



CLUBNACHRICHTEN 4/2022

OKTOBER - DEZEMBER



LAUF UND BERG
KÖNIG



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!



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

WWW.LAUF UND BERG.DE



Liebe Mitglieder,

hoch hinaus ging es nicht nur im Münchner Olympiastadion mit der Leichtathletik in diesem Sommer. Auch im SWC gab es bemerkenswerte Erfolge unserer Athleten und viel Bewegungsspaß beim Nachwuchs. Die Berichte aus der Leichtathletik findet Ihr in diesem Heft ab Seite 29.

Als Nachfolger unserer Freiwilligen Jhon und Gusti hat Mark Hang Anfang September seinen Einsatz im SWC angetreten. Sicher wird auch er dem Verein wieder neue Facetten eröffnen – er stellt sich auf Seite 70 vor.

Den SWC Flyers ist kein Sommer zu heiß fürs Eishockey. Über ihre Aktivitäten im Juli lest Ihr ab Seite 66.

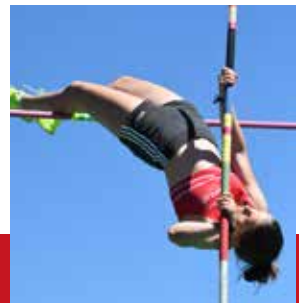
Herbstzeit ist Wanderzeit, wer da mit dabei sein mag, findet die Infomationen zu unseren Ausflügen ab Seite 60.

Als Skiclub hoffen wir, im Dezember die Saison in Radstadt eröffnen und bis zu den Clubmeisterschaften, die für den 5. März 2023 am Hochficht geplant sind, ordentlich trainieren zu können. Unsere Pläne für den Winter findet Ihr ab Seite 15.

Breitensport geht immer – von Aerobic bis Yoga findet Ihr unser buntes Angebot auf Seite 10 – Reinschnuppern und Mitmachen garantiert Fitness und gute Laune!

Eure Ursula

1. Vorsitzende



*Titel: Kati Ertl siegt bei der Bayerischen in Erding
Bild 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

der Versorger.
REWAG



IN DIESEM HEFT

Kontakt	Seite 6
Sportprogramm (unter Corona-Vorbehalt)	Seite 7
Wer macht was im SWC?	Seite 75

Ski Alpin

Terminübersicht 22/23	Seite 15
Rennguppe und Snow-Team	Seite 17
Ausfahrten	Seite 18
Skikursausschreibung	Seite 22

Leichtathletik

Berichte	Seite 29
KiLa-Impressionen	Seite 38
Olympia Kids Impressionen	Seite 52

Wandern

Bericht	Seite 58
Wanderungen Oktober – Januar	Seite 60

Breitensport

Breitensportprogramm	Seite 80
----------------------	----------

Eishockey

Berichte	Seite 66
----------	----------

Clubfamilie

Nachruf Franz Obermeier	Seite 12
-------------------------	----------

Unser Neuer stellt sich vor	Seite 70
Freiwilligendienst im SWC	Seite 72
Infos zur Geschäftsstelle	Seite 73
Übungsleiterinfo	Seite 74
Clubverwaltung	Seite 75
Neues aus der Clubfamilie	Seite 76
Unsere neuen Mitglieder	Seite 79

Übungsleiterfortbildung zur Prävention	Seite 79
---	----------

Impressum

Ski- und Wanderclub 1946 e.V. Regensburg

www.swc-regensburg.de

E-Mail: kontakt@swc-regensburg.de

Geschäftsanschrift: Serpilusweg 7, 93049 Regensburg

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

Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.

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

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

Lektorat: Lissy Besl

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

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

Druck: Aumüller Druck Regensburg; Auflage 1.500, erscheint vierteljährlich

VORSTANDSCHAFT UND AUSSCHUSS

VORSTANDSCHAFT

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

AUSSCHUSS

Breitensport	Caro Schönleber	0941 / 37 80 20 26 breitensport@swc-regensburg.de
Eishockey	Dr. Michael Zellner	0941 / 3 81 04 89 eishockey@swc-regensburg.de
Jugendwart	Katharina Eigenstetter Franziska Koller	0941 / 307 47 627 oder 0177 / 5282 359 0176 / 72 60 18 97 jugend@swc-regensburg.de
Kegeln	Angelika Wolski	0941 / 7 43 47
Leichtathletik	Josef Koller Michael Duchardt	0941 / 28 06 38 98 0160 / 70 43 839 leichtathletik@swc-regensburg.de
Schwimmen	Veronika Schwan	schwimmen@swc-regensburg.de
Ski Alpin	Josef Aumüller	skialpin@swc-regensburg.de
Skilehrwesen	Maria Aumüller	skilehrwesen@swc-regensburg.de
Ski nordisch	Dominik Schmeer	dominik.schmeer@swc-regensburg.de
Turnen	Wolfgang Straube	turnen@swc-regensburg.de
Wandern	Michael Lang	0941 / 70 48 79 wandern@swc-regensburg.de
Beisitzer	Sabine Garatva	0941 / 270 014
Bad Abbach	Franz Sedlmeier	09405 / 71 54

SPORTPROGRAMM

Für alle Stunden gilt: vorherige Absprache mit dem Trainer.

Änderungen aufgrund von Corona-Maßgaben oder Hallensperrungen möglich.

Bitte beachtet die aktuellen Corona-Regeln und die Vorgaben der Übungsleiter!

Leichtathletik

Di: 16.00 – 17.00 Uhr und 17.00 – 18.00 Uhr	Kindertraining, siehe dazu die Infos auf der nächsten Seite Anmeldung unter jugend@swc-regensburg.de 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, siehe nächste Seite
Di: 16.30 – 18.00 Uhr	Schüler/innen U14/U12, Josef Koller, Felix Vogel, Vroni Plank	Goethehalle
Di: 18.00 – 20.00 Uhr	Schüler/innen U14 und älter, Jugend, Aktive, Senioren; Michael Duchardt, Josef Koller, Günter Bösl	Goethehalle
Di: 17.15 Uhr	Lauftraining Wettkampfgruppe, Hans Merkl, Udo Reichl	Weinweg
Mi: 16.00 – 17.00 Uhr und 17.00 – 18.00 Uhr	Kindertraining, siehe dazu die Infos auf der nächsten Seite Anmeldung unter jugend@swc-regensburg.de Kinderleichtathletik ab 4 Jahre (bis zu den Herbstferien)	Sportanlage am Weinweg, sieh nächste Seite
Mi: 17.30 – 18.00 Uhr	Lockeres Laufen für Jedermann–Zehnkämpfer/innen und Senioren	Weinweg
Mi: 18.30 – 20.00 Uhr	Kadertraining Sprint/Sprung nach Absprache Hans Merkl, Amelie Lamml, Michael Duchardt, Andreas Plößl	Goethehalle
Mi: 17.45 – 19.30 Uhr	U16 und älter, Hans Merkl, Udo Reichl	Weinweg
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 Disziplintraining für Jedermann–Zehnkämpfer/innen und Senioren, Markus Eigenstetter, Steffi Pegoretti	Goethehalle
Do: 17.15 Uhr	Lauftraining Wettkampfgruppe, Hans Merkl, Udo Reichl	Weinweg
Fr: 16.30 – 18.00 Uhr Fr: 17.30 – 20.00 Uhr	Lauftraining Wettkampfgruppe, Hans Merkl, Udo Reichl Wettkampfttraining für Senioren, Markus Eigenstetter, Steffi Pegoretti	Weinweg
Sa: 10.00 Uhr	Crosstraining der Läufer, Disziplintraining nach Absprache	Weinweg/RT–Halle

Sportprogramm Bad Abbach - Leichtathletik

Mo: 17.30 – 19.00 Uhr	Jahrgänge 2003 – 2008, Franz Sedlmeier	Schulsportanlage
Mi: 18.00 – 19.30 Uhr	Jahrgänge 2004 – 2011, Franz Sedlmeier, Christine Härtl	Wechsel in die Halle
Fr: 16.00 – 17.15 Uhr	Jahrgänge 2009 – 2015, Franz, Christine, Katja, Charlotte, Lena	nach Absprache mit
Fr: 17.15 – 19.00 Uhr	Jahrgänge 2004 – 2008, Franz Sedlmeier, Christine Härtl	den Trainern

Kinderleichtathletik und Breitensport Kinder & Schüler

Vorherige Anmeldung erforderlich!

