Leben**

## Private Fachoberschule PINDL

- staatlich anerkannt -

**Erfolgreiche Bildung schafft Perspektive**

## Private Realschule PINDL

- staatlich anerkannt -

**Handlungs- und praxisorientiert**

## Private Wirtschaftsschule PINDL

- staatlich anerkannt -

**Praxiswissen und Berufskompetenz**

## Privat Internat PINDL

**Ein zweites Zuhause für Ihr Kind**



+ Individuelle Förderung

+ Ferien- und Vorbereitungskurse

+ Ganztagschule

+ Eigene Mittagsverpflegung

+ Multimediale Ausstattung und iPads

+ Enge Zusammenarbeit mit den Eltern

Informationen und Termine zum Übertritt  
**[www.schulen-pindl.de/uebertritt](http://www.schulen-pindl.de/uebertritt)**





## Als Neumitglieder begrüßen wir

Philipp Artinger, Janis Binner, Kerstin Beiermann, Barbara Blank, Laura Böttcher, Dominik Bruckmeier, Tobias Bscheidl, Tom Cardinal, Johanna Cardinal, Nico Desch, Villö Dobi, Boroka Dobi, Martin Durchholz, Hannes Gerl, Hanna Gerstmann, Greta Grebien, Benedikt Habereeder, Luis Häfele, Charlotte Herkenhoff, Sophie Huber, Maria Kandlbinder, Lorenz Kandlbinder, Marlene Kandlbinder, Sebastian Kehrer, Teresa Kehrer, Johann Kehrer, Anna Friederike Klugmann, Johannes Krieger, Elin Lassen,

Christian Lehning, Christina Lukas-Alt, Magdalena Macht, Helena Macht, Stephane Millet, Linda Muckenschnabel, Sara Neumann, Lieselotte Pfeiffer, Claudia Reger, Valerie Ringlstetter, Vincent Rykala, Laurenz Schmid, Elena Schmidt, Sophie Schuster, Moritz Silberbauer, Tamara Spandl, Anna Spatz, Raphael Stratemann, Tobias Stratemann, Tina Tausendpfund, Klara Unger, Felix Walden, Danilo Weber Nunes, Marina Windisch, Sebastian Zehentbauer, Paul Zeitzler, Sophia Zimmer, Katharina Zimmer.

architektweber.com  
architekturbüro ferdinand weber  
obermünsterstr. 11 93047 regensburg

## 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](mailto:kontakt@swc-regensburg.de) – und schon gibt es das Neueste aus dem Clubleben aktuell und frei Haus.

*Wir gratulieren zur  
Hochzeit:*

*Am 23. 12. 2020  
gaben sich  
unsere Mitglieder  
Kirsten Moritz und  
Marco Bscheidl  
in Regensburg  
das Ja-Wort.*

*Foto:  
Kirsten Bscheidl*





# Gemeinsam in Bewegung

Das SWC-Breitensportprogramm 2021\*

## Step-Aerobic

mit Bettina Henkel

Montags 17.30 – 18.30 Uhr  
Grundschule Prüfening

## Die starke Mitte - Rückenfit

mit Christina Träger/  
Lissi Michelson

Montags 18.30 – 19.15 Uhr  
Grundschule Prüfening

## Pilates

mit Carolin Lupac

Dienstags 9.00 – 10.00 Uhr  
Grundschule Prüfening

## Skitraining

mit Ursula Breißkopf

Dienstags 17.15 – 18.15 Uhr  
Neue Kreuzschule

## Nordic Walking

mit Bettina Henkel

Dienstags 18.00 Uhr  
Parkplatz Westbad/nach  
Absprache

## Kampfsport- training

mit Vladimir Cozarcuic

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

## Yoga

mit Christine Rauscher

Dienstags 18.30 – 20.00 Uhr  
Neue Kreuzschule

## Dynamic Bodystyling

mit Christina Träger

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

## Bodyfit

mit Caro Schönleber

Mittwochs 18.00 – 19.00 Uhr  
Sportanlage am Weinweg  
nach den Herbstferien  
18.30 – 20.00 Uhr  
Grundschule Prüfening

## Volleyball

„Netzkante Stadthof“

Mittwochs 18.00–19.30 Uhr  
Gerhardingerschule

## MännerFit

mit Aaron Heckscher

Donnerstags 18.30–20.00 Uhr  
Neue Kreuzschule

## Fit durch den Winter

mit Martina Turner

Donnerstags 18.00–19.00 Uhr  
Pestalozzi-Mittelschule

\* vorbehaltlich der Pandemie-Regelungen - für alle Stunden vorher beim  
Trainer anmelden (kontakt@swc-regensburg.de)