



**CLUBNACHRICHTEN 2/2022** *APRIL - JUNI*





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

LAUFSPORT- UND BERGSPORTAUSRÜSTUNG\_KLETTERAUSRÜSTUNG  
\_BERATUNG\_LAUFKURSE\_LAUFANALYSE\_LAUFTREFF\_KLETTERKURSE\_  
BERGTOUREN/FÜHRUNGEN\_VORTRÄGE\_EVENTS\_LEIHAUSRÜSTUNG  
\_UND MEHR . . .

**SWC REGENSBURG KARTE**

**10%\***

**AUF LAUFSPORTARTIKEL**

**\*AUF NICHT REDUZIERTE WARE! NICHT  
KOMBINIERBAR! GÜLTIG BIS 31.3.2023**

Du willst 10% auf alles? Frag uns einfach!

**LAUF UND BERG KÖNIG**



**BITTE AUSSCHNEIDEN  
UND MITBRINGEN!**





Liebe Mitglieder,

die Rückblicke unseres Spartenwartes Josef Koller auf die SWC-Leichtathletik-Geschichte machen diesmal Halt bei den modischen Aspekten des Vereinssports. Hier könnte noch eingestiegen werden: Aus Skifahrersicht bieten sich Ergänzungsmöglichkeiten. Daher freue ich mich schon auf Eure Beiträge, und natürlich auf Seppis versprochenen Bericht zu den 2000ern im nächsten Heft. Zur Mode geht es auf Seite 11.

Abermals einen Silvesterlauf mit viel Resonanz, außerdem Olympische Winterspiele und tolle Erfolge in der Hallensaison gab es in der Leichtathletik. Die bildreichen Leichtathletikberichte findet Ihr ab Seite 33.

Eine neues Breitensportformat möchten wir mit Aquaball für alle Jugendlichen und Erwachsenen anbieten, die sich gern im

Wasser bewegen. Mehr dazu gibt es auf Seite 74 zu lesen.

Die Jahreshauptversammlung soll in diesem Jahr wieder satzungsgemäß im Frühjahr stattfinden, und zwar am 6. Mai 2022 – die Einladung dazu befindet sich auf Seite 95.

Der Sommer kommt, und manches wird hoffentlich wieder leichter werden – das wollen wir mit einem Tanz in den Mai feiern – wie immer am 30. April im Spitalkeller. Merkt Euch den Termin vor und betet, dass der Weltenlauf ein solches Fest erlaubt.

Viel Spaß beim Clubheft-Lesen wünscht Euch

Eure Ursula  
*1. Vorsitzende*



**Titel:**  
Lisa Lankes läuft bei der  
Deutschen Hallen-Jugendmeisterschaft im 800m-Lauf  
auf Rang Fünf - Foto: Claus Habermann

# 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 92

### 75 Jahre SWC

---

Leichtathletik-Mode im SWC	Seite 11
Tanzkurs und Maitanz	Seite 22

### Ski Alpin

---

Berichte	Seite 25
----------	----------

### Leichtathletik

---

Silvesterlauf	Seite 33
Ausschreibung Olympia Kids	Seite 44
Berichte aus der Hallensaison	Seite 46

### Wandern

---

Übers Wandern	Seite 71
Wanderungen April – Juli	Seite 74

### Breitensport

---

Breitensportprogramm	Seite 79
----------------------	----------

### Schwimmen

---

Aquaball	Seite 80
----------	----------

### Eishockey

---

Berichte	Seite 82
----------	----------

### Clubfamilie

---

Infos zur Geschäftsstelle	Seite 89
Übungsleiterinfo	Seite 90
Unsere neuen Mitglieder	Seite 91
Freiwilligendienst im SWC	Seite 90
Nachruf Ernst Eigenstetter	Seite 93
Clubverwaltung	Seite 94
Einladung zur Jahreshauptversammlung	Seite 95

## Impressum

Ski- und Wanderclub 1946 e.V. Regensburg

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

E-Mail: [kontakt@swc-regensburg.de](mailto:kontakt@swc-regensburg.de)

Geschäftsanschrift: Serpilusweg 7, 93049 Regensburg

Sparkasse Regensburg, IBAN DE54 7505 0000 0000 0151 31, BIC BYLADEM1R8G

Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.

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

Redaktion: Ursula Breitkopf, Michael Lang, Jhon Solano  
[redaktion@swc-regensburg.de](mailto:redaktion@swc-regensburg.de)

Lektorat: Lissy Besl

Anzeigen: Michael Deml, [anzeigen@swc-regensburg.de](mailto:anzeigen@swc-regensburg.de)

Versand: Katharina Eigenstetter, Freddy Eigenstetter,  
Franziska Köller, Lena Prochnow

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 / 3 81 04 89 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 / 3 77 20 schwimmen@swc-regensburg.de
<b>Ski Alpin</b>	Josef Aumüller	skialpin@swc-regensburg.de
<b>Skilehrwesen</b>	Susanne Ziereis Maria Aumüller	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	0941 / 70 48 79 wandern@swc-regensburg.de
<b>Beisitzer</b>	Sabine Garatva	0941 / 270 014
<b>Bad Abbach</b>	Franz Sedlmeier	09405 / 71 54

# SPORTPROGRAMM

Für alle Stunden gilt: vorherige Absprache mit dem Trainer! Änderungen aufgrund von Corona-Maßgaben möglich! Bitte beachtet die aktuellen Corona-Regeln und die Vorgaben der Übungsleiter!

## Leichtathletik

Wechsel nach draußen in Absprache mit den Trainern

Di: 16.00 – 17.00 Uhr und 17.00 – 18.00 Uhr	Kindertraining, siehe dazu die Infos auf der nächsten Seite Anmeldung unter <a href="mailto:jugend@swc-regensburg.de">jugend@swc-regensburg.de</a> 1. Klässler/ 2. Klässler ab 6 Jahren: Hannah Prochnow, Isabella Gutdeutsch, Paulina Seitz 3./ 4. Klässler: Lena Prochnow, Fredi Eigenstetter 5. Klässler: Kathi Eigenstetter	Sportanlage am Weinweg
Di: 16.30 – 18.00 Uhr	Schüler/innen U14/U12, Josef Koller, Felix Vogel, Vroni Plank	
Di: 18.00 – 20.00 Uhr	Schüler/innen U14 und älter, Jugend, Aktive, Senioren; Michael Duchardt, Josef Koller, Günter Bösl, Markus Stilp, Florian Schaile	
Di: 17.15 Uhr	Lauftraining Wettkampfgruppe, Hans Merkl, Udo Reichl	
Mi: 16.00 – 17.00 Uhr und 17.00 – 18.00 Uhr Mi: 17.30 – 18.00 Uhr Mi: 18.30 – 20.00 Uhr	Kindertraining, siehe dazu die Infos auf der nächsten Seite Anmeldung unter <a href="mailto:jugend@swc-regensburg.de">jugend@swc-regensburg.de</a> Kinderleichtathletik ab 4 Jahre (bis zu den Herbstferien) Lockeres Laufen für Jedermann–Zehnkämpfer/innen und Senioren Kadertraining Sprint/Sprung nach Absprache Hans Merkl, Amelie Lamml, Markus Stilp, Michael Duchardt, Andreas Plößl	Sportanlage am Weinweg
Mi: 17.45 – 19.30 Uhr	U16 und älter, Hans Merkl, Udo Reichl	
Do: 16.30 – 18.00 Uhr Do: 16.30 – 18.00 Uhr Do: 18.00 – 20.00 Uhr	Schüler/innen U14/U12/U10 Josef Koller, Felix Vogel, Marion Gergs Koordinations- und Sprinttraining, Andrea Holzapfel Schüler/innen U14 und älter, Jugend, Aktive; Michael Duchardt, Josef Koller, Günter Bösl, Markus Stilp, Florian Schaile Disziplintraining für Jedermann–Zehnkämpfer/innen und Senioren, Markus Eigenstetter, Steffi Pegoretti	Weinweg
Do: 17.15 Uhr	Lauftraining Wettkampfgruppe, Hans Merkl, Udo Reichl	
Fr: 16.30 – 18.00 Uhr Fr: 17.30 – 20.00 Uhr	Lauftraining Wettkampfgruppe, Hans Merkl, Udo Reichl Wettkampftraining für Senioren, Markus Eigenstetter, Steffi Pegoretti	Weinweg
Sa: 10.00 Uhr	Crosstraining der Läufer, Disziplintraining nach Absprache	Weinweg/RT–Halle

## Sportprogramm Bad Abbach - Leichtathletik

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

## Kinderleichtathletik/Breitensport Kinder & Schüler

Anmeldung über [jugend@swc-regensburg.de](mailto:jugend@swc-regensburg.de)

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: 14.30 – 15.30 Uhr	<b>Neu:</b> Futsal für Kinder ab 9 Jahren, Kooperation mit dem Futsal Club Regensburg, Anmeldung bei <a href="mailto:jhon.fsj@swc-regensburg.de">jhon.fsj@swc-regensburg.de</a>	Grundschule Prüfening (West)
Dienstag und Mittwoch 16.00 – 17.00 Uhr  17.00 – 18.00 Uhr  <b>Teilnahme nur nach Anmeldung und Einteilung über den KiLa-Verteiler (jugend@ swc-regensburg.de)</b>	Spiel, Spaß und Leichtathletik für alle von 4 – 9 Jahren Vorschulkinder bis 2. Klasse (Mi bis 1. Klasse), Jhon Solano, Gustavo Wals, Judith Aumüller, Amelie Dorrmann ab 3. Klasse (Mi ab 2. Klasse) Übungsleiter Schulkinder: 1. Klasse: Chiara Saller, Emilia Schmidt 2. Klasse: 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
Mi: 14.30 – 15.15 Uhr	<b>Neu:</b> Basketball für Kinder ab 9 Jahren, Anmeldung bei <a href="mailto:gustavo.fsj@swc-regensburg.de">gustavo.fsj@swc-regensburg.de</a>	Grundschule Prüfening (Ost)
Do: 17.00 – 18.00 Uhr	<b>Neu:</b> Futsal für Kinder ab 9 Jahren, Kooperation mit dem Futsal Club Regensburg, Anmeldung bei <a href="mailto:jhon.fsj@swc-regensburg.de">jhon.fsj@swc-regensburg.de</a>	Grundschule Prüfe- ning (Ost)
Fr: 16.00 – 17.00 Uhr	Eltern-Kind-Turnen, <b>nur nach Absprache</b> , Anmeldung bei <a href="mailto:jhon.fsj@swc-regensburg.de">jhon.fsj@swc-regensburg.de</a>	Realschule am Judenstein
<b>Alles inklusiv!</b>	Sport für Kinder mit geistiger Behinderung ab 6 Jahre, Lena Prochnow und Lisa Sturm, Kontakt: <a href="mailto:inklusiv@swc-regensburg.de">inklusiv@swc-regensburg.de</a>	voraussichtlich Weinweg

## Schwimmen

Mo: 17:30 – 21.15 Uhr	Schwimmtraining in festen Gruppen, nur mit vorheriger Anmeldung, aktuelle Infos über den Newsletter (siehe rechte Seite unten), Einteilung über <a href="mailto:corona.schwimmen@swc-regensburg.de">corona.schwimmen@swc-regensburg.de</a>	Hallenbad Gabelsbergerstraße
Mo: 20.00 – 21.00 Uhr	<b>Neu:</b> Aquaball, ab 14 Jahren, Anmeldung und Info unter <a href="mailto:aquaball@swc-regensburg.de">aquaball@swc-regensburg.de</a>	Hallenbad Gabelsbergerstraße, Lehrschwimmbecken

## Eishockey

Anmeldung und Infos

bei [michael.zellner@swc-regensburg.de](mailto:michael.zellner@swc-regensburg.de)

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



## Kegeln

Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs: Angelika Wolski, 0941/7 43 47

Mo: ab 19.00 Uhr	Auf den Kegelbahnen des Sportclubs Regensburg	Alfons-Auer- Straße 26
------------------	---	---------------------------

## 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, Sabrina Buschhaus, Markus Schneider	Siemens- Gymnasium
Di: 16.05 – 16.50 Uhr Di: 16.50 – 17.35 Uhr Di: 17.40 – 19.30 Uhr	Eltern-Kind-Turnen, (ab 28. 9. 2021 – Osterferien 2022), Uschi Langer Kleinkinderturnen (ab 28. 9. 2021 – Osterferien 2022), Uschi Langer Kinderturnen für Buben und Mädchen ca. 8– 14 Jahre, Wolfgang Straube, Vroni Schwan, Judith Aumüller, Franziska Bauer Für alle Dienstags-Turnstunden ist Voranmeldung erforderlich unter <a href="mailto:turnen@swc-regensburg.de">turnen@swc-regensburg.de</a> ; im Kinderturnen sind derzeit keine Plätze frei	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, Erwachsene, Wolfgang Straube, Heidi Esser, Sabrina Buschhaus, Markus Schneideri	Siemens- Gymnasium

## Wandern

Jeder 3. So im Monat 10.00 Uhr	Wanderungen im Regensburger Umland und weiter weg – Einzelheiten auf den Wanderseiten, Anmeldung bei Michael Lang unter <a href="mailto:wandern@swc-regensburg.de">wandern@swc-regensburg.de</a> oder 0178/9057999	Treffpunkt nach Ankündigung, siehe Wanderseiten
-----------------------------------	--	---



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

Gesundheitsstützpunkt

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)

# Breitensport Jugend & Erwachsene

Alle Breitensportstunden nur nach vorheriger Absprache mit dem Übungsleiter!  
Coronabedingte Änderungen vorbehalten.

Bitte beachtet die aktuellen Regeln zum Sport und die Vorgaben der Übungsleiter

Mo: 17.30 – 18.30 Uhr Mo: 18.30 – 19.15 Uhr	Step-Aerobic, Bettina Henkel Die starke Mitte – Rückenfit, Christina Träger, Lissi Michelson	Grundschule Prüfening Grundschule Prüfening
Mo: 17.15 – 18.15 Uhr Mo: 18.15 – 19.15 Uhr	Krafttraining der Leichtathletik-Seniorinnen Boxfit mit Ralf Scheuerer nach Absprache (ralf_scheuerer@hotmail.com)	Kraftraum am Weinweg Kraftraum am Weinweg
Di: 9.00 – 10.00 Uhr Di: 17.15 – 18.15 Uhr Di: 18.00 Uhr Di: 18.30 – 20.00 Uhr Di: 18.30 – 20.00 Uhr	<b>Pilates</b> als Mutter-Kindtraining, Carolin Lupac Anmeldung: clupac@me.com, <b>derzeit digital</b> <b>Skitraining</b> für alle, Ursula Breitkopf, 0179/1413506 <b>Nordic Walking</b> , Bettina Henkel, Gruppe 1 im Winter schon um 17.00 Uhr Gruppe 2 (bettinahenkel@hotmail.com) <b>Kampfsport</b> , nach Anmeldung bei Vladimir Cozarciuc, kampfsport@swc-regensburg.de <b>Power (Vinyasa) -Yoga</b> mit Christine Rauscher	Grundschule Prüfening Neue Kreuzschule im Alten Jahnstadion Treffpunkt: Parkplatz Westbad nach Absprache Neue Kreuzschule Neue Kreuzschule
Mi: 17.30 – 19.00 Uhr Mi: 18.00 – 19.00 Uhr Mi: 18.00 – 19.30 Uhr	<b>Dynamic Bodystyling</b> mit Christina Träger <b>Bodyfit</b> , Caro Schönleber Volleyball – Kontakt: volleyball@swc-regensburg.de	Wolgangschule, kl. Halle Weinweg Gerhardingerschule
Do: 18.00 – 19.00 Uhr Do: 18.30 – 19.30 Uhr Do: 19.30 – 21.00 Uhr Do: 18.30 – 20.00 Uhr Do: 18.30 – 19.30 Uhr	Volleyball für Jugendliche, Frederik Eigenstetter <b>Pilates</b> , Anmeldung unter clupac@me.com, <b>derzeit digital</b> Hallenhockey, Gerhard Herrmann <b>Kampfsport</b> , nach Anmeldung bei Vladimir Cozarciuc, kampfsport@swc-regensburg.de Männerfit, Jhon Solano und Gustavo Wals Anmeldung unter jhon.fsj@swc-regensburg.de	Goethe-Halle Pestalozzi-Grundschule Pestalozzi-Grundschule Neue Kreuzschule Neue Kreuzschule
Fr: 9.30 Uhr Fr: 16.00 – 17.15 Uhr	Neu: Nordic Walking mit Michael Lang wandern@swc-regensburg.de oder 0178/9057999 Hallenfußball und andere Ballspiele, Heinz Biederer, Kontakt: H5724@gmx.de	Treffpunkt Backofen Burgweinting Posthalle



## Leichtathletik-Mode im SWC

*Trikots im Wandel der Zeit*



Wie immer im SWC beginnt es mit dem Skifahren: SWC-Skimodenschau im Oktober 1963

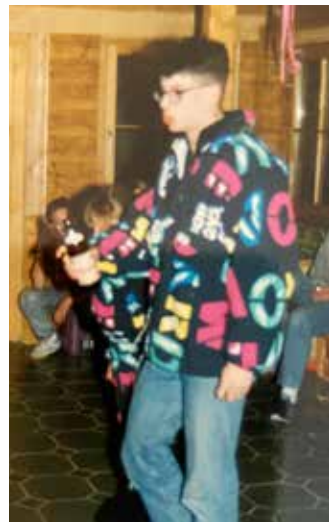
Der ein oder andere wird's kaum glauben, aber ja, der SWCler war schon immer modebewusst. Und wie fast alles ging es natürlich bei den Skifahrern los: Von der Zusammenarbeit mit Sport Schrott hab ich ja schon geschrieben, später wurden gemeinsam mit Sport Schrott und SWC Ski-Modenschauen im Antoniushaus durchgeführt.

Immer schwierig war's natürlich bei den Rennläufern, aber ich kann mich noch gut an die Ausschusssitzung erinnern, in der Fritz Prell (Spartenwart Skirennlauf) ganz stolz endlich ein gemeinsames Utensil für die Skirennläufer präsentierte: Eine Mütze!!!

Ende der 90iger dann aus meiner Sicht das Modehighlight im SWC. Ich weiß nicht mehr, ob es Helmut Pensl oder Thomas „Butzi“ Butz war, der das Ski-Ober-teil präsentierte:

Eine knallbunte Skijacke mit der Aufschrift (haltet Euch fest): I LOVE SNOWBOARD !!!

Gottseidank hab ich ein Beweis-bild gefunden. Auf dem Bild Peter Nussbaumer, aber



ehrlich, ich werde nie vergessen, wie Hans Dyka darin ausgesehen hat. Danach gab's schon die Flyeralarm-Jacken und wenn mich nicht alles täuscht, suchen die Snowboarder immer noch nach dem passenden Outfit.

Tja, der ein oder andere Skifahrer denkt sich jetzt, der schreibt ja genauso, wie er Ski fährt, nämlich „wie ein Ameisenbär“ (O-Ton Ludwig Böhm), stimmt wahrscheinlich sogar, einfach Kommentare schicken, Ursula wird sie sicher gerne im nächsten Heft veröffentlichen.

Zurück zur Leichtathletik:

Ich habe schon geschrieben, dass der SWC-Leichtathlet immer modebewusst war: Britting-Schuhe, K-Way-Jacken und das kleinste Sportgeschäft der Welt direkt am Sportplatz; Mode wurde groß geschrieben.

Am Trikot erstmal nicht, es gab einfach Aufnäher für ein weißes Unterhemd oder T-Shirt. Tja Freunde, ihr werdet es nicht glauben, aber schon damals der Modenführer: Hans Dyka mit rotem Brustring und Aufnäher.



**Die Flyeralarm-Jacken**  
Vorher gab es - da täuscht das sonst unbestechliche Gedächtnis des Leichtathletik-Cheftrainers - schon noch ein paar andere Ski-Übungsleiter-Modelle.