Mo: 16.00 – 17.30 Uhr	Eltern-Kind-Turnen für Kleinkinder und ihre Eltern nur nach Absprache , Sophie Kehrer, bambini@swc-regensburg.de, derzeit Warteliste	Grundschule Prüfung, Halle Ost
Zeit noch offen	Infos zum Futsal-Training kommen über den Newsletter!	Grundschule Prüfung
Di: 16.05 – 16.50 Uhr	Eltern-Kind-Turnen, 2–4 Jahre (ab 27. September nach Absprache), Uschi Langer, derzeit Neuaufnahmen nicht möglich	Grundschule Prüfung
Di: 16.50 – 17.35 Uhr	Kleinkinderturnen, 4–6 Jahre (ab 27. September nach Absprache), Uschi Langer, Anmeldung über zwergerlturnen@swc-regensburg.de	
Dienstag und Mittwoch 16.00 – 17.00 Uhr 17.00 – 18.00 Uhr Teilnahme nur nach Anmeldung und Einteilung über den KiLa-Verteiler (jugend@swc-regensburg.de)	Spiel, Spaß und Leichtathletik für alle von 4 – 9 Jahren Dienstag: Vorschulkinder, Sophie und Mark 1. und 2. Klasse, Freddy, Flo und Anna 3. und 4. Klasse, Lena und Jhon ab der 5. Klasse, Seppi, Vroni, Isabella, Pauli und Jonathan Mittwoch: 3- und 4jährige, Judith und Hannah 5jährige, Jhon und Mark Vorschulkinder, Lisa und Rebecca 1. und 2. Klasse, Lena und Simon 3. und 4. Klasse, Freddy, Niklas und Flo 5. Klasse, Kathi und Franzi Info: Katharina Eigenstetter, Tel.: 0177/52 82 359 oder 0941/307 47 627	Sportanlage am Weinweg, zum Wechsel in die Halle nach den Herbstferien kommen die Infos über den Verteiler (siehe links)
Alles inklusiv!	Sport für Kinder mit geistiger Behinderung ab 6 Jahre, Lena Prochnow und Lisa Sturm, Kontakt: inklusiv@swc-regensburg.de , Einteilung in die Dienstags- und Mittwochsgruppen nach Absprache	Weinweg

Eishockey

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

Di: 20.00 – 21.30 Uhr	Erwachsene und Nachwuchs (14täglich ab 20. 9. 2022)	Donau-Arena Trainingshalle
Di: 21.45 – 23.15 Uhr	Erwachsene (14täglich ab 13. 9. 2022)	Donau-Arena Trainingshalle
Sa: 16.15 – 17.45 Uhr	Jugendmannschaft ab 17. 9. 2022	Donau-Arena Trainingshalle
Sa: 16.15 – 17.45 Uhr	Kinder und Anfänger ab 10. 9. 2022	Donau-Arena Trainingshalle

Schwimmen

Mo: 17:30 – 21.15 Uhr	Schwimmtraining in festen Gruppen, nur mit vorheriger Anmeldung, aktuelle Infos über den Newsletter (siehe unten), Einteilung über schwimmen@swc-regensburg.de	Hallenbad Gabelsbergerstraße
Mo: 20.00 – 21.00 Uhr	Aquaball, ab 14 Jahren, Anmeldung und Info unter aquaball@swc-regensburg.de	Hallenbad Gabelsbergerstraße, Lehrschwimmbecken

Turnen

Anmeldung: 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: 17.40 – 19.30 Uhr	Kinderturnen für Buben und Mädchen ca. 8 – 14 Jahre, Wolfgang Straube, Vroni Schwan, Judith Aumüller, Franziska Bauer Für die Dienstags-Turnstunden ist Voranmeldung erforderlich unter turnen@swc-regensburg.de im Kinderturnen sind derzeit keine Plätze frei	Grundschule Prüfe- ning
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 Schneider	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 wandern@swc-regensburg.de oder 0178/9057999	Treffpunkt nach Ankündigung, siehe Wanderseiten
-----------------------------------	--	---

Kegeln

Mo: ab 19.00 Uhr	Auf den Kegelbahnen des Sportclubs Regensburg Kontakt: Angelika Wolski, 0941 / 7 43 47	Alfons-Auer- Straße 26
------------------	---	---------------------------

PROGRAMM - ÄNDERUNGEN

Änderungen im Sportprogramm: www.swc-regensburg.de

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

Breitensport Jugend & Erwachsene

Alle Breitensportstunden nur nach vorheriger Absprache mit dem Übungsleiter.
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)	Krafraum am Weinweg Krafraum am Weinweg
Di: 17.15 – 18.15 Uhr Di: 18.00 Uhr Di: 18.30 – 20.00 Uhr Di: 18.30 – 20.00 Uhr	Skitraining für alle, Ursula Breitkopf, 0179/1413506 Nordic Walking , Bettina Henkel, Gruppe 1 im Winter schon um 17.00 Uhr Gruppe 2 (bettinahrenkel@hotmail.com) Kampfsport , nach Anmeldung bei Vladimir Cozarciuc, kampfsport@swc-regensburg.de ab 20. September 2022 Power (Vinyasa) –Yoga mit Christine Rauscher	Neue Kreuzschule im alten Jahnstadion Treffpunkt: Parkplatz Westbad nach Absprache Neue Kreuzschule (West) Neue Kreuzschule (Ost)
Mi: 17.30 – 19.00 Uhr Mi: 18.00 – 19.00 Uhr Mi: 18.00 – 19.30 Uhr	Dynamic Bodystyling mit Christina Träger Bodyfit , Caro Schönleber Volleyball – Kontakt: volleyball@swc-regensburg.de	Wolgangschule, kl. Halle Weinweg Gerhardingerschule
Do: 18.00 – 19.00 Uhr Do: 18.30 – 20.00 Uhr Do: 19.30 – 21.00 Uhr Do: 18.30 – 20.00 Uhr	Volleyball für Jugendliche, Frederik Eigenstetter Pilates , Anmeldung unter clupac@me.com Hallenhockey, Gerhard Herrmann Kampfsport , nach Anmeldung bei Vladimir Cozarciuc, kampfsport@swc-regensburg.de	Goethe-Halle Neue Kreuzschule im alten Jahnstadion (Ost) Pestalozzi-Grundschule Neue Kreuzschule (West)
Fr: 9.30 Uhr Fr: 16.00 – 17.15 Uhr	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



Mehr Überholspur. Weniger Sackgasse.

Was willst Du mehr?

Wähle einfach den richtigen Arbeitgeber
für deine Ausbildung oder dein Praktikum.

Mehr Informationen findest du auf
sparkasse-regensburg.de/karriere



Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Regensburg

Abschied von Franz Obermeier

Der Ehrenvorsitzende des SWC ist am 20. Juni 2022 mit 86 Jahren verstorben



Franz Obermeier (1934 - 2022)
1. Vorsitzener des SWC von 1974 - 2008,
hier 2008 als neuer Ehrenvorsitzener des SWC

Wir nehmen Abschied von unserem lang-jährigen ersten Vorsitzenden und Ehrenvorsitzenden Franz Obermeier.

Franz Obermeier ist einunddreißigjährig im Januar 1967 zusammen mit seiner Frau Margarete dem SWC beigetreten. Bereits im Mai 1974 wurde er zum ersten Vorsitzenden des SWC gewählt und er hat dieses Amt bis zum Sommer 2008 beeindruckende 34 Jahre lang ausgeübt. Dreieinhalb Jahrzehnte hat er den SWC mit ruhiger Hand geführt, oder um es mit Josef Kollers, unseres Leichtathletik-Cheftrainers Worten zu sagen, er hat sich durch keinen Schmarren, den seine Spartenwarte sich ausgeheckt hatten, aus der Fassung bringen lassen, sondern immer zugehört und fast alles möglich gemacht.

In die lange Amtszeit von Franz Obermeier fällt die Konsolidierung des SWC als großer Breitensportverein in der Stadt Regensburg, der in den Sparten Ski Alpin und Leichtathletik erfolgreiche Wettkampfsportler stellt und sein Angebot auf Turnen, Schwimmen und natürlich die Skikurse und den Jedermann-Zehnkampf erstreckte.

Franz Obermeier erwies sich als besonnener, umsichtiger, stets engagierter, aber immer in sich ruhender Moderator des Geschehens, der mit seinem Mitvorstand Helmut Sandner und den Kassierern Herbert Rosenbeck und Gerhard Frisch



über Jahrzehnte dafür Sorge trug, dass der SWC grundsolide aufgestellt und für den oben erwähnten Schmarrn auch immer ein Geld da war.

Die Aufgabe des Kassenwartes übernahm später auf die gleiche bedachte und sachliche Weise wie Franz sein Sohn Robert Obermeier, der uns 2016 viel zu früh genommen wurde.

Selbst bin ich erst 2001 zum SWC gekommen, aber eine im SWC großgewordene Sportsfreundin hat mich bald darüber aufgeklärt: Der Franz Obermeier und der SWC, das war für sie fast ein und dasselbe. Damit hat sie das unablässige Engagement des ersten Vorsitzenden beschrieben, der stets präsent, immer unterstützend und in vielem auch selbst der Tätige war, ob es nun etwa um die Hallenverwaltung oder um Wanderausflüge oder den Bierverkauf auf dem Bürgerfest ging.

Ein solch unglaublich großes Maß an konstantem und intensivem Engagement kann erdrückend sein. Es gehört jedoch zu den Wesenszügen von Franz Obermeier, dass er nie Aufhebens um seine eigene große Leistung gemacht hat. Es ging ihm immer um den Verein, nie um die eigene Person.

Wohlwollend hat er seit 2008 das Vereinsgeschehen als Ehrenvorsitzender beobachtet und war mit seiner lieben Frau Margarete noch fest in die SWC-Freundeskreise eingebunden.

Ursula Breitkopf

Aktuelles zum SWC-Programm

***gibt es per E-Mail tauf frisch ins Postfach.
Einfach anmelden unter***

kontakt@swc-regensburg.de

mit dem Betreff: SWC-Newsletter

SPORT
HERRMANN

KIDS in >
BEWEGUNG

Eine Initiative von INTERSPORT
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



Terminübersicht 2022/2023

... geplant und vorbereitet, aber Änderungen bleiben vorbehalten

Dienstag, 15. November 2022, 19.00 Uhr,
Raum für Engagement am Kassiansplatz
Übungsleiterbesprechung – verpflichtend
für alle Ski- und Snowboard-Übungsleiter!