Links Andi Rötzer und Caro Böttcher, oben Anna Schillinger bei der Präsentation Herbst 2009 im Leeren Beutel



*Einfache Lösung: Das SWC-Wappen wird aufgenäht*



*Hans Dyka im stylishen Aufnäher-Shirt*

Es folgt der Wechsel zu den ersten Trikots ohne Aufnäher, Quattro (Papa von Marius Humig) als Beweisbild.

Und jetzt zum Auslöser des Berichts: Beim Caro-Training hab ich es erstmals seit Jahrzehnten wieder gesehen: Doris im legendären Audi Sport Trikot.

*Quattro im ersten Trkot ohne Aufnäher*

*Sieht auch beim Bodyfit gut aus: Das Audi-Sport-Trikot*



# CLUBFAMILIE



*Auch bei den Snowboardern irrt der Sepp:  
Sie haben seit der Saison 2016/17 ihr eigenes SWC-Outfit,*

*hier präsentiert von Annemarie und Hanni Blank und  
Johann Aumüller.*

*Das Audi Sport Trikot von hinten*



Und wieder Hans Dyka. Damals war erstmal ganz frisch Trikotwerbung erlaubt, fast genauso frisch hieß der Rallye-Weltmeister Walter Röhrl, kam aus Regensburg und fuhr für Audi. Tja, und Hans ließ natürlich nicht locker, bearbeitete den Walter Röhrl so lange, bis Audi Sport einmalig 300 D-Mark für Trikots spendete.

Die Trikots waren natürlich bald aus, und ein paar Modereaks, Oliver Haas war dabei, fuhren nach Herzogenaurach und



*Jeder trägt was anderes: Angelika Melzi, Katrin Schönfeld, Ingo Sauerer und Gerhard Lalli 1992*



*Zweifellos ein modisches Statement: Der erste SWC-Trainingsanzug*

brachten die ersten Adidas-Trikots mit nach Hause, ich glaub es waren ungefähr dreißig, natürlich waren auch die bald aufgebraucht, es folgte ein gewisses Modedurcheinander, Siegerehrungen und Fotos von Bayerischen Meisterschaften, wo jeder ein anderes Trikot hatte.

Parallel dazu die ersten Trainingsanzüge, SWC-Mode-Highlight Nummer 2, null rot total lila, auf der Deutschen, die anderen Staffeln voller Neid: „Ihr kommt sicher in den Endlauf.“ (immerhin war´s der Zwischenlauf).

Kurz danach dann die Reebok-Trainingsanzüge, ab und zu sieht man sie noch.

*Die Reebok-Trainingsanzüge der Leichtathleten 1997*



# CLUBFAMILIE



Mit den Trikots ging es weiter: Es folgten viele Jahre mit Panzeri, da gab es die komplette Kollektion, Christiane Rötzer, Amelie Garatva (jetzt Lamml) und die vier Staffel-Mädels zeigen, dass man auch in Panzeri einen Modevolltreffer gelandet hat. Zweiter Trikot-Sponsor damals Eichhofener.



Danach ein Ausflug zu Jako, besonders in Berlin kamen sie oft zum Einsatz, viele Grüße an den Frosch.

*Die Jako-Anzüge zu Gast beim TSV GutsMuths in Berlin*







2013, mit dem Wechsel von Michelle Weitzel zu uns dann wieder der Wechsel zu Adidas. Michelle hatte einen Aus-rüstervertrag und wir bekamen sehr gute Bedingungen.

*Daniel Zsurzsa und Marc Steger (links) in der Adidas-Kollektion, Leonhard Sauerer im dann folgenden Erima-Modell*

**Christiane Rötzer (oben), Amelie Garatwa (links) und die SWC-Staffel-Mädels (oben rechts) im Panzeri-Look**



# CLUBFAMILIE



Nach ein paar Jahren hat Adidas sein Interesse am Vereinssport verloren, es folgte der Wechsel zur aktuellen Erima-Kollektion, Hans Merkl übernahm das Trikot Management, Trikot Sponsor (bereits seit Adidas-Tagen) die Volksbank.

Es folgte eine weitere Hoodie-Aktion mit Erima, auch die sind noch sehr aktuell; kaum verändert haben sich seit 30 Jahren die Kinder-Trikots: einfach rote T Shirts, zeitlos schön, Kombinationen natürlich immer möglich.

Wenn man es auf einem Bild sieht, haben sie viel gemeinsam: die rote Farbe, einmal gab es einen Hoodie (von Adidas) in Schwarz, bis heute noch ein Renner (gibt's aber leider nicht mehr).

Für alle Wettkämpfer: Kinder T-Shirts bei mir (Seppi), alles andere bei Hans.

*Euer Seppi*





*Flugshow in Erima  
(Fotos: Habermann)*

*Konzentration ist auch  
in einer Kombi möglich*

*Unsere aktuellen  
Hoodies*





153

150

163

147

148

151

156

154

160

162

158

# CLUBFAMILIE



**Beständigkeit und Wandel in der Leichtathletikmode:**

**Links die Klassiker - die roten SWC-T-Shirts passen für alle Kinder**

**Seppis Gruppe zeigt sich modebewusst und lässt Schwarz dominieren**

**Spaß am aussagekräftigen Outfit gehört zum Fasching - und ein bisschen auch zum Vereinssport**





# *Tanz in den Mai*

30. April 2022 | 19.30 Uhr

Spitalkeller | Alte Nürnberger Straße 12



## *Wir tanzen in den Frühling*

### *Tanzkurs im März und April*

---

Vier Abende mit Willi Gössl, der uns für Rumba, Cha Cha, Tango, Foxtrott, Disco Fox, Langsamer Walzer, Wiener Walzer, vielleicht noch Jive, jeweils die Grundschrirte beibringt und je nach Fortkommen bei der Rumba und beim Cha Cha noch das Damensolo

Die Abende können auch einzeln gebucht werden.

weitere Termine:  
jeweils Freitags 17.00 Uhr

1. April 2022  
8. April 2022, zwei Wochen Pause zum Üben und den letzten Schliff gibt es am 29. April 2022

Ort:

Tanzschule Tanzbar, Osterhofener Straße 14a, 93055 Regensburg

Kosten:

25 Euro pro Paar/Stunde

Anmeldung bei Michael Lang unter [wandern@swc-regensburg.de](mailto:wandern@swc-regensburg.de)

architektweber.com

architekturbüro ferdinand weber  
obermünsterstr. 11 93047 regensburg

## 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)**







## Endlich wieder Skistiefeltasche packen

*Eindrücke von der Skiausfahrt im Januar 2022*

Am Abend des 15. Januar war es nach langem Warten endlich wieder so weit: Skistiefeltasche packen. Nachdem die Saisoneroöffnungsfahrt nach Radstadt nicht stattfinden konnte, war die Freude auf die bevorstehende Ausfahrt in den Bayerischen Wald groß. Endlich wieder leiwande Kurven in den Schnee ziehen und Wintersport im Verein genießen.

Mit diesem Ziel trafen sich am 16. Januar um 7:00 Uhr zahlreiche Skiübungsleiterinnen und das Snow-Team zur Abfahrt an der Städtischen Sportanlage am Weinweg.

Nach den ersten Schwüngen auf der Piste war schnell klar: Skifahren ist wie Radfahren, das verlernt man nicht so schnell. Für den nötigen Feinschliff am Ski standen erfahrene SkilehrerInnen zur Verfügung, die ihre wertvollen Skikurstipps zum Besten gaben. So wurde nicht nur an der eigenen Technik gefeilt, sondern ebenso den Fragen nachgegangen: Wie baue ich einen Skikurs auf? Was mache ich, wenn ein Kind aus dem Lift fällt und welche Übungen und Vorstellungsbilder helfen meinen Kids, um endlich Pommes (= parallele Skiführung) fahren zu können?

Auch das Snow-Team machte die Pisten in zahlreichen Abfahrten unsicher und trainierte das sportliche Fahren in unterschiedlichem Gelände. Der Spaß kam bei

keiner Gruppe zu kurz. Einziges Manko: Die Sonnenbrille musste eingepackt bleiben – es war typisches Arberwetter. Nur vereinzelt spitzte am Gipfel der Arber-Bergbahn die Sonne durch. Über diese Tatsache tröstete nicht zuletzt der Apfelstrudel auf der Hütte hinweg.

Mit ein paar lässigen Schwüngen im Gepäck und ordentlich Laktat in den Beinen wurde schließlich die Heimreise angetreten. An dieser Stelle sei ein großes Danke an alle TrainerInnen, TeilnehmerInnen und federführenden Hände gerichtet, die die Ausfahrt auf die Beine gestellt haben – Skifahren im Verein ist einfach schön!

*Franziska Koller*



# SKI ALPIN



*Oben das Snowteam, unten die  
Ski-Übungsleitergruppen von  
Markus, Kathi und Ursula*





*Wir lernen, wie man Kindern das Liftfahren beibringt - ein bisschen neblig war's auch.*



**KERNKOMPETENZ IT**

# DER PERFEKTE IT-SERVICE KOMPETENT, ZUVERLÄSSIG UND ERREICHBAR

**Viele unserer Kunden haben zuvor schlechte Erfahrungen mit ihren IT-Firmen gemacht. Wer unsere Leistungen nutzt, ist froh, dass er den Schritt zu uns gemacht hat! Wir von der Kernkompetenz-IT wissen nämlich, dass fundiertes Wissen, Zuverlässigkeit und Erreichbarkeit die absolute Grundlage für eine gute Zusammenarbeit sind.**

Mit der professionellen IT-Betreuung aus unserem Haus sinken Ihre IT-Kosten, dafür steigen Produktivität und die Mitarbeiterzufriedenheit – denn IT und EDV funktionieren: Tag für Tag. Einfach so.

 **0941 698988-0**



**kernkompetenz-it.de**

# SKI ALPIN

## Flutlicht- Ausflug der Übungsleiter

Geißkopf am  
12. Februar 2022

*Die nächste Skikursseason  
schon im Blick haben unsere  
Skiübungsleiter, die in diesem  
Winter an ihren Kurven im  
Schnee feilten*





# SKI ALPIN

## *Lied vom Lindenhof*

### *Ausfahrt in den Faschingsferien*

Hinterstoder – Wurzeralm  
hier dazu ist unser Psalm:

Aus bekanntem Grund  
Waren von 63 immerhin 2/3 gesund.

Österreich sagt der Maske ade!  
Da is gleich alles doppelt so scheel!

Der Berg ruft, welch ein Glück!  
Skifoan, Langlaffa, wir wollen nicht  
zurück!

Gutes Essen, freundliches Personal,  
Chillen in der Chillerei – einfach genial!

Abends Plaudern, Spiel und Spaß,  
Manch einer schaute tiefer ins Glas.

War euer Immunsystem stark wie Stahl?  
Wir freuen uns aufs nächste mal!

*Amelie & Manuel Lamml*





**SPORT**  
**HERRMANN**

**KIDS in >**  
**BEWEGUNG**

Eine Initiative von INTERSPORT  
[www.intersport.de/kids](http://www.intersport.de/kids)

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

**Kinderski tauschen  
statt kaufen!**

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

**1 x kaufen bis zu  
7 x tauschen**



 **Dein Winter.  
Dein Sport.**  
UNTERSTÜTZT VON INTERSPORT

**Exklusiv bei SPORT HERRMANN**

Kauf 1x ein Kinderski-Set und 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



## Silvesterlauf 2021

### Die Sonne strahlt wieder für die Kinder in Kenia

Hallo liebes SWC-Team, unser Lauftreff „Run loose“ aus Kallmünz hat sich gerne beteiligt am virtuellen Silvesterlauf 2021. Um 09:30 Uhr starteten wir am Silvestervormittag mit 6 Teilnehmern unseren lockeren Dauerlauf, der etwa 1 Stunde dauerte. Bei strahlendem Sonnenschein und angenehmen Temperaturen führte uns der Rundkurs von Traidendorf nach Kallmünz über Fischbach wieder zurück. Im Anschluss gab es „outdoor“ Leckereien und Heißgetränke. Gut gelaunt verabschiedeten wir

das alte Jahr, jedoch mit dem Bewußtsein dass es viele Menschen gibt, die nicht auf der Sonnenseite des Lebens stehen. Insbesondere Kinder sind oftmals die Leidtragenden von Not und Armut.

Deshalb haben wir „laufend“ sowie mit einer Startgebühr diesen Spendenlauf unterstützt.

*Georg Bayerl, Lauftreff Kallmünz*

*Uli, Gisela, Fred, Jürgen, Georg, Iris*



# LEICHTATHLETIK

## Silvesterlauf 2021

Im Uhrzeigersinn:

Rafael, Magnus, Raphael und Vera;

Carlita läuft 4,5km an der Donau;

Annabelle und Michael; Ursula und Stefan;

Christine und Elisabeth





# Regensburg Laufen

Wanderweg 245



17.01 km  
DISTANZ  
1:06:27  
ZEIT  
6.02/km  
PACE

31.12.2021 11:56 @ Regensburg

Im Uhrzeigersinn:

Dani, Steffi und Bent;

Unser Wanderwart Michael Lang:

„Heute habe ich die Wanderschuhe mit den Laufschuhen getauscht - es wurden 5 km...  
Ich wünsche den Kindern in Mombasa, Kenia ein schönes, sicheres und ausbildungsreiches Jahr 2021 und euch wünsche ich ein Jahr mit viel Bewegung und mindestens einer SWC-Wanderung.  
Grüße euer Michael“

Emma und Paul Kufner, Lisa und Lukas Michel



# LEICHTATHLETIK



*Im Uhrzeigersinn:  
Familie Reisinger am Meer;  
Caros Gruppe an der Donau;  
Lena, Hannah und Susi;  
Lena Morgenroths Ergebnis;  
Janis Binner*





*Im Uhrzeigersinn:*

*Madlen und Marion aus der Turnsparte;*

*Eva und Rebecca;*

*Josef Regnet hat am Silvesterabend für Strahlende Kinderaugen Kenia von seinem Kühen 500 Liter Milch gemolken und wird den Erlös spenden -*

*SWC-Silvesterlauf macht's möglich;*

*Clemens macht ein Workout am Hang;*

*Laufen an der Schwarzen Laaber für einen guten Zweck*

# LEICHTATHLETIK



## Silvesterlauf:

*Bewegung und frische Luft - für die Gebert- und Zieleris-Kinder ging's in den Schnee und aufs Pferd.*





*Zehnkämpfer  
beim Silvesterlauf, links die Organisatoren  
Markus und Kathi Eigenstetter*

*In der Mitte die Kirchner-Mädels;  
Unten Caros Truppe nach dem Lauf  
beim Eisbaden an der Donau*





# 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

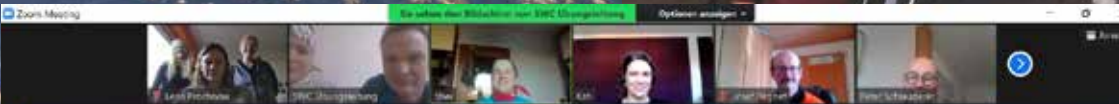
Datenschutz  
Informationssicherheit

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)





Links die Bad Abbacher Mädels beim Skifahren für einen guten Zweck;  
in der Mitte Freddy mit Kollegen;  
unten der Countdown zum Start bei der Zoomkonferenz



## Der „alternative Silvesterlauf“

Ein Projekt des SWC 1946 Regensburg

Der SWC veranstaltete in diesem Jahr zum zweiten Mal einen „alternativen Silvesterlauf“, ein Benefizlauf, dessen Erlös an die Organisation „Strahlende Kinderaugen in Kenia“ geht. Organisatoren waren unser 2. Vorsitzender Markus Eigenstetter sowie seine Tochter Katharina, Jugendwartin des SWC.

Mit einer beliebigen „Startgebühr“ konnten alle für strahlende Kinderaugen sorgen. Der Erlös wird dieses Mal für Schulbücher und Unterrichtsmaterial an der Precious Hope School in Kenia verwendet.

Nähere Infos zum Spendenziel finden sich auf der Homepage der Organisation [www.strahlende-kinderaugen-kenia.de](http://www.strahlende-kinderaugen-kenia.de).

Es musste auch nicht unbedingt gelaufen werden. Jede sportliche Aktivität war möglich: Joggen, Walken, mit dem Hund spazieren gehen, ein Workout unterm Christbaum, Rad fahren und vieles mehr. Am Silvestermorgen um 10:15 Uhr berichtete Kathrin Orlamünder bei einem Zoom-Meeting von der Arbeit des Freundeskreises „Strahlende Kinderaugen in Kenia“ und es gab einen virtuellen Startschuss.



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





*Markus und Kathi Eigenstetter mit Josef Regnet und Michael Schaller von der Kenia-Initiative*

Da in Seubersdorf im Landkreis Neumarkt seit vielen Jahren ein traditioneller Silvesterlauf stattfindet, bei dem auch regelmäßig viele SWC-Läufer starten, und da Markus Eigenstetter, der als Rektor der dortigen Schule jährlich über hundert Schülerinnen und Schüler animiert dabei zu sein, wurden auch die Seubersdorfer Kinder, Eltern, Lehrkräfte und die Sportvereinsmitglieder des SV Eintracht Seubersdorf animiert mitzumachen.

Viele Kilometer wurden gelaufen. Aus allen Sparten des Vereins beteiligten sich die Mitglieder, von den Leichtathleten, über die Wanderer, die Skifahrer bis zu den Eishockeyspielern. Vor allem viele Kinder waren mit großem Ehrgeiz bei der Sache. Es gab aber nicht nur Läufer. Viele engagierten sich auf ihre Weise für den guten Zweck: Landwirt Josef Regnet

aus Seubersdorf melkte seine Kühe und spendete den Erlös von 500 Litern Milch. In Regensburg gingen zwölf hartgesottene SWCler zum Eisbaden in die Donau. Sportler des Lauffreizevents „Run loose“ aus Kallmünz erfuhren von der Aktion und joggten eine Stunde lang für den guten Zweck. Die Leichtathletikkinder Josefa und Anton dachten auch im Urlaub an die Aktion und joggten am Ostseestrand. Andere zogen ihre Spuren im Schnee.

Insgesamt wurden über 4000.- Euro gesammelt und alle, die an der Silvesteraktion teilnahmen, hatten großen Spaß und dazu ein gutes Gefühl, mit ihrer Spende ein paar Kinderaugen zum Strahlen zu bringen.

*Markus Eigenstetter*



# 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: 01. 08. – 05. 08. 2022

Woche 2: 08. 08. – 12. 08. 2022

Woche 3: 22. 08. – 26. 08. 2022

Treffpunkt:

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

Kosten:

pro Woche 150 €; SWC-Mitglieder 130 €.

Bei Fehltagen verringern sich die Kurskosten nicht!

Familienermäßigung:

Jedes 3. und weitere angemeldete Kind einer Familie zahlt 75 €,  
als SWC-Mitglied 65 €.

Alter:

7 – 15 Jahre

Teilnehmer-  
zahl:

Mindestens 20, maximal 120 Kinder

Mitbringen:

Sportbekleidung, Turnschuhe, Trinkflasche, Sonnenschutz

Leistungen:

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

Eltern-Kind-  
Aktion:

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

Leitung und  
Information:

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



Anmeldung:

bis 30. Juni 2022  
über das Buchungsportal  
(siehe QR-Code oder Homepage)

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



## SWC-Leichtathleten holen 15 Medaillen bei Nordbayerischer Meisterschaft

Vier Nordbayertitel beim Saisonauftakt vom 15. - 22. Januar 2022 in Fürth

Die SWC-Leichtathleten feierten einen gelungenen Saisoneinstand bei der Nordbayerischen in Fürth. Vier Titel, insgesamt 15 Medaillen und acht weitere Endkampfplatzierungen waren die erfolgreiche Ausbeute am Wochenende.