25. – 27. November 2022
Synchrolehrgang des SV Bayerwald
Anmeldung über den Skiverband

9. – 11. Dezember 2022
Übungsleiterausfahrt nach Radstadt
Ausschreibung Seite 18

2. – 6. Januar 2023
Familienskiausfahrt nach Windischgarsten
Ausschreibung Seite 21

28./29. Januar und 4./5. Februar 2023
Skikurs im Bayerischen Wald
Ausschreibung Seiten 22–23

24. – 26. Februar 2023
Familienausfahrt zum Lindenhof
Ausschreibung Seite 24

5. März 2023
5. Skikurstag am Hochficht
mit Clubmeisterschaften Ski Alpin

17. – 19. März 2023
Genuss-Skifahren in Hinterstoder
Ausschreibung Seite 27

24. – 26. März 2023
Synchrolehrgang des SV Bayerwald
Anmeldung über den Skiverband

Ansprechpartner:

Übungsleiter:
Maria Aumüller
skilehrwesen@swc-regensburg.de

Snow-Team (ab 12 Jahre):
Franzi Koller und Kati Rödl
snow-team@swc-regensburg.de
Siehe Seite 15

Snowboarder:
Hanni Blank
snowboard@swc-regensburg.de

Rennguppe:
Peter Schillinger
rennguppe@swc-regensburg.de,
dazu Seite 15

Ski Nordisch/Skitour
Neigungsgruppe Skilanglauf
Dominik Schmeer
dominik.schmeer@swc-regensburg.de

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





SWC-Rennfahrerin
Anna Schillinger
Foto: www-FotoPaul.de

Renngruppe

Früh übt sich...

Für Nachwuchs-Rennfahrer von 5 – 8 Jahren soll eine neue Renngruppe aufgezogen werden.

Für die bevorstehende Saison ist das Hineinschnuppern ins rennsportliche Skifahren geplant und gegen Ende der

Saison die Teilnahme an ersten Rennen im Bayerwald.

Ansprechpartner:

Peter Schillinger

E-Mail: renngruppe@swc-regensburg.de

Snow-Team

Sportliches Skifahren für Skikursexperten ab 10 Jahren

Du beherrschst das sichere parallele Kurvenfahren und hast Lust, Vielseitigkeit im Schnee und sportliches Fahren in jedem Gelände zu trainieren – auf der Piste, auf Buckeln, zwischen den Stangen? Dann melde Dich beim Snow-Team!

Ansprechpartnerinnen:

Franziska Koller

DSV-Skilehrerin, Lehramt Sport
und Kati Rödl

E-Mail: snow-team@swc-regensburg.de

Saisoneröffnungsfahrt vom 9. - 11. Dezember 2022

Wochenendskiausfahrt (mit Übungsleiterausbildung) nach Radstadt

Skigebiete: Reiternalm, Obertauern, Schladming oder Dachsteingletscher

Unterkunft: Ferienhotel Stieglerhof mit Wellness-Oase
Busabfahrt: 9. Dezember 2022, 15:30 Uhr an der Städtischen Sportanlage
Weinweg

Preise:	Erw. (ab 16 Jahren):	165.- Euro
	Jugendliche (11-15 Jahre):	120.- Euro
	Kinder (8-10 Jahre):	100.- Euro
	Kinder (4-7 Jahre):	90.- Euro

Leistungen: Busfahrt und Übernachtung in Komfortmehrbettzimmern (Dusche, WC, Fön), Halbpension (reichhaltiges Frühstücksbuffet und dreigängiges Abendessen).
Kostenlose Nutzung der umfangreichen Wellnessoase.





Für die Teilnahme ist Voraussetzung, dass die Verhaltensregeln zur Kenntnis genommen, akzeptiert, unterschrieben und eingehalten werden.

Ob bestimmte Coroneinschränkungen gelten, ist derzeit noch nicht sicher.

Information und Anmeldung:

Per E-mail: markus.eigenstetter@swc-regensburg.de
oder telefonisch: 09404/640694

Bei Bestätigung der Anmeldung ist anschließend der entsprechende Betrag (bitte selbst ausrechnen!) auf das Konto des SWC Regensburg, IBAN DE5475050000000015131, BIC BYLADEM1RBG einzuzahlen.

Liftpreise:

Den Betrag für die Liftpässe werden wir auf der Hinfahrt im Bus kassieren. Bitte entsprechend Bargeld (Kartenzahlung ist nicht möglich) einplanen! Für den 2-Tages-Pass ist ungefähr mit folgenden Preisen (ohne Gewähr, je nach Skigebiet) zu rechnen:

Obertauern:

Erwachsene:	100,00 Euro
Jugend (2004–2006):	85,00 Euro
Kinder (2007 u. jünger):	55,00 Euro

Reiteralm:

Erwachsene:	105.– Euro
Jugend (2003–2005):	80.– Euro
Kinder (2006–2015):	45.– Euro

2 € Pfand für Keycard ist schon enthalten.

Anmeldeschluss: Freitag, 18. November 2022



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

²⁰ Projekt 29 GmbH & Co. KG | Ostengasse 14 | 93047 Regensburg | Tel.: 0941-29 86 93 0
Fax: 0941-29 86 93 16 | E-Mail: info@projekt29.de | www.projekt29.de

Familienskiausfahrt nach Windischgarsten in Oberösterreich

Termin:	Montag bis Freitag, 2. – 6. Januar 2023	
Abfahrt:	2. Januar um 6.00 Uhr an der städtischen Sportanlage am Weinweg	
Skigebiet:	Hutterer Höß/Hinterstoder	
Unterkunft:	***-Sterne Hotel Sperlhof in Windischgarsten	
Preis:	Erwachsene (ab 15 Jahren)	420.– €
	Erwachsene im Einzelzimmer	470.– €
	Jugendliche (12–14 Jahre)	260.– €
	Kinder (6–11 Jahre)	240.– €
	Kinder (unter 6 Jahren)	50.– €

Der Betrag ist bei der Anmeldung auf das Konto SWC Regensburg, Sparkasse Regensburg, IBAN DE 54 7505 0000 0000 0151 31 zu überweisen.

Leistungen:	<ul style="list-style-type: none">– Unterbringung in gemütlichen und komfortabel eingerichteten Doppel- und Mehrbettzimmern mit Du/WC– 4 x Halbpension mit fürstlichem Frühstücksbuffet mit Vollwert- und Vitaminecke, abends 4-Gang-Menü mit Salatbuffet– Schwimmbad und Saunalandschaft– Busfahrt von Regensburg nach Windischgarsten und zurück– Täglicher Transfer vom Hotel zum Skigebiet und zurück– Kinderbetreuung durch unsere Übungsleiter für Kinder ab 6 Jahren (keine Anfänger!)
-------------	--

Liftkosten: für 4 Tage werden während der Busfahrt in bar eingesammelt

Anmeldung: mit Angabe von Zimmerwünschen bei Michael Duchardt unter michael.duchardt@swc-regensburg.de

Vier-Tages-Pass (zuzügl. Pfand)

Erwachsene	183, –
Senioren (ab 1957)	174, –
Jugend (2003 – 2006, Studenten bis 1996)	156, –
Kinder (2007 – 2015)	85,50
Mini (bis 2016)	4, – pro Tag
beim Kauf einer Erwachsenenkarte	





Ski- und Snowboardkurs

Hinweis:

Aus rechtlichen Gründen dürfen wir den Kurs nur für Mitglieder anbieten!

Der Mitgliedsantrag muss daher zwingend spätestens beim Anmeldeschluss am 1. Dezember 2022 vorliegen.

Termine:

28./29. Januar und 4./5. Februar 2023 (2x Sa./So.)

Teilnehmer:

Kinder: Alle Könnensstufen ab 5 Jahren

Anmeldung:

Nur über unser Anmeldeportal bei Yolawo

<https://widgets.yolawo.de/w/0/bookables/630cafc73195ef33ff16f87b?t=1662395197329>

siehe nebenstehender QR-Code

bis spätestens 1. Dezember 2022



Achtung: Die Teilnehmerzahl ist begrenzt und in den letzten Jahren war der Skikurs immer sehr schnell ausgebucht!

Wir berücksichtigen die Anmeldungen in der Reihenfolge des Posteingangs. Es erfolgt keine schriftliche Zusage. Sofern keine Absage erfolgt, konnte die Anmeldung berücksichtigt werden.

Abfahrt:

8:00 Uhr Regensburg / Städtische Sportanlage am Weinweg

Rückkehr:

ca. 17:30 Uhr

Kursdauer:

10:00 Uhr bis ca. 12:00 Uhr und ca. 13:00 bis 15:30 Uhr;
Mittagspause mit der Gruppe zwischen 12:00 und 13:30 Uhr.
Bitte den Kinder dafür **passend** Geld mitgeben.
(Essen inkl. Getränk ca. 10 €)

Kursgebühr:

175,- € (inkl. Busfahrt und Liftkosten)

Der Betrag wird nach dem Skikurs abgebucht.

Bei Fehltagen verringert sich die Skikursgebühr nicht!

Familienermäßigung:

Jedes 3. und weitere Kind bekommt 50 % Familienrabatt.