Gold gab es dabei in der U18 für Laura Kögel mit 13,05m im Kugelstoßen und Emma Wittmann mit 3,10m im Stabhochsprung; außerdem für die W15-Weitspringerin Hannah Murr, die mit einer Punktlandung im letzten Versuch und 4,90m die führende Lea Kreuzer aus Weiden noch abfangen konnte, und schließlich in der W14 für Sophia Rykala mit 8,00m im Kugelstoßen.

ebenfalls im Hochsprung (1,56m), in der M15 Loki Hachani mit 9,41 sec. über die Hürden, wieder für Simon Kürzinger mit 8,26 sec. über die 60m und in der W14 für Sophia Rykala mit 10,15 sec. über die Hürden.

Als Vierter über 800m in der W14 verpasste Julia Kramer (2:51,49 min.) knapp das Stockerl, über 60m erreichte sie mit guten 9,25 sec. Platz Acht. Sophia Rykala holte noch Platz Vier über 60m (8,64 sec.) und Platz Fünf im Hochsprung (1,40m). Ebenfalls Vierte wurde Hannah Murr über die Hürden (10,26 sec.), mit 5,26m erreichte Loki Hachani Platz Fünf im Weitsprung (5,23m), über die 60m wurde er in 8,01 sec. Siebter.



Sechsmal gab es Silber, in der U20 für Stabhochspringer Simon Hahne mit pers. Bestleistung von 3,90m, in der U18 für Marius Humig im Kugelstoßen mit 10,95m und Stabhochspringerin Kati Ertl (3,10m), wieder für Hannah Murr im W15-Kugelstoßen (11,51m), in derselben Altersklasse für Franziska Ertl im Stabhochsprung (2,50m) sowie in der M14 für 800m-Läufer Simon Kürzinger mit persönlicher Bestleistung von 2:22,08 min.

Ebenfalls auf Platz Sieben landete Franziska Ertl mit 8,54m im Kugelstoßen. Valerie Gutdeutsch (9,30 sec.) und Paula Hackl (9,51 sec.) lieferten ordentliche 60m-Zeiten ab.

*Josef Koller*

Bronze schließlich ergatterten U18-Hochspringer Justus Höhe (1,73m), Laura Kögel



## Weitere sechs Titel bei Nordbayerischer Meisterschaft

### Anna Spatz und Lisa Lankes Doppelmeisterinnen

Nordbayerische Meisterschaften Teil Zwei, und wieder waren die SWC-Athleten äußerst erfolgreich:

Es gab sechs weitere Titel und zwei Bronzemedailles. Dabei glänzten vor allem Anna Spatz und Lisa Lankes als Doppelmeister. Anna gewann dabei mit guten 5,70m den Weitsprung und überraschend mit sehr guten 25,54 sec. auch den 200m-Lauf. Lisa wurde Doppelmeisterin ebenfalls über die 200m (26,89 sec.) und über die 400m (58,78 sec.) in der U20, sogar mit zwei persönlichen Bestleistungen. Beide sind top vorbereitet für die anstehenden Bayerischen Hallenmeisterschaften.

Einen weiteren Titel gab für die Lankes-Familie durch Julia Lankes im U20-Dreisprung mit 11,23m. War sie hier noch nicht ganz zufrieden mit der Weite, so strahlte sie kurz später im Weitsprung mit Bestleistung von 5,02m und Platz Fünf.

Titel Nummer Sechs ging an Nachwuchs-Dreispringerin Katja Breit in der W15 mit 8,22m. Die Bronzemedailles gingen auf

das Konto von „Oldie“ Andrea Holzapfel. Eigentlich der W55 angehörend konnte sie mit 9,00m im Dreisprung und 75,04 sec. über die 400m der Frauen nochmals zwei Medaillen gewinnen.

Nur ganz knapp das Stockerl verpasste Emma Wittmann im U18-Weitsprung mit guten 4,85m, weitengleich mit der Drittplatzierten. Kati Ertl wurde 800m-Sechste mit 2:36,54 min, ebenso Kerstin Beuermann im Weitsprung (5,13m) und über die Hürden (10,23 sec.) bei den Frauen.

Über 60m liefen in der U18 Magdalena Helfer (8,59 sec. /BM Quali), Emma Wittmann (87,75 sec.), Theresa Krumej (8,98 sec.) und Lyssa Fernandes (9,10 sec.). Lyssa erreichte den Weitsprung-Endkampf als Achte (4,02m) und Leo Sauerer lief ordentliche 7,79 sec. über die 60m und gute 24,69 sec. über die 200m.

*Josef Koller*

## Tanz in den Mai 2022

Termin:  
natürlich 30. April 2022, 19.30 Uhr

Ort:  
Spitalkeller, Alte Nürnberger Straße  
12, 93059 Regensburg



Volksbank Raiffeisenbank  
Regensburg-Schwandorf eG

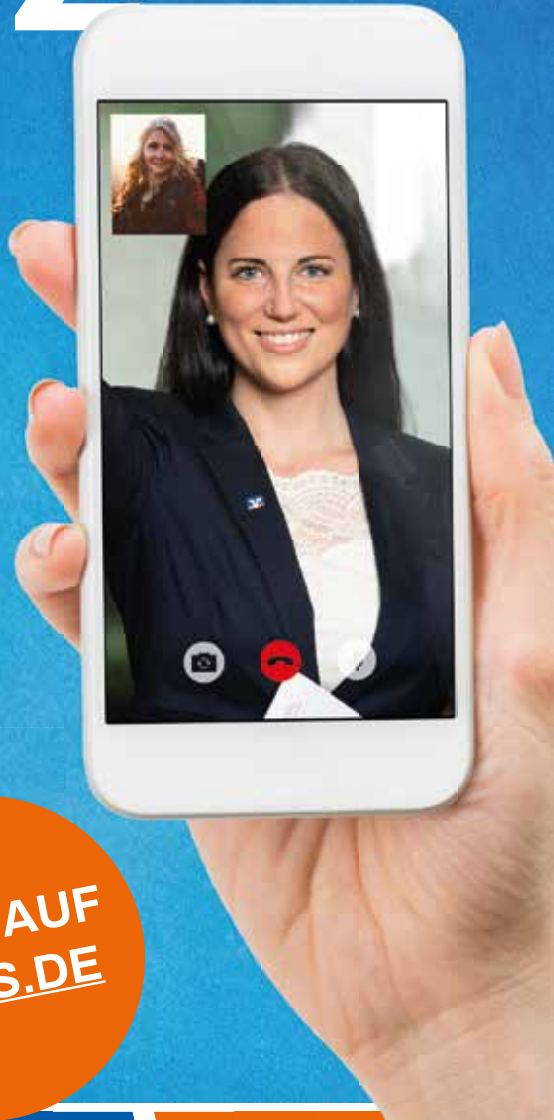
*Meine Nummer Eins*

# 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-Leichtathleten wieder in DLV-Vereinsrangliste**

**Überraschend guter Platz 34 in der Vereinswertung**

Damit hätten wohl auch die kühnsten Optimisten nicht gerechnet, aber trotz namhafter Abgänge zur Saison 2020 landeten die SWC-Leichtathleten wieder in den Deutschen Top 50. Und mit der zweitbesten Platzierung auf Rang 34 nur zwei Plätze hinter dem besten Jahr 2020.

Besonders erfreulich: Alle Altersklassen und Trainingsgruppen sind vertreten, und auch in den Disziplinen gibt es einen schönen Mix durch alle Leichtathletik-Disziplinen, von Hammerwurf über

Stabhochsprung, Mehrkämpfe, Sprints, Langstreckenläufe und auch Gehen, das komplette Spektrum ist vertreten, natürlich haben auch gerade die Staffeln wieder viele Punkte gebracht.

Es ist eine Vereinswertung, drum an dieser Stelle keine Namen, meine Gratulation an alle, die zu den 76 Platzierungen und diesem Top-Ergebnis beigetragen haben.

*Josef Koller*

## **SWC holt drei Bayerische Titel in der Halle**

**Bayerische Hallenmeisterschaften am 29. und 30. Januar 2022 in München**

Anna Spatz setzte den goldenen Schlusspunkt bei den diesjährigen Bayerischen Hallenmeisterschaften in München. Mit 5,80m setzte sie sich knapp gegen die Zirndorferin Tina Pröger (5,75m) durch, die den Frauen-Weitsprung in den letzten Jahren dominiert hatte. Insgesamt holten die SWC-Athleten neun Medaillen, davon drei goldene.

Gold Nummer Zwei gab es über 800m in der U20 für Lisa Lankes, die sich mit guten 2:14,17 min. im Schlussspurt gegen Karin Dobiasch (LG Würm Athletik) durchsetzte. Für das dritte SWC-Gold sorgte

U18-Stabhochspringerin Emma Wittmann mit 3,10m.

Ebenfalls dreimal gab es Silber, in der U18 für Kugelstoßerin Laura Kögel (11,96m), und in der U20 für Stabhochspringerin Kati Ertl (3,10m) und Dreispringerin Julia Lankes (11,24m).

Auch in Bronze gab es drei Medaillen: Für M15-Kugelstoßer Loki Hachani (12,63 m), für U18-1500m-Läufer Vincent Schäfer mit Bestleistung (4:17,81 min) und überraschend bei den Männern für Hürdenläufer Laurenz Schmid mit 8,84 sec.



*Hallenmeisterin: Anna Spatz im Weitsprung  
Alle Fotos Claus Habermann*

Platz Sieben und im Frauen-Hürdenlauf und -Weitsprung belegten Laura Borchert und Kerstin Beuermann mit 9,86 sec, bzw. 5,19m jeweils Platz Acht.

Einen weiteren Bayerntitel gab es im Seniorenbereich zu feiern: Im M70-3000m-Bahngehen gewann SWCler Hans Kilgert mit guten 21:39,27 min. vor seinem Regensburger Geherkollegen Wolfgang Hammer (Gehsportverein).

*Josef Koller*



Knapp das Stockerl als Vierte verpassten die beiden Stabhochspringer Simon Hahne (U20 3,90m), Marius Humig (U18 3,30m) sowie Loki Hachani mit dem Diskus (38,99m).

Platz Sechs ergatterte Julia Lankes im U20-Weitsprung mit PB und 5,07m, sowie die 4x200m-Frauen-Staffel mit Julia Lankes, Laura Kögel, Laura Borchert und Kerstin Beuermann. Die Männerstaffel mit Vincent Hitzler, Leo Sauerer, Simon Hahne und Laurenz Schmid landete auf



*4x200m-Staffel: Leonhard Sauerer übergibt auf Laurenz Schmid (linke Seite) und Laurenz auf Simon Hahne*



*Oben: Lisa Lankes holt sich den 800m-Titel  
Links: 4x200m der Frauen -  
Laura Kögel übergibt auf Julia Lankes*



*Bayerische  
Hallenmeisterschaften*

*Im Uhrzeigersinn von rechts  
oben:*

*Julia Lankes im Weitsprung  
Vincent Schäfer über die  
1500m*

*Hans Kilgert beim 3000m-  
Bahngehen auf Siegeszug*

*Gehtraining gibt es übrigens  
mittwochs um 18.30 Uhr am  
Weinweg unter der kundigen  
Anleitung von Wolfgang  
Scholz*

*Kerstin Beuermann im  
Weitsprung*

*Alle Fotos: Claus Habermann*





## **Anna Spatz und Laura Kögel holen Silber**

**Süddeutsche Meisterschaften am 5./6. Februar 2022 in Frankfurt**

Mit zwei Silbermedaillen im Gepäck kehrten die SWC-Athletinnen von den Süddeutschen Hallenmeisterschaften in Frankfurt zurück. Dabei sprang Anna Spatz im Weitsprung der Frauen wieder ausgezeichnete 5,76m und musste sich nur der Frankfurterin Sophie Ullrich (5,92m) geschlagen geben. Sie lag damit aber wieder vor Tina Pröger aus Zirndorf, die zuletzt in Bayern den Weitsprung dominiert hatte.

Laura Kögel fehlten nur 5 cm zu Kugel-Gold; mit 12,42m blieb sie denkbar knapp hinter der Schierlingerin Janina Glück (12,47m). In der gleichen Disziplin verpasste die noch der W15 angehörende

Hannah Murr als Neunte Knapp das Finale, mit 10,7 m blieb sie aber etwas unter ihren Möglichkeiten.

Dafür konnte U20-Athletin Lisa Lankes einmal mehr voll überzeugen: Mit 2:12,63 min. über 800m der Frauen lief sie in der Halle ihre zweitschnellste je gelaufene Zeit und blieb nur knapp über ihrem Freiluft-Hausrekord (2:11). Schwester Julia, ebenfalls noch der U20 angehörend, verpasste mit 11,03m im Dreisprung der Frauen auch nur denkbar knapp das Finale der besten Acht.

*Josef Koller*

# **RE/MAX**<sup>®</sup>

Regensburg und Schwandorf



## **Kostenlose Einwertung Ihrer Immobilie.**



Erfahren Sie den realistischen Marktwert Ihres Eigentums. Unsere Expertise reicht von der Eigentumswohnung bis zur Großimmobilie.

**ANGIE LEIDL, Immobilienmaklerin (IHK)**  
0941 30770-246, [angie.leidl@remax.de](mailto:angie.leidl@remax.de)

**LANGWEILIGER  
JOB?**



**MEHR  
SPANNUNG  
GIBTS HIER!**

**TELIS-JOBS.DE**



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



**TELIS FINANZ®**  
*Aktiengesellschaft*

## **Mehrkampf-Silber für Celia Spieß**

**Bayerische Hallen-Mehrkampfmeisterschaften am 12./13. Februar 2022 in Fürth**

Fast optimal verlief der erste Saisonstart für SWC-Nachwuchs-Mehrkämpferin Celia Spieß. 3.502 Punkte und Silber standen am Ende der Bayerischen Hallen-

Mehrkampf-Meisterschaften zu Buche. Mit sehr guten 9,14 sec. über die Hürden ging's los, es folgten gute 1,54m im Hochsprung, 5,29m im Weitsprung und dann



*Celia Spieß auf Silber-Kurs  
Foto: Claus Habermann*

überraschend mit guten 2:34,25 min die schnellste 800m-Zeit unter den Fünfkämpferinnen. „Naja, über 12,1 m im Kugelstoßen haben wir uns nicht so gefreut,“ kommentierte ein trotzdem rundum zufriedener Trainer Günther Bösl. Es war zwar über einen Meter unter ihrer Bestleistung, trotzdem die größte Weite im Feld der Mehrkämpferinnen.

Ansprechende Leistungen zeigte auch Caro Pöppl im Hochsprung (1,5m), und über die Hürden (9,63 sec.), trotz abgebrochenem 800m-Lauf belegte sie am Ende noch Rang Neun.

Toll starteten die SWC-Frauen Laura Borchert und Kerstin Beuermann mit zwei Bestleistungen über die Hürden mit 9,52 bzw. 10,05 sec. in den Mehrkampf, Laura lag damit sogar kurz an der Spitze des Feldes; lange kämpften sie um die Medaillen mit. Am Ende sprangen mit Platz Vier und 3.060 Punkten für Laura und Platz Sechs und 2.626 Punkten für Kerstin zwei sehr erfreuliche Platzierungen heraus.

Zwei ordentliche Leistungen zeigte auch W14-Mehrkampf-Küken Sophia Rykala: mit 10,37 sec. über die

Hürden und PB mit 8,03m im Kugelstoßen konnte sie überzeugen, im Weitsprung und über 800m blieb sie etwas unter ihren Möglichkeiten, am Ende gab es mit 1.708 Punkten Rang Vierzehn.

*Josef Koller*







*Links:  
Caroline Pöpl im Fünfkampf*

*Diese Seite:  
Sophia Rykala im Kugelstoßen*

*Fotos: Claus Habermann*

# LEICHTATHLETIK

## Olympische Winterspiele

Impressionen vom ökologisch und ethisch unbedenklichen KiLa-Training in der dritten Februarwoche

Biathlon,  
Bobfahren  
und Skisprung





Im Uhrzeigersinn  
von oben links:

Eisschnelllauf  
Ski Alpin  
Skeleton  
Sialom  
Buggelpiste



## Leichtathletik-Impressionen

Schlaglichter aus der Hallensaison 2022



*Munich Indoor, 13. 2. 2022:  
Hannah Murr springt auf Rang Fünf  
Fotos: Claus Habermann*



*Deutsche Jugend-Hallen-Meisterschaften,  
Sindelfingen 19./20. 2. 2022:  
Lisa Lankes läuft über 800m  
mit persönlicher Bestleistung (2:12,59 min)  
ebenfalls auf Platz Fünf  
oben: Lisas Trainer Hans Merkl*



## **Lisa Lankes glänzt bei Deutscher Jugend-Meisterschaft**

**Deutsche Hallen-Jugend-Meisterschaften am 19./20. Februar 2022 in Sindelfingen**

Freudestrahlend schrieb Hans Merkl schon am Samstag an die Trainerkollegen: Der Fluch ist besiegt, Lisa mit der viertschnellsten Zeit im 800m-Finale. Trotz guter Leistungen bei diversen Deutschen hatte es für Lisa bislang nicht zum Endlauf gereicht. „Morgen genießen wir es einfach egal was rauskommt.“

Doch Lisa konnte auch im Endlauf voll überzeugen, lief mit ausgezeichneten 2:12,59 ganz nah an ihre Freiluft-Bestzeit heran und holte als schnellste Bayerische Starterin einen tollen fünften Platz. Nach ungläubigen Blicken zur Anzeigetafel strahlten Athletin und Trainer im Anschluss um die Wette.

*Josef Koller*

# LEICHTATHLETIK

*Fasching im  
Kindertraining  
Dienstagsgruppe im  
Goethegymnasium*





# LEICHTATHLETIK







**Fasching im  
Kindertraining  
Mittwochsgruppen im  
Albertus-Magnus-Gymnasium**



*Auch die  
Kindertrainer  
haben Spaß -  
im Uhrzeigersinn  
von links unten  
Freddy,  
Kathi,  
Lena,  
Judith  
und Jhon*

*Fasching im Kindertraining  
Mittwuchsgruppen im  
Albertus-Magnus-Gymnasium*





# LEICHTATHLETIK





# Fasching im Kindertraining

Mittwochsgruppen im Albertus-Magnus-Gymnasium



# Es geht um Ihre Wünsche.



**Wir können Ihnen mit dem  
Sparkassen-Privatkredit  
verantwortungsvoll helfen.**

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

Mehr Informationen erhalten Sie in unseren Filialen und unter  
[www.sparkasse-regensburg.de/privatkredit](http://www.sparkasse-regensburg.de/privatkredit)

**Weil's um mehr als Geld geht.**



**Sparkasse  
Regensburg**



## Wandern im SWC

### Wandern macht glücklich!

Meine liebe Frau schenkte mir zu Weihnachten einen Wanderführer mit dem Titel „Legendäre Wanderrouten“ und machte mich im Handumdrehen glücklich, denn in der Einleitung war als Überschrift zu lesen: „Wandern macht glücklich“!

Das machte mich neugierig und ich begann sofort, die Einleitung zu lesen – noch bevor ich die legendären Wanderrouten weiter hinten im Buch durchstöberte.

„Das Glück des Wanderns liegt uns in den Genen“, stand dort zu lesen. Zu Fuß hätten wir uns ganze Kontinente erschlossen. Das war wohl so, aber das muss schon sehr lange her sein, dachte ich mir. Heute haben wir ja andere Hilfsmittel, um uns Kontinente zu erschließen.

Aber muss es denn gleich so weit hinausgehen? Manchmal reicht auch schon das nächste Tal und das nächste Wochenende, zumindest für den Anfang – die Erkundung des ganzen Kontinents kann man ja getrost auf die Urlaubswochen verschieben.

Und mit dem nächsten Tal wollen wir uns auch gleich in den nächsten drei Monaten wandernd beschäftigen z.B. mit dem Altmühltal und seinem Panoramaweg, der in dem besagten Wanderführer als „legendär“ beschrieben wird.

Jeden dritten Sonntag sollten wir uns im Kalender mit einem roten „G“ wie Glück markieren!

„Wer wandert, erforscht nicht nur die Umgebung, sondern auch sich selbst“, heißt es weiter. Und das funktioniert wirklich. Ich empfinde beim Wandern häufig diesen Wechsel zwischen der Außen- und der Innenwelt.