- Ausrüstung:** Für die Ausrüstung ist von den Teilnehmern selbst zu sorgen. Bitte die Skibindung von einem Fachhändler einstellen, die Ski wachsen und die Kanten schleifen lassen.
Die Kinder müssen einen Skihelm tragen!
- Leitung:** Maria Aumüller, skilehrwesen@swc-regensburg.de
- Skigebiet:** Skigebiet Riedlberg, Eck am Riedelstein oder Geißkopf
Das Kursziel kann aber aus zwingenden Gründen (z. B. verschlechterte Schneelage) kurzfristig bei der Abfahrt noch geändert werden.
- Absagen:** Falls auf Grund unzureichender Schneebedingungen im Bayerischen Wald kein Skikurs stattfinden kann, wird der Kurs abgesagt oder verlegt. Grundsätzlich wird diese Entscheidung erst einen Tag vorher getroffen. Informationen können aktuell auf der SWC-Homepage unter www.swc-regensburg.de abgerufen werden.
- Selbstfahrer:** Wer selbst fährt, muss sich jeweils bei der Busabfahrt an der städtischen Sportanlage am Weinweg oder tags zuvor im Internet informieren, ob und wo der Kurs stattfindet.
- Mitfahrgelegenheit:** Für Eltern von Kindern unter 7 Jahren (bzw. andere Begleitpersonen) besteht **nur nach vorheriger Anmeldung** Mitfahrgelegenheit im Bus (1 Person pro Kind). Die Anmeldung ist verbindlich.
Der Unkostenbeitrag in Höhe von **65,- € für beide Wochenenden** wird mit der Skikursgebühr abgebucht.

Skikursvideo

anschauen unter
www.swc-regensburg.de/SkiAlpin



SWC- Familienskiurlaub nach Spital am Pyhrn

von Freitag bis Sonntag, 24. - 26. Februar 2023 (Faschingsferien)

Unterkunft: Jugendparadies Lindenhof
Weinmeisterstraße 28
A-4582 Spital am Pyhrn
www.lindenhof.at



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.



Da auch die Coronasituation nicht vorhersehbar ist, fiel die Entscheidung auf den Lindenhof. Wir sind an diesem Wochenende die einzige Gruppe und können uns auf drei Häuser verteilen. Es gibt geräumige Speisesäle, in denen man auf Abstand achten kann und die Anreise erfolgt mit Privat-PKWs..

- 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: | 133,00 Euro |
| Jugendliche von 16 – 20 Jahren: | 114,60 Euro |
| Kinder von 6 – 15 Jahren: | 104,60 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 Tourenger.
- 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
Informationen unter: 09404/640694

SPORTSWEAR
SEAMLESS
LESS IS MORE & MORE

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

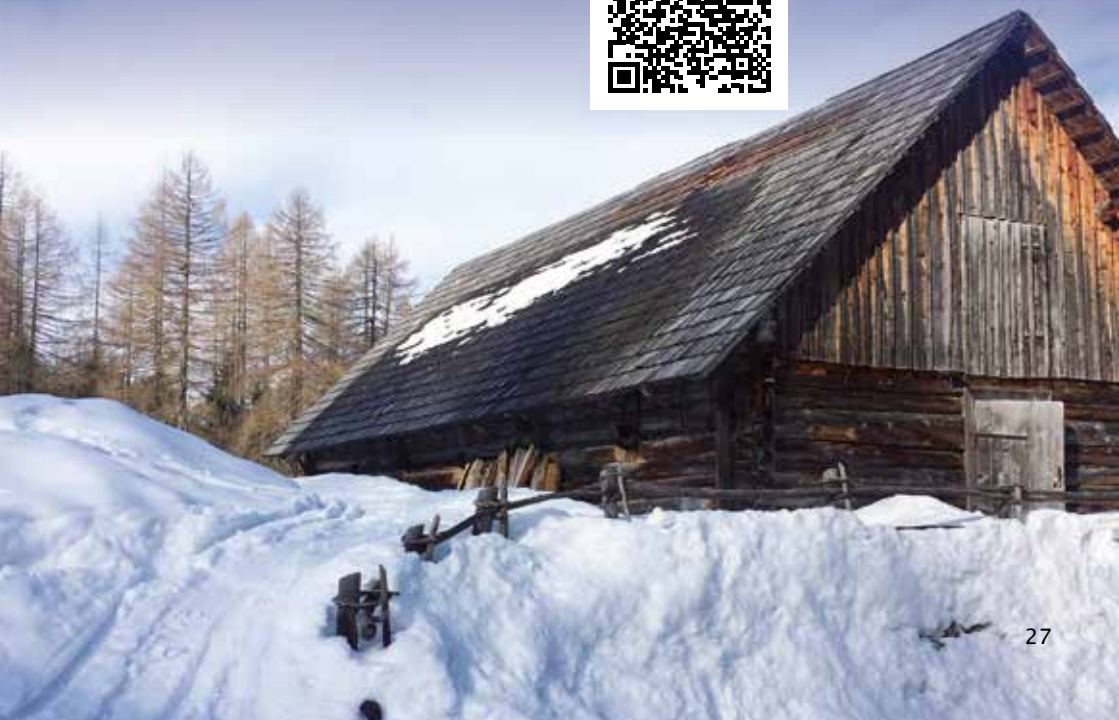


Reinkommen. Anprobieren. Wohlfühlen.
Und als SWC-Mitglied **20 %** sparen!



Genuss-Skifahren in Hinterstoder Wochenendausfahrt auf die Edtbauernalm

- Termin: Freitag bis Sonntag, 17. – 19. März 2023
- Skigebiet: Hinterstoder
- Unterkunft: Edtbauernalm auf den Hutterer Böden, 1400m Seehöhe, direkter Zugang ins Skigebiet, nur für geübte Skifahrer
- Preis: 75 € plus Kurtaxe pro Person und Nacht für Übernachtung mit Frühstück, Brotzeit am Freitag und Abendessen am Samstag, werden vor Ort selbst bezahlt
- Liftkosten: Erwachsene 2-Tages-Pass 95,50 € plus 2 € Pfand, vorab im Online-Shop etwas günstiger
- Anreise: mit Privat-PKW in Fahrgemeinschaften (Mautstraße, Schneekettenpflicht)
- Anmeldung: bis 15. Dezember 2022
Hier ->





Volksbank Raiffeisenbank
Regensburg-Schwandorf eG

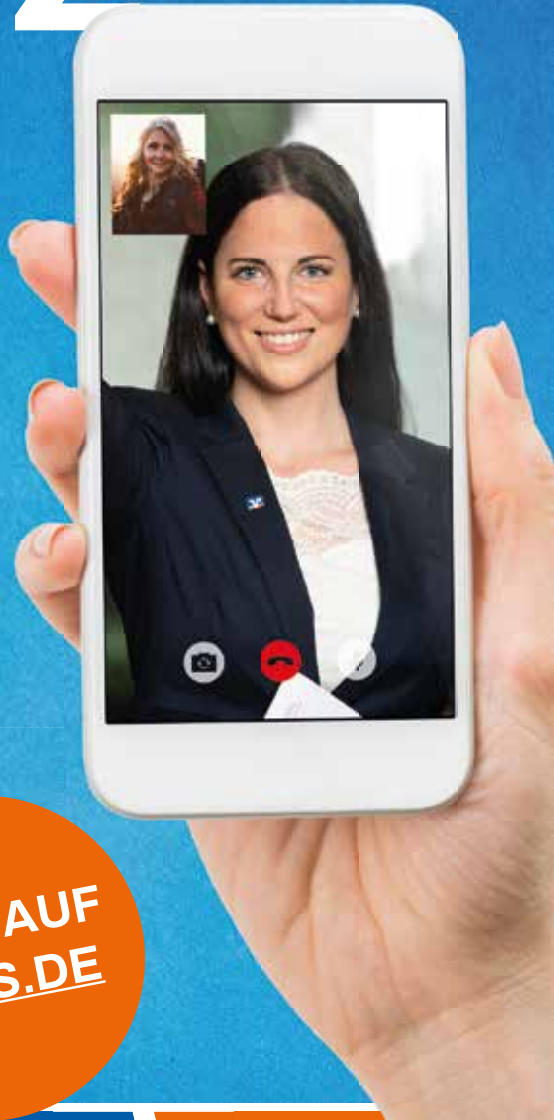
Meine Nummer Eins

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**



Vorbereitung für die Olympia Kids

Übungsleitertag am 11. Juli 2022

Beim Übungsleitertag haben Kathi, Franzi und Lena uns disziplinspezifische Übungen gezeigt, mit denen wir den Kindern die Disziplinen altersgerecht beibringen konnten und die sie zusätzlich für den Sport begeistert haben.

Anschließend bekamen wir eine anschauliche Zusammenfassung der besprochenen Übungen, in welcher wir nachschauen konnten, wenn uns die Ideen ausgingen – so hatten wir immer eine Notlösung bereit.

Abgerundet wurde das Treffen durch ein gemeinsames Essen im anliegenden Biergarten.

Kati Ertl

*Hier der QR-Code
zum KiLa-Heft der
SWC-Übungsleiter*







Vorbereitung für die Olympia Kids:
alle Disziplinen werden kindgerecht ausprobiert
Links: Gemütlicher Ausklang des Übungsleitertages am 11. Juli 2022



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

Caro Pöppl gewinnt Bayerische mit Deutscher Quali

Gold für Luis Scholz, Celia Spieß und Emma Wittmann holen in Erding Silber

Am 2. Juli 2022 hatte sie es mit neuer PB über die 400m in 59,08 sec. (nur 8/100el hinter DM-Quali) und Platz Fünf bereits angedeutet, am 3. Juli 2022 lieferte sie dann ihr Meisterstück ab: Mit 65,64 sec. gewann Caro Pöppl den Bayerntitel über 400m Hürden und unterbot klar die DM-Norm. „Oh jeh, meine Nerven,“ so das Statement von Trainer Markus Stilp.

Er war nicht der einzige Trainer, dessen Nerven strapaziert wurden: Nach Platz Fünf mit ordentlichen 12,68m im Kugelstoßen zog Celia Spieß als Vorlaufsiegerin souverän ins Hürdenfinale ein. Dort fabrizierte sie allerdings erstmals in ihrer Karriere einen Fehlstart. Doch zur Freude

von Trainer Günter Bösl ließ sie sich davon nicht unterkriegen, zeigte hohe Moral und holte mit 42,03m noch Speerwurf-Silber. Im Hochsprung gab es zudem Platz Sieben mit 1,53 m.