Wo ist der nächste Abzweig, wie schön ist diese Aussicht, wie herrlich riecht der Wald, wie schön ruhig ist es hier?! Und schon geht der Blick nach innen: Wie gut fühle ich mich gerade, wie sehr bereichert mich dieser neue Weg, wie interessant ist das Gespräch mit meinem Wanderbuddy?

„Das Abenteuer wartet schon vor der Haustür“, keine lange Anfahrt und Staufrust sind nötig, um das Glück beim Wandern zu finden. Bei der Suche nach dem Glück hilft es manchmal, sich nur auf den Weg zu konzentrieren und alles andere hinter sich zu lassen.

Der Wanderführer kennt (meistens ;-)) den Weg – darauf muss man sich nicht konzentrieren, einfach mal laufen lassen...

„Das Glück des Wanderns, es wird sich einstellen, einem passieren“. Das stimmt – vielleicht nicht bei der ersten Wanderung, aber jede Wanderung bringt uns ein Stück näher.

Der Plan ist da, ihr müsst nur noch einsteigen und mitmachen.

(Quelle: Legendäre Wanderrouten in Deutschland, Lonely Planet, 2021)

---

Anm.: Die Wanderung auf dem Jurasteig vom 20.02.2022 von Pielenhofen nach Kallmünz musste leider wegen des Sturms und der Warnungen vor dem Betreten der Wälder ausfallen. (s. Foto rechts!)

Wir werden später im Jahr die Möglichkeit bekommen, diese Wanderung doch noch stattfinden zu lassen. Ich werde euch über den neuen Termin informieren.

*Euer Michael*

*Rechts:  
Glück gehabt!  
Sturmschaden auf dem Wandertrail  
Foto: Michael Lang*







## Die Wandertouren von April bis Juni 2022

---

### April

---

**24. 04. 2022, 10 Uhr**

**(Achtung: Termin geändert!):**

#### **Etappe 3 auf dem Jurasteig: Eilsbrunn- Pielenhofen**

Treffpunkt ist der Parkplatz  
Gaststätte Röhrle Regensburger Str. 3 in  
93161 Sinzing/Eilsbrunn.

Länge: ca. 17 km – 5,5 h mit Einkehr

Unsere heutige Wanderung erfordert wieder eine Autologistik – wir sprechen uns vorher über Whatsapp ab. Sie führt uns über Trockenhänge zum Naturfreundehaus und in das Naabtal. Dort geht es zur Räuberhöhle, weiter zur Einkehr nach Penk und schließlich zum Kloster Pielenhofen als Einkehralternative.





*Links: Aussicht auf Duggendorf und Naab unterhalb von Pielenhofen  
Oben: Schleuse, Wehr und Bootskanal der Naab in Heitzenhofen Fotos: Michael Lang*

## **Mai**

---

**15. 05. 2022, 10 Uhr:**

### **Altmühltal-Panoramaweg: Etappe Riedenburg-Essing**

Treffpunkt ist der Großparkplatz,  
Austraße, 93339 Riedenburg

Länge ca. 10 km – 5 h mit Einkehr

Wir beginnen mit dem Aufstieg durch die Klamm und können, oben angekommen, einen herrlichen Blick über das Tal genießen. Weiter geht's nach Burg Prunn und entlang der Altmühl nach Essing. Autologistik!

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!





## *Juni*

---

**19. 06. 2022, 10 Uhr:**

### ***Wanderung zur Hohen Wand im Landkreis Regensburg***

Der Treffpunkt ist der Parkplatz Gaststätte Röhrl.

Länge ca. 9 km – 4,5 h mit Einkehr

Vom Aussichtspunkt Hohe Wand haben wir eine grandiose Aussicht auf das Laabertal.

*Aussicht von der Hohen Wand  
Foto: Ingo Klemm*





## Ausblick für Juli 2022

**17. 07. 2022, 10 Uhr:**

### **Wanderung zur Burg Lobenstein**

Der Treffpunkt der heutigen Wanderung ist der Parkplatz neben der Kirche in Hetzenbach. Es geht über Zell zur Burg-ruine Lobenstein und über Krottental zurück zum Ausgangspunkt. Die Länge beträgt etwa 12 km.

Kurzfristige Änderungen vorbehalten – bei Interesse für die Teilnahme an einer Wanderung bitte unter [wandern@swc-regensburg.de](mailto:wandern@swc-regensburg.de) mit Smartphonenummer anmelden!

*Euer Michael*

*Burg Lobenstein  
Foto: gemeinfrei*





# Gemeinsam in Bewegung

Das SWC-Breitensportprogramm Frühjahr 2022\*

## 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

Derzeit digital

mit Carolin Lupac

Dienstags 9.00 – 10.00 Uhr  
Grundschule Prüfening  
Donnerstags 18.30 – 19.30 Uhr  
Pestalozzi-Grundschule

## Skitraining

mit Ursula Breittkopf

Dienstags 17.15 – 18.15 Uhr  
Neue Kreuzschule  
Wechsel nach draußen  
nach Absprache

## Nordic Walking

mit Bettina Henkel

Dienstags 18.00 Uhr  
Parkplatz Westbad/nach  
Absprache

## Kampfsport- training

mit Vladimir Cozarcuc

Dienstag und Donnerstag  
18.30 – 20.00 Uhr  
Kursangebot nach Anmeldung

## Yoga

mit Christine Rauscher

Dienstags 18.30 – 20.00 Uhr  
Neue Kreuzschule  
Wechsel nach draußen  
nach Absprache

## 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

## Volleyball

„Netzkante Stadthof“

Mittwochs 18.00–19.30 Uhr  
Gerhardingerschule

## Männerfit

mit Jhon und Gustavo

Donnerstags 18.30–19.30 Uhr  
Neue Kreuzschule

## Walking

mit Michael Lang

Freitags 9.30 Uhr  
Treffpunkt  
Backofen Burgweinting

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

## Aquaball im SWC-Sportprogramm

### Was ist Aquaball?

Aquaball ist ein Ballspiel im Wasser mit sofortiger Spaß-Garantie. Ein einfaches Regelwerk dient dazu, dieses Spiel auch für ungeübte Schwimmer attraktiv zu gestalten. Es spielen immer zwei Mannschaften à 4 Spieler gegeneinander.

Das gesamte Team greift an und verteilt. Es gibt keine »festen« Positionen. Alle sind ins Spiel integriert. Das höchste Gebot ist FAIR PLAY – Aquaball ist ein körperloses Spiel.

Es müssen mindestens drei Pässe innerhalb des Teams stattfinden, bevor der Ball auf das gegnerische Tor geworfen wird.

Die Fortbewegung darf „nur“ ohne Ball stattfinden (dieser muss erst abgepasst werden, bevor man weiterläuft/weiter schwimmt). Die Möglichkeit, sich schwimmerisch aber auch läuferisch fortzubewegen, garantiert einen aktionsreichen und bei geübten Spielern einen spektakulären Spielverlauf.

### Was kann mit Aquaball erzielt werden?

Mit Aquaball wird die physische wie auch die psychische Komponente angesprochen. Regelmäßiges Aquaball-Spielen verbessert die allgemeine Fitness (Vorteil: gelenk- und wirbelsäulenschonend) und verwandelt negativen Stress in Positiv-Stress (Erfolg im Team, taktische Lösungen).

Aquaball motiviert zum sofortigen Mitmachen. Das Spielsystem 4 gegen 4 fördert die Entwicklung der Taktik bei den Spielern fast von alleine. Spielwitz und Geschicklichkeit stehen im Vordergrund.

Die Zielgruppe reicht von den Schwimmern Anfängern bis zum Sportangebot für Ältere. Mit Aquaball entwickeln sich spielerisch die Grundfertigkeiten für das Schwimmen. Laufen, Springen, Hechten, Gleiten, Tauchen und kurzes Schwimmen sind die Grundelemente, die durch Aquaball ständig trainiert und gefördert werden.

### Wie starten wir im SWC?

Ab Montag, den 25. April 2022, also nach den Osterferien, trainieren wir jeden Montag von 20.00 – 21.00 Uhr im Lehrschwimmbecken des Städtischen Hallenbades in der Gabelsbergerstraße. Das Training ist für alle ab 14 Jahren offen. Wir beginnen mit gemischten Mannschaften.

Kontakt, Anmeldung und weitere Information gibt es bei mir unter

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

*Sarah Hammami*





### *Sarah Hammami stellt sich vor*

Ich bin die Sarah Hammami, 21 Jahre alt und spiele seit 12 Jahren beim SV Dachau Aquaball.

Seit Dezember bin ich nun in Regensburg und es gibt in der Nähe leider keinen Verein, der diese Sportart anbietet. Und ich möchte diesen Sport nie mehr missen.

Deshalb sehe ich im SWC die perfekte Möglichkeit, Aquaball hier in Regensburg ebenfalls anzubieten. Es ist eine mega spaßige Sportart für die Altersklasse ab 14 Jahren. Zudem ist es nicht so wichtig, ob man noch etwas unsicher beim Schwimmen ist, da alles überwiegend im Laufen stattfindet.



Ich würde mich sehr freuen, wenn sich einige von euch auch mal für den Sport interessieren und zum Probetraining vorbei kommen würden.



## Ein Dankeschön an die Trainer Michael, Lars und Johannes

### Die SWC-Flyers als Gemeinschaft

Die letzte Trainingseinheit vor Weihnachten begann nicht wie gewohnt, denn Spartenleiter und Trainer Michael Zellner nutzte die Gelegenheit um sich zu bedanken:

„An dieser Stelle möchte ich mich bei zwei wichtigen Profispielern der Eisbären Regensburg bedanken, die sich trotz ihres Berufs oder Studiums die Zeit nehmen, uns im Hobbybereich zu unterstützen: Dies sind Johannes Leserer, ein seit nun mehr 30 Jahren aktiver Eisbär und Lars Schiller, ein aus Berlin stammender Biologiestudent und Profispieler des EVR“.