Für weiteren Nervenstress bei Trainer Jan Ropohl sorgte Emma Wittmann: Bereits bei der Anfangshöhe 2,90m im Stabhochsprung brauchte sie drei Versuche, das setzte sich fast den ganzen Wettkampf über fort. Am Ende gab es mit Silber und übersprungenen 3,30m, höhengleich mit der Siegerin Dans Jaehle, aber halt die Fehlversuche, (nur 10 cm unter DM-Norm) ein Happy End. Auf dem Bild sieht man wie hoch sie eigentlich drüber ist.



seit 1920

**Georg Rauscher
Turmuhrenfabrik**

Turmuhren
Zifferblätter
Zeigerpaare
Läuteanlagen
Glockenstühle
Glockenspiele
Kundendienst

www.rauscher-time.com

Würzburger Str. 4, 93059 Regensburg

Fortschritt aus Familienhand





Emma Wittmann überspringt 3,30m mit viel Luft über der Latte

Ordentlich schlug sich die 4x100m-Staffel mit Kati Ertl, Emma Wittmann, Julia Kramer und Magdalena Helfer mit Platz Sechs in 53,27 sec.

Hammer-Gold für Nancy Randig

Wolfgang Scholz holt Geher Silber - Bayerische Meisterschaften in Erding

Nach der Süddeutschen Meisterschaft holte sich Nancy Randig Anfang Juli wieder einmal souverän auch den Titel bei den Bayerischen. 55,74m war diesmal ihre Siegerweite. Für die zweite Medaille im Aktivenbereich sorgte einmal mehr Geher Wolfgang Scholz mit 28:23,34 min im 5000 m Bahngehen.

Ein sensationelles 800m-Rennen zeigte Kilian Schwarzensteiner. Mit 1:56,08 verbesserte er sich nochmal um fast 2 Sekunden. Bitter für ihn (als Sieger des B-Laufs): Der drittplatzierte im A-Lauf war lediglich 12/100el schneller, im A-Lauf durften aber vier Gäste aus anderen Bundesländern starten, diese Entscheidung des BLV kann man zumindest als ungewöhnlich bezeichnen. Tags drauf belegte er in einem top besetzten 1500m-Lauf mit guten 4:03,82 min Platz Zwölf.

Magdalena lief 100m bei Gegenwind in PB 13,47 sec. Laura Kögel verpasste zweimal nur knapp den Endkampf mit 26,16m im Diskuswerfen und 12,11m im Kugelstoßen und Kati Ertl lief die 1500m mit PB in 5:05,83 min.

Sehr erfreulich die Geher-Goldmedaille für den erst 13jährigen Luis Scholz mit 19:29,35 min. im 3000m-Bahngehen der M14. Platz Sechs gab es für Vincent Schäfer im 400m U18-Finale mit 53,10 sec.

Josef Koller

Auch Joni Scheffel landete mit guten 58,88m im Speerwurf auf dem undankbaren vierten Platz.

Das gelang auch der 4x100m-Frauenstaffel mit Laura Borchert, Laura Kögel, Julia Lankes und Kerstin Beuermann mit guten 51,04 sec.

Platz Fünf mit PB von 15:41,32 min erlief sich Simon Baumann über die 5000m. Den Hürden-Endlauf erreichte Laura Borchert, dort lief sie ebenfalls PB mit 15,39 sec und erreichte Platz Sieben. Ebenfalls PB und Platz Acht gab es für 5000m-Läuferin Larissa Bauer.

Und im Weitsprung verfehlten Kerstin Beuermann (5,15m) und Laura Borchert (4,96m) nur knapp das Finale.

Josef Koller

Läufer zeigen Top-Ergebnisse in Ingolstadt

Mehrere BM-Qualis für SWC Laufteam

Eine ganze Reihe von Topleistungen zeigten die Athleten aus dem Laufteam von Udo Reichl beim Ingolstadt Meeting.

Kilian Schwarzensteiner über 1500m in 4:02,44 und Simon Baumann über 3000m in 8:56,58 erzielten Bestleistungen und unterboten zudem klar die BM A-Normen. Da wollten die Mädels natürlich nicht

zurückstehen: Ebenfalls PB und A-Norm für Vanessa Sturm und Larissa Bauer mit 10:58,96 bzw. 11:08,92 min über 3000m.

Gute Ergebnisse auch für Richard Gottschalk und Jens Wulff mit 4:35,63 min bzw. 5:10,33 min über 1500 m.

Josef Koller

Lisa Lankes wird Deutsche Jugend-Vizemeisterin

Überragendes 800m-Finale in Ulm

Ein bisschen hatte es sich schon angedeutet: Auf dem Weg nach Ulm hatte Lisa Lankes zuvor Top-Ergebnisse abgeliefert. Zuerst bei der Bayerischen mit Gold und Silber auf der Über-, (1500m) und Unterdistanz (400m) und zuletzt in Pfundstadt. Dort lief sie mit 2:08,07 min über die 800m neuen Hausrekord und reihte sich in der Deutschen Bestenliste ganz vorne mit ein.

„Alle Vorgaben glänzend umgesetzt,“ strahlte Trainer Hans Merkl nach dem 800m-Finale bei der Deutschen. Lisa übernahm von Anfang an die Initiative, ließ sich auf kein Gerangel ein und lief von vorne weg. Circa 200m vor dem Ziel begannen die Positionskämpfe, Lisa ließ sich davon nicht beirren, zog aus der Kurve kommend auf der Zielgeraden den Schlussspurt an und musste auf den letzten Metern nur noch die Mainzerin Cosima Ermert vorbeiziehen lassen. Mit ausgezeichneten 2:08,74 min blieb sie nur knapp hinter der Siegerzeit von 2:08,36 min.

Neben Lisa Lankes und Caro Pöpl überzeugte eine weitere SWC-Athletin:



Mehrkämpferin Celia Spieß aus der Trainingsgruppe von Günter Bösl schlug sich wacker im Feld der Spezialistinnen: Mit 14,59 sec, nahe an ihrer Bestleistung; verpasste sie nur knapp den Einzug ins 100m-Hürden-Finale, tags drauf warf sie 39,86m mit dem Speer. Auch das reichte knapp nicht für den Endkampf der besten acht Athletinnen, für den nächsten Mehrkampf aber ist sie top gerüstet.

Josef Koller



Nancy Randig Süddeutsche Meisterin

Kugel-Bronze für Loki Hachani

Trotz Trainingsrückstand nach einem Unfall gewann Nancy Randig souverän die Süddeutschen Meisterschaften im Frauen-Hammerwurf mit 57,34m. Dabei zeigte sie bereits wieder erstaunliche Form, wenn auch die 60m-Würfe vom Vorjahr noch nicht klappten.

Loki Hachani gewann mit Bronze im Kugelstoßen der M15 eine weitere SWC-Medaille.

Die verpasste knapp Simon Kürzinger mit Platz Vier trotz PB über 800m in der M14 in 2:11,15 min. Dabei wurde er im Schlusspurt noch von Konkurrenten behindert.

Auch die U16-Staffel zeigte mit 52,18 sec. und Platz Acht in der Besetzung Sophia Rykala, Lea Kreuzer, Lara Huber und Vera Nagelmüller eine Top-Zeit.

Da die DM-Norm nur 7 Zehntel weg war, versuchten die vier Mädels es in Ingolstadt nochmal: Neue BL mit 51,88 und DM-Norm (51,50 sec.) nur denkbar knapp verpasst.

Josef Koller

RE/MAX[®]

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

**LANGWEILIGER
JOB?**



**MEHR
SPANNUNG
GIBTS HIER!**

TELIS-JOBS.DE



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



TELIS FINANZ[®]
Aktiengesellschaft

Caroline Pöpl ganz vorn

**Top-8-Platzierung bei
Deutscher Meisterschaft in Ulm**

Obwohl Caroline noch dem jüngeren der beiden Jahrgänge ihrer Startklasse angehört, konnte sie am 15. – 17. Juli 2022 im Donaustadion in Ulm mit dem achten Platz im 400m-Hürdenlauf auch national großen Erfolg feiern. Dabei waren es Carolines erste deutsche Titelkämpfe im Einzel. Trotz erreichter Norm konnte sie im vergangenen Jahr nicht teilnehmen.

„Ich bin sehr zufrieden mit meiner Leistung, wobei es schön gewesen wäre, die im Vorlauf erzielte Zeit im Finale nochmal zu verbessern“ unterstreicht die Athletin ihre hohen Ambitionen. Nach dem Bayerischen Meistertitel, erreicht vor zwei Wochen in Erding in der gleichen Disziplin, konnte sie ihre Zeit erneut um eine knappe Sekunde auf jetzt 64,98 drücken.

Die junge Regensburgerin machte es dabei lange spannend und erbrachte erst im letzten Rennen vor der Meldefrist die geforderte Norm. Nicht umsonst gilt die Langhürdenstrecke als die härteste Disziplin im Leichtathletikzirkus. Folglich brauchte Caro auch einige Anläufe,



Caro Pöpl in Ulm - Foto: Claus Habermann

bis sie den für sie schnellsten Rhythmus zwischen den Hürden gefunden hatte. „Entscheidend über 400m Hürden ist die Einstellung im Kopf. Hier hat sich Caroline im letzten Jahr sehr stark weiterentwickelt“, sagt ihr Trainer Markus Stilp.