Erfolgreich Eishockey spielen, so Michael Zellner, bedeutet nicht nur, der schnellste auf den Schlittschuhen zu sein. Vielmehr entscheidet das Zusammenwirken von verschiedenen Spielern, ein geordneter Spielaufbau oder taktische Spielzüge, dass ein Tor fällt. „Ich finde es toll, dass ihr Euch die Zeit nehmt, genau dieses Wissen an uns weiterzugeben, Eine Trainerpräsenz die ihres gleichen sucht und auf die wir sehr stolz sind.“.

Eine kleine Überraschung gab es noch für Michael Zellner. Stellvertretend für alle Spieler\*innen fand Markus Pindl noch passende Worte des Dankes: „Lieber Michael, wir möchten auch die Gelegenheit nutzen, um uns bei Dir zu bedanken.

Wir alle merken, wie sehr Dein Herz an dieser Mannschaft hängt. Dies zeigtst Du uns bei jedem Training oder bei den Planungen für verschiedene Trainingslager. Dies ist alles nicht selbstverständlich und wissen dies sehr zu schätzen. Vielen herzlichen Dank dafür!“

Michael Zellner zeigte sich sichtbar gerührt und fand folgende Worte: „Ihr seid nicht nur eine tolle Eishockey-Mannschaft, sondern auch eine tolle Gemeinschaft. Dies spüre ich in den gemeinsamen Unternehmungen, als auch in der Bereitschaft sich gegenseitig zu helfen. Dabei spielt es keine Rolle, ob alt oder jung. Es macht mir Freude zuzuschauen, wie sich jeder einzelne von Euch menschlich-persönlich in die Gemeinschaft integriert. Diese sehe ich auch im fairen, sportlichen Umgang untereinander am Eis. Und genau dies machen wir jetzt, Schwarz gegen Weiß! Wer in solche einer Gemeinschaft spielt kann nie wirklich verlieren, nur an Erfahrung gewinnen.“

*Thomas Vogl*



## SWC Flyers gegen Eishackler

*Spannendes Freundschaftsspiel geht 7:6 für die Flyers aus*

Durch einen schönen Zufall ergab sich am letzten Sonntagabend im Januar diesen Jahres die Möglichkeit eines Freundschaftsspiels zwischen den SWC-Flyers und den Eishacklern.

Beide Teams waren mit insgesamt drei Reihen angetreten. Bereits nach den ersten Spielzügen war jedem Spieler und jeder Spielerin klar, dass dies nicht nur ein spannendes Spiel werden könnte, sondern auch auf einem hohen spielerischen Niveau stattfinden würde.

In den sechzig Spielminuten kämpften die Sportler\*innen beider Mannschaften

mit allen spielerischen Raffinessen, um ein Tor für sich zu erzielen. Doch nach kurzer Zeit kam es meist zum erneuten Ausgleich und die Luft war vor Spannung „zum Schneiden“.

Nun galt es, einen kühlen Kopf zu bewahren und spielerische Fehler, beispielsweise in der gegnerischen Verteidigung für eigene Torchancen zu nutzen.

Aufatmen bei den SWC-Flyers: In den letzten zehn Minuten dieses packenden Spiels ergab sich genau diese langersehnte Chance. Mit einem wunderschön herausgespielten Führungstreffer konnten

# EISHOCKEY



sich die SWC-Flyers zum 7:6 behaupten, was auch dem Endstand entsprach.

Michael Zellner fand am Ende des schönen Freundschaftsspiels die passenden Worte: „Das war ein absolut spannendes Spiel auf hohem Niveau beider Mannschaften mit vielen schönen Toren. Und was mich am meisten freut, dass unter den Hobbymannschaften ein dermaßen freundschaftliches, kollegiales Zusammenspielen ist, dass sowohl Erwachsene, Kinder und auch Anfänger mitspielen konnten und verletzungsfrei ihren Spaß hatten.“

*Thomas Vogl*





# EISHOCKEY



## Thomas Rödl unterstützt die Little Flyers

1000 € für das Kinder-Eishockey-Training

Eishockey als Bewegungsangebot für Kinder im trüben Regensburger Winter wurde auch in dieser Saison wieder großzügig von Thomas Rödl vom Bauunternehmen Rödl+Herdegen unterstützt.

Die Spendenübergabe fand anlässlich eines Trainings der Little Flyers in der Donauarena statt.





*Thomas Rödl und Spartenwart  
Dr. Michael Zellner bei der Spenden-  
übergabe in der Donauarena*



# EISHOCKEY



## Impressionen vom Kinder-Eishockey

Eishockey für alle  
- das ist das Programm der Little Flyers







## **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 **25. Mai 2022**.

---

## **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. des Jahres 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.

## 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>**



## ***Als Neumitglieder begrüßen wir***

Ralf Beerstecher, Meike Beerstecher, Julius Böger, Samira Breidenbach, Niklas Buchczyk, Conrad Ellermeier, Sonja Eisenreich, Lina Fischer, Sabine Frieb, Leo Friedrich, Anton Fürst, Raphael Garcia, Leopold Grimm, Kiran Hamann, Damian Hauner, Nicolas Häupl, Timo Heim, Louisa Holmgren, Mathilda Joha, Carlotta Joha, Hannah Kaseder, Ferdinand Käser, Ben Kastler, Jonathan Mehlfeldt, Amelie Meier, Thomas Meier, Louisa Munoz, Martha Nusko, Marlene Pietschmann, Katharina Pracht,

Fabian Sattler, Carlotta Scharf, Christiane Schehler, Karla Schimming, Theresa Schmidt-Wilche, Marlene Seitz, Paula Seitz, Leopold Spielbauer, Paula Spitzner, Alfred Spitzner, Johanna Spitzner, Katharina Sponsel, Luna Steinbauer, Christine Tiedemann, Jola Tiedemann, Svea Trollenier, Julia Wagner, Clara Weller.

## ***Wer mit dem SWC tanzt***

### ***Kooperation mit dem Tanzstudio Kotch & Rhapsody***

Für SWC-Mitglieder gibt es im Stadtamhofer Tanzstudio Kotch & Rhapsody 20 Euro Rabatt auf jede Zehnerkartenbuchung. Einfach bei der Zehnerkartenbuchung den Gutscheincode „SWC“ eingeben.

*Heidi Huber*



Der SWC Regensburg sucht ab Ende August 2022 bis August 2023 wieder sportbegeisterte und engagierte Menschen für einen

## *Freiwilligendienst im Sport*

bei der Bayerischen Sportjugend/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 Organisations-talent. Du hast die Schulpflicht vollendet.

### *Wir bieten:*

Erwerb einer Übungsleiter/ oder Fachübungsleiterlizenz  
Pädagogische Begleitung des Freiwilligen

***Interessiert? Dann bewirb Dich jetzt!***

### *Infos und Kontakt:*

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

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





## **Wir erinnern an Ernst Eigenstetter**

**1934 - 2021**

Am 14. November 2021 hat Ernst Eigenstetter uns verlassen. Ein langes Leben, und ein langes Leben im SWC lag hinter dem begeisterten Sportsfreund: 2016 konnte er für 50 Jahre Mitgliedschaft im SWC geehrt werden.

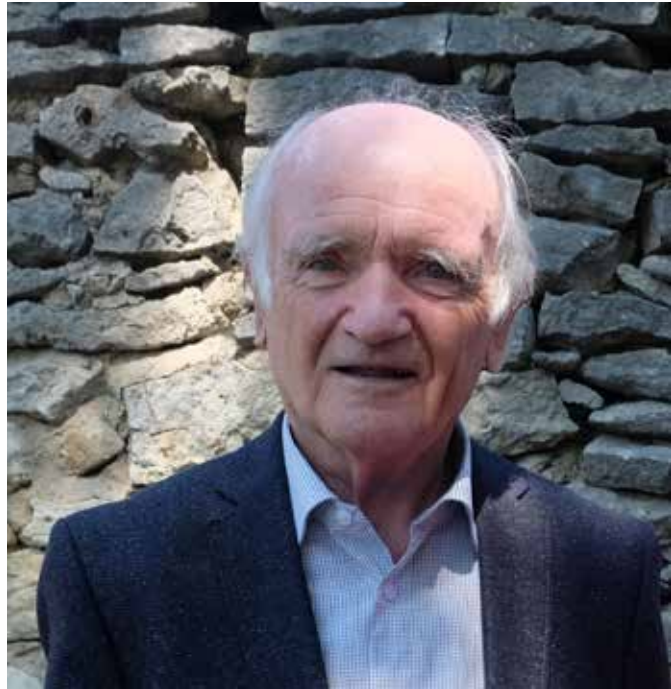
Ernst Eigenstetter engagierte sich vielfältig im Ski- und Wanderclub 1946 e.V.

Lange Zeit brachte er sich als Skiübungsleiter für Erwachsene ein.

Noch bevor es im SWC eine eigene Turnsparte gab, bot er Turnübungsstunden für Schülerinnen und Schüler an; damit ist er der eigentliche Begründer turnerischer Aktivitäten in unserem Verein.

Viele Jahre war Ernst Eigenstetter auch Sportabzeichenprüfer und Sportabzeichenobmann im SWC.

Der Name Eigenstetter steht im SWC für langjähriges und generationsübergreifendes Engagement. Dieses Engagement hat Ernst Eigenstetter begründet und seine Familie in der Fortführung in jeder Hinsicht unterstützt. Seine Enkelkinder haben wir immer ein bisschen um den unermüdlichen und humorvollen Großvater beneidet.



Seine freundliche, wohlwollende und stets aufmunternde Art werden wir in guter Erinnerung behalten.

*Ursula Breitkopf*



## Clubverwaltung - wer macht was im SWC?

Mitgliederverwaltung	Evi Müller mitglieder@swc-regensburg.de
Freiwilligendienst	Jhon Ricardo Solano, jhon.fsj@swc-regensburg.de Gustavo Wals, gustavo.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. Ein passendes Formular gibt es auf der Homepage unter swc-regensburg/Der Verein/Mitgliedschaft.**

## 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



## **Jahreshauptversammlung 2022**

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

### **Termin:**

**Freitag, 6. Mai 2022, 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
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](mailto:kontakt@swc-regensburg.de) zu senden.

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