Panther und Pumas überzeugen bei Post Süd

Gold und Bronze für SWC-KILA-Zoo

Nur zwei Teams konnten bei der dritten KILA-Runde in Regensburg am Kaulbachweg starten. Aber beide schafften es aufs Stockerl, in der U12 gewannen die SWC Panther gemeinsam mit dem Team von Post Süd und in der U10 schafften es die SWC Pumas mit einer tollen Leistung in der abschließenden Biathlon-Staffel noch

aufs Stockerl und holten Bronze. Zuvor hatten auch bereits die Panther mit einem Sieg in der Biathlon-Staffel gegläntzt.

Diesmal gabs Einbeinsprünge, Flatterballwurf, Hindernis Staffel und eben Biathlon.

Josef Koller

KILA-Spektakel am Weinweg

SWC-Zoo holt acht Stockerplätze

Endlich mal wieder ein richtig schönes KILA-Sportfest am Weinweg: Und der komplette SWC-Zoo am Start, knapp 80 Kinder in 10 Mannschaften. Und die machten wieder Riesenstimmung bei der Hindernis-Staffel, beim Drehwurf und bei der abschließenden Biathlon-Staffel.

Eine Siegerehrung gabs auch: In der U12 gewannen die SWC Panther vor den SWC Pumas und den SWC Löwen.

In der U10 hießen die Sieger SWC Kängurus vor SWC Leoparden und SWC Löwen: Wölfe und Giraffen auf Platz fünf und in der U8 gewannen die Post Süd Turbo-schuhe vor den SWC Kolibris und den SWC Schmetterlingen.

Josef Koller



SWC-Kängurus oben und SWC Kolibris unten



SWC-Löwen und SWC-Panthe



SWC-Pumas und
SWC-Schmetterlinge



Unten SWC-Tiger und SWC-Zebras
und rechts SWC-Wölfe



LEICHTATHLETIK



Sport macht Spaß

Kinderleichtathletik am Weinweg





SWC Trail Runner holen acht Medaillen bei Bayerischer

Männerteam wird Bayerischer Mannschaftsmeisterin Veitshöchheim

„Acht Medaillen bei den Bayerischen Trailmeisterschaften,“ so der Kommentar von SWC-Lauftrainer Udo Reichl nach einem äußerst erfolgreichen Auftritt seiner Trail Runner bei den diesjährigen Bayerischen 30 km-Trailmeisterschaften in Veitshöchheim. Am wertvollsten natürlich der Sieg in der Männer-Teamwertung mit Bernhard Schöberl, David Wieland und Marcel Kirchner. Da alle drei Läufer der AK M30-45 angehören gabs natürlich auch Gold in der Altersklassen-Wertung. Das Team SWC 2 in der Besetzung Markus Eibl (6./M35), Daniel Solter (8./M35) und Thomas Federsel (7./M 55) verpasste als Viertes nur knapp das Stockerl.

In der Gesamtwertung belegten Schöberl, Wieland und Kirchner die Plätze Fünf, Sechs und Acht Bernhard Schöberl gewann zudem die M45-Wertung und David Wieland die M30-Wertung vor Marcel Kirchner. SWC-Gold Nummer Fünf holte Stefanie Bötzl in der W40, in der Gesamtwertung lief sie auf einen starken siebten Platz. Ebenfalls in der W40 holte Eva Müller-Geisert Bronze. Medaille Nummer Acht, in Silber, ging an M60-Läufer Georg Bayerl, Thomas Noell belegte Platz Sieben in der M55.

Josef Koller

Kompletter Medaillensatz bei Süddeutscher

Staffel-Gold und -Silber, Stab-Bronze in Ludwigshafen am 23./24. Juli 2022

Ein kompletter Medaillensatz war die Ausbeute der SWC-Leichtathleten bei den diesjährigen Süddeutschen Meisterschaften in Ludwigshafen am Rhein. Dabei war Kathrin Ertl an allen drei Medaillen beteiligt. Zum Abschluss gab es Gold für die 3x800m Staffel mit Kati Ertl, Caro Pöpl und Julia Lankes in 7:54,69 min bei allerdings mäßiger Konkurrenz. Wertvoller einzuschätzen die Silbermedaille in der 4x400m Staffel mit Kati Ertl, Magdalena Helfer, Julia und Lisa Lankes in guten 4:07,77 min. Da alle Läuferinnen noch der U 20 angehören, bedeutet die Zeit zudem U20- und U23-DM Quali.

Ihre dritte Medaille holte sich Kati in ihrer Paradedisziplin, dem Stabhochsprung mit übersprungenen 3,30m. Platz Vier in 2:12,22 blieb diesmal für

800m-Läuferin Lisa Lankes, eine Woche nach ihrem Paradelauf mit U20-DM Silber und einen Tag nach einem tollen 400m-Lauf in der Staffel waren „die Beine doch ein bisschen schwer,“ so ihr Kommentar nach dem 800m-Finale der Frauen bei der Süddeutschen.

Überzeugen konnte auch wieder Caro Pöpl mit ihrer zweitbesten 400m-Hürden-Zeit und Platz Sechs in der U18 sowie U20-Dreispringerin Julia Lankes mit Saisonbestleistung und 11,14m im Dreisprung im starken Frauenefeld.

Josef Koller



*4x400m - Julia übergibt auf Magdalena, Kati auf Lisa
Dreispringerin Julia Lankes
Fotos: Claus Habermann*

*Nächste Seite:
Silberlächeln: Unsere 4x400m Staffel mit Kati Ertl, Julia
und Lisa Lankes und Magdalena Helfer
bei der Süddeutschen*

architektweber.com

architekturbüro ferdinand weber
obermünsterstr. 11 93047 regensburg

LEICHTATHLETIK





SWC-Mehrkämpfer holen fünf Medaillen

Zweimal Gold und einmal Silber für Celia Spieß in Friedberg am 23./24. Juli 2022

Mit fünf Medaillen im Gepäck kehrten die SWC-Mehrkämpfer von den Bayerischen Mehrkampfmeisterschaften zurück.

An dreien davon war Celia Spieß beteiligt: Nach einem soliden ersten Tag holte sie in der Vierkampfwertung mit 2.936 Punkten noch Silber hinter Dauerrivalin Kaya Russler (3.044 Punkte). Am zweiten Tag ging sie nach guten 42,0 m im Speerwurf erstmals in Führung und ließ nichts mehr anbrennen. Mit ausgezeichneten 2:27,81 min über 800m holte sie klar Gold vor Russler (4.848 Punkte) und blieb mit 5.029 Punkten erstmals über der magischen 5.000-Punkte-Marke, als einzige Athletin bei dieser Meisterschaft.

Medaille Nummer Drei, ebenfalls in Gold gab es für den unangefochtenen Sieg in der Teamwertung gemeinsam mit Laura Kögel und Emma Wittmann mit guten 12.634 Punkten deutlich vor dem TSV Wiggensbach (8.488 Punkte). Dabei gefiel vor allem auch Laura Kögel mit Platz Vier im Vierkampf und Platz Fünf im Siebenkampf mit tollen 4.185 Punkten und drei persönlichen Bestleistungen (100m/13,71, Hürden/16,07, Hoch/1,51m). Emma Wittmann steuerte 3.420 Punkte bei und lief PB in ihrer „Angstdisziplin“, dem 800m-Lauf mit 2:43,11 min.

Eine weitere Silbermedaille holte sich SWC-M15-Neunkämpfer Loki Hachani, der sich von Anfang an einen packenden Mehrkampf mit Julian Burghardt lieferte. Obwohl er seine Bestmarke um 80 Punkte auf 5.202 Punkte verbesserte, blieb er am Ende mit 23 Punkten ganz knapp hinter dem Ingolstädter. Freuen konnte er sich

aber über vier Hausrekorde: 6,06m im Weitsprung, 11,63 sec über die Hürden, 3,00m im Stabhochsprung und schließlich gute 3:08,72 min über die 1000m, wo er nochmal alles gab, doch Julian Burghardt konnte seinen knappen Vorsprung ins Ziel retten.

Ein ähnlich spannendes Duell gab es im U23-Siebenkampf: Vor dem abschließenden 800m-Lauf lag Kerstin Beuermann knapp in Führung vor der Schleißeheimerin Aimee Adlich. Trotz toller Steigerung auf 2:55,05 min (absoluter Hausrekord), konnte sie diese nicht verteidigen und holte letztendlich Silber. Freuen konnte sie sich zusätzlich über eine neue Bestmarke über 200m (27,60 sec).

Einen Top-Siebenkampf lieferte auch Laura Borchert bei den Frauen mit Platz Fünf ab, mit neuem Hausrekord von 4.399 Punkten und zwei weiteren Bestmarken über die Hürden (15,26 sec) und die 200m (26,76 sec).

In der U18 zeigte Marius Humig nach langer Verletzungspause einen sehr soliden Zehnkampf. Mit 4.982 Punkten verpasste er nur knapp die 5.000-Punkte-Marke, stellte aber gleich 6x eine PB auf (Hoch/1,67m, Weit/5,49m, Diskus/32,31m, Speer/41,15m, 400m/56,80 sec und 1500m/5:01,34 min). Am Ende sprangen Platz Fünf im Fünfkampf und Platz Sechs im Zehnkampf dabei heraus.

Vier Bestmarken gab es für SWClerin Sophia Rykala im Siebenkampf der W14. 4,58m im Weitsprung, 8,96m mit der Kugel, 13,39 sec über die Hürden und

schließlich super 33,03m im Speerwurf, am Ende holte sie mit tollen 3.326 Punkten einen erfreulichen Fünften Platz. In der W15 wurde Franziska Ertl mit 2848 Punkten Sechzehnte.

Josef Koller



Simon Baumann und Larissa Bauer überzeugen in Karlsfeld

Tolle 10.000m-Zeiten bei Läufermeeting

Mit zwei neuen Hausrekorden kehrten Simon Baumann und Larissa Bauer vom Karlsfelder Läufermeeting zurück nach Regensburg. „Happy and proud,“ so das Statement von Simon Baumann, nachdem er in Karlsfeld bei 31 Grad und im Alleingang über 10.000m mit 33:21,80 min eine tolle neue Bestleistung aufgestellt hatte, die sechste im sechsten Lauf in diesem Jahr.

Auch die zweite SWC-Starterin, Larissa Bauer aus der Läufertruppe von Udo Reichl, konnte bei der Hitze mit Platz Drei und PB in 42:54 min überzeugen.

Josef Koller

SWC-10km-Läufer holen drei BM-Medaillen

Männerteam verpasst nur knapp das Stockerl

Nur ganz knapp verpasste das SWC-10km-Männerteam mit David Wieland, Christian Irrgang und Thomas Kinateler als Viertes den Sprung aufs Stockerl bei den Bayerischen 10km-Straßenlauf-Meisterschaften in Aichach. In der M30-Einzelwertung belegten David, Christian und Thomas die Plätze Sieben Acht und Neun.

Trotzdem gab es drei Medaillen für das SWC Laufteam: Marina Windisch in der U23 und Eva Müller-Geistert in der W40 holten jeweils Silber, Matthias Baldauf gewann M50-Bronze. Und in der M35 gab es einen guten siebten Platz für Daniel Soller.

Josef Koller

SWC-Senioren holen vier Bayertitel und zwölf Medaillen

Kilian Schwarzensteiner und Rudi Salzberger Doppelsieger am 31. Juli 2022

Sieben SWC Athleten holen ein tolles Dutzend Medaillen bei den Bayerischen Seniorenmeisterschaften in München.

Dabei gab es zweimal Gold in der M30 für Kilian Schwarzensteiner über 800m (2:05,08 min) und über 1500m (4:20,11 min).



Und das, obwohl er vorher über 400m in Führung liegend 30m vor dem Ziel gestürzt war. Trotzdem wurde er hier noch Vierter (67,02 sec). Hinter ihm schnappte sich Thomas Haslinger 800m-Silber (2:06,03 min) und 1500m-Bronze (4:35,61 min).

Der zweite SWC-Doppelmeister heißt Rudi Salzberger in der M50. Auch er gewann die 800 (2:19,65 min.) und die 1500m (4:35,61 min). Zwei weitere Athleten aus der Lauftruppe von Udo Reichl holten

5.000m-Bronze: Jens Wulff in der M40 (20:58,87 min) und Uwe Höckele in der M60 (21:12,33 min).

Gleich drei Sprintmedaillen gab es für Franz Stadler in der M60: Silber über 100m (13,84 sec) und jeweils Bronze über 200 (28,84 sec) und 400m (70,98 sec). Medaille Nummer Zwölf, in Silber, gab es für Hürdenläufer Markus Eigenstetter in der M55 mit 17,85 sec.

Josef Koller

Loki Hachani holt zweimal Silber

Kati Auer verpasst BM-Medaille in Kitzingen am 30./31. Juli 2022 nur knapp

Auf Silber programmiert ist in diesem Jahr Loki Hachani. Nach Mehrkampf-Silber in Friedberg gab es auch bei den Bayerischen U16-Meisterschaften in

Kitzingen zweimal die Silbermedaille. Aber mit tollen Leistungen: 14,40m im Kugelstoßen, wo er nur hinter dem Top-Favoriten Andreas Gröninger (LG Sempt) blieb und mit 45,86m im Diskuswurf, wo er den Sempter sogar besiegen konnte, aber knapp hinter 9-Kampf Meister Julian Burkhardt (MTV Ingolstadt) zurückblieb. Im Weitsprung belegte er mit guten 6,02m Platz Fünf.

Nur um einen Wimpernschlag verpasste Kati Auer über 800m in der W14 als Vierte das Stockerl, mit 2:25,81 min lieferte sie aber eine weitere Top-Leistung ab. Im gleichen Wettbewerb lief Julia Kramer mit 2:38.39 min neuen Hausrekord. Die W14-Stabhochspringerinnen Maria Lankes und Lara Schmied landeten mit übersprungenen 2,20m auf den Plätzen Neun und Zehn, ebenfalls Zehnte wurde Anja Lankes mit 1,40m im Hochsprung der W15.

Josef Koller

Loki Hachani in Kitzingen
Foto: Claus Habermann



U23-Mädels laufen zu Gold bei Bayerischer

Bronze für U23-Jungs und Julia Lankes



Bereits bei der Übergabe von Magdalana Helfer auf Kerstin Beuermann hatten die SWC-U23-Mädels die Führung bei der Bayerischen in Kitzingen übernommen. Und bei den weiteren Wechseln von Kerstin auf Emma Wittmann und von Emma auf Laura Kögel ließen sie nichts mehr anbrennen: Staffel-Gold für das SWC-U23-Mädels-Quartett mit klarem Vorsprung in 51,36 sec.

Erfreulicherweise liefen auch die Jungs in der Besetzung Simon Hahne, Julian Donhauser, Joni Scheffel und Marius Humig mit Bronze in 46,71 sec aufs Stockerl.

Die einzige SWC-Einzelmedaille gab es für Dreispringerin Julia Lankes in ihrem besten Saison-Wettkampf: In allen Sprüngen über 11 m und SB mit 11,38 m.

Knapp am Stockerl vorbei sprangen und warfen Weitspringerin Kerstin Beuermann (5,40m SB) und Speerwerfer Joni Scheffel (54,53m) als jeweils Vierte, einen guten fünften Platz schaffte Hannes Gerl im Kugelstoßen (11,11m), im Speerwurf belegte er mit 44,84m Platz Neun. Anna Spatz sprang nach langer Verletzungspause 5,02m weit.

Josef Koller

Gold: Emma auf Laura - Bronze: Joni auf Marius
Fotos: Claus Habermann





Dritte im Dreisprung: Julia Lankes
Foto: Claus Habermann

LEICHTATHLETIK





SWC-Läufer von oben links im Uhrzeigersinn:

**Kati Auer (323) über 800m in Kitzingen;
Vincent Schäfer (80) und Jens Wulff über 800m,
Trainer Udo Reichl mit Athleten,
Vanessa Sturm und Simon Baumann (81) über 3000m
beim Neustädter Läufer-Meeting am 5./7. August 2022**

Fotos: Claus Habermann

SWC Ferienaktion Olympia Kids

Bilder von der ersten Woche





LEICHTATHLETIK





SWC Ferienaktion Olympia Kids

Bilder von der zweiten Woche



LEICHTATHLETIK



SWC Ferienaktion Olympia Kids

Die Gruppe der dritten Woche



Wandern im SWC

„Der Herbst gehört den Wanderern“...

...titelte die Mittelbayerische Zeitung Anfang September in ihrer Wochenendbeilage. Und die SWC-Wandersparte ist aktiv dabei! Im September gab es gleich zwei Wanderungen und am 15./16. Oktober findet wieder das alljährliche Wanderhighlight statt, nämlich die Wochenendwanderung, die uns dieses Mal zum Großen Falkenstein führt. Als Planungshilfe diente mir der Rother-Wanderführer „Wilde Wege Bayerischer Wald“! Ja, der Weg wird wild, das kann ich euch schon mal versprechen!

O-Ton aus dem Wanderführer: „Der anspruchsvolle und steile Aufstieg durch das Urwaldgebiet Höllbachgespeng gehört nicht nur zu den beliebtesten, sondern auch zu den wildesten Touren auf den Großen Falkenstein. An sonnigen Herbsttagen ziehen wahre Pilgerströme auf den Berg. Nichts desto trotz kann man auf diesen Klassiker nicht verzichten. Kaum haben wir die Höllbachschwelle, einen kleinen Stausee, erreicht, steigen wir am Höllbachwasserfall vorbei durch steiles, felsiges Gelände dem Höllbach-Ursprung (Gespeng) entgegen. Ein dunkler Urwald aus Fichten, Weißtannen und Bergahornen ragt über modernden Baumleichen auf. Moore und Farne breiten sich aus, gelbe Schwefelflechten überziehen den nackten Fels und sorgen für eine urweltliche Atmosphäre. Nicht von ungefähr vermuteten unsere Vorfahren hier den Eingang zur Hölle. Ein schöner und vor allem ruhiger Alternativweg ist

der Aufstieg über den Schwarzbachriegel mit seinem fantastischen Ausblick, den wir jedoch nur in den Sommermonaten aufsuchen dürfen. Auch ist in dieser Zeit der einstmals markierte Abstieg über die Steinbachfälle ein Wandergenuss, mit dem der sanfte Adamsteig bei weitem nicht mithalten kann.“

Unsere genaue Wanderroute machen wir vom Wetter abhängig und werden sie vor Ort besprechen.

(Quelle: Eva Krötz: Wilde Wege, Bayerischer Wald, München 2020)

Wanderung zur Hohen Wand

Für den Wandersonntag am 19. Juni 2022 waren sonniges Wetter und 37 Grad vorausgesagt.

Trotzdem ließen sich zwölf Wanderenthusiasten nicht davon abbringen, sich um 10 Uhr auf dem Wanderparkplatz südwestlich von Eilsbrunn zur Rundwanderung zu treffen. Zum Glück lag der Wanderweg überwiegend im schattigen Wald.

Vor der Bärenhöhle trafen wir ein Kletterpaar, das wir gleich für ein Gruppenfoto einspannten. Serpentina führten uns hinab zur Schwarzen Laber. Beim Röhr im Biergarten empfing uns Blasmusik und es gab kühle Getränke und eine Stärkung.

Euer Michael



*Oben: Wandergruppe vor der Bärenhöhle auf der Wanderung zur Hohen Wand
Unten: Rast an der Hohen Wand Fotos: Michael Lang*



Die Wandertouren von Oktober bis Dezember 2022

Oktober

15./16. 10. 2022

Wochenendwanderung zum Großen Falkenstein

Treffpunkt ist am Samstag, 15. Oktober 2022 um 11 Uhr das Gasthaus Zwieseler Waldhaus in Lindberg im Bayerischen Wald. Wir machen am Samstag eine kleine Vorwanderung von 8 km und lassen den Tag bei einem guten Abendessen ausklingen.

Am Sonntagmorgen starten wir unsere Rundwanderung zum Großen Falkenstein um 9 Uhr. Die Gehzeit beträgt etwa 5 Stunden über 14 km und einen Höhenunterschied von 780m. Im Falkenstein Schutzhaus machen wir auf halber Strecke eine ausgiebige Pause.

Ein Zimmerkontingent ist im Gasthaus vorab reserviert; die Zimmer sind mit Bezug auf die SWC-Wanderung eigenständig zu buchen.





*Links: Burgruine Lobenstein Foto: Creative Commons
Oben: Großer Falkenstein Gipfelkreuz Foto: Creative Commons*

November

20. 11. 2022, 10 Uhr

Wanderung zur Burgruine Lobenstein

Treffpunkt ist der Parkplatz neben der Kirche in Hetzenbach am Leonhardiweg.

Länge ca. 12 km – 4,5 h mit Einkehr

Wir starten am Bienenlehrpfad und folgen dem Wanderweg Richtung Zell. Am Gasthaus Schwarzfischer vorbei geht's hinauf zur Burgruine Lobenstein. Über den Eicherlberg geht's zur Einkehr zurück nach Hetzenbach.





Rechts: An der Watzlick-Kapelle
Unten: Wanderhinweise
auf der Hohen Linie
Links: Kletterin bei Eichhofen
Fotos: Michael Lang

Dezember

04. 12. 2022, 10 Uhr

Drei-Kapellen-Advents- rundwanderung auf der Winzener Höhe

Treffpunkt ist der Park-
platz vor der Seidenplantage, Auf der
Winzener Höhe 15.

Wir wandern zur Kapelle Rehtal, zur
Tannerl- und zur Watzlickkapelle

Länge ca. 8 km – 3 h mit Glühwein- und
Lebkuchenrast aus dem Rucksack.

Ausblick für Januar 2023

15.01. 2023

Kurze Rundwanderung auf der Hohen Linie

Wir treffen uns am Parkplatz am Sen-
demast und gehen ein kurzes Stück auf
der Hohen Linie. Länge 8 km, 2,5 h

Bei Interesse an einer Wanderung bitte
unter wandern@swc-regensburg.de
mit Smartphonenummer oder in der
Whatsapp-Gruppe anmelden! Änderun-
gen vorbehalten.

Euer Michael



Wandern im SWC

Klassiker im September: Weltenburg und Donaudurchbruch

Fotos: Michael Lang

Zur Rundwanderung zum Kloster Weltenburg haben wir uns dieses Mal schon um 9 Uhr am Keltentor an der Schleuse Kelheim getroffen.

Der Wanderweg führte uns zu Beginn an der Altmühl entlang Richtung Einmündung in die Donau. Es folgte ein kurzer Abschnitt durch den Stadtrand von Kelheim und schon waren wir am Donauufer. Hier ging es vorbei am Klösterl mit Höhlenkirche, hinauf zur Aussicht auf den Donaudurchbruch und das Kloster Weltenburg und wieder hinunter zur Zille, die schon bereitlag für die Donauüberfahrt zur Biergarteneinkehr im Kloster Weltenburg. Wir kamen zeitig an, es waren noch genügend Plätze frei.

Nach Weltenburger Dunkel und einer Stärkung in fester Form ging es wieder auf die Zille und hinüber zum nördlichen Donauufer. Über den Keltenwall wanderten wir zurück zum Ausgangspunkt Keltentor.

Michael Lang





Sommerausflug der SWC-Flyers in die Max-Aicher-Arena

Trainingslager Inzell im Juli

Anfang Juli machten wir uns wieder auf den Weg in das alljährliche Sommertrainingslager in Inzell. Nachdem das Sommertraining abgeschlossen war, waren dies für uns die ersten Eiszeiten seit der Sommerpause. Nun galt es das im Sommer Gelernte auf dem Eis umzusetzen. Dies fiel uns unter Anleitung unseres Star-Coaches und Eisbärenlegende Jonas Leserer besonders leicht. Jonas hatte zuvor einen mehrseitigen und äußerst abwechslungsreichen Trainingsplan für unsere vier Eiszeiten ausgeheckt, um uns auf allen Ebenen unseres Spiels nach vorne zu bringen.

Die Bedingungen in der Max-Aicher-Arena waren wie immer optimal und im Hintergrund mit traumhafter Alpenkulisse. Wir durften gleich als Erste auf das frisch aufgeeiste Spielfeld.

Auch eine super Verpflegung war Dank Michael Zellners vorbildlicher Organisation gegeben. Hier besuchten wir unsere bekannten Stammwirtschaften und genossen frisch zubereitete Schmankerl aus der Region sowie deftige Steaks und Burger. Die Abende haben wir entspannt bei ausreichend isotonischen Kaltgetränken und im geselligen Beisammensein ausklingen lassen.

Als Ausgleich zum kalten Eis brach ein Teil der Mannschaft am Samstag zwischen den Eiszeiten zum Soccer golf in Inzell

auf. Hier duellierten wir uns voller Ehrgeiz auf 18 Bahnen um den ersten Platz. Der Rest nutzte den freien Nachmittag zum Entspannen in der Sonne oder verbrachte ihn in der Innenstadt von Inzell.

Zum Abschluss sagen wir nochmal Danke an Michael Zellner für die reibungslose Organisation, an Jonas Leserer für das lehrreiche Training und natürlich auch an alle die mitgefahren sind und das zu einem sensationellen Wochenende gemacht haben.

Es war wie immer ein Fest und wir freuen uns schon auf das nächste Trainingslager!

Vincenz Krottenthaler, Franziska Römmelt





Impressionen aus Inzell - Fotos: Thomas Vogl





SWC Eishockey – ein Erlebnis für die ganze Familie

Dr. Michael Arzt unterstützt ab dieser Saison das Kinder- und Jugendtrainerteam

Es muss nicht immer Profieishockey sein. In der Eishockeysparte des SWC finden Eishockeyspieler und Eishockeyspielerinnen mit unterschiedlichsten Motivationen und „Eishockeykarrieren“ ihren Platz, so auch der Großteil unserer Familie (5/7).

Bei Schneetreiben, -5°C , mit tobenden Zuschauern dicht gedrängt an der Bande ohne Plexiglas bearbeiten sich der EV Regensburg und der EV Füssen in der Aufstiegsrunde zur 2. Bundesliga. Das Spiel im Freiluftstadion an der Nibelun-

genbrücke ist eine Mischung aus Eishockey und Schneeschaukeln. Nichtsdestotrotz ist die Begeisterung, den Favoriten aus dem Allgäu mit 2:1 niedergerungen zu haben, grenzenlos. So oder so ähnlich wurde ich als Elfjähriger vom höchst ansteckenden „Eishockeyvirus“ infiziert, das mich dazu zwang, von diesem Zeitpunkt an als Zuschauer zu jedem erreichbaren und unerreichbarem Eishockeyspiel zu pilgern und jede Möglichkeit des Hobbyeishockeys, was damals „Weiher-Eishockey“ hieß, zu nutzen.



Michael
Arzt

Als Student ging es dann in der Uni-Eishockeymannschaft, diversen Inlinehockeymannschaften, und zwischenzeitlich im Trainingsbetrieb des EHC Regensburg auch aktiv in Richtung „richtigem Eishockey“ im Stadion, mit Ausrüstung und mit Bande etc.. Darauf folgte eine lange beruflich und Brutpflege-bedingte Pause im aktiven Eishockey, das erst im Ü40-Bereich beim SWC wiederbelebt werden konnte.

Zunächst begann unser ältester Sohn Johannes (19) mit 10 Jahren, der sonst sportlich vor allem als Fußballer unterwegs war, im Kindertraining des SWC. Trotz teils widriger Trainingszeiten am Sonntagmorgen machte ihm das abwechslungsreiche Training so viel Spaß, dass Johannes freiwillig keines ausließ. Sein Spiel entwickelte sich schnell, so dass Spartenleiter Dr. Michael Zellner ihn mit vierzehn Jahren ins Training der Erwachsenenmannschaft einlud, in der er heute eine feste Stütze ist und den älteren Semestern mit seiner Geschwindigkeit und schnellen Händen die Schweißperlen auf die Stirn treibt.

Zwei Jahre habe ich es ausgehalten meinem Sohn zu den meist abendlichen Trainingseinheiten der Erwachsenenmannschaft zu fahren und dem fröhlichen Treiben auf dem Eis tatenlos zuzusehen. Der Wiedereinstieg ins aktive Eishockey war zwar zunächst aufgrund von anfänglichen Konditionsdefiziten mühsam und teils schmerzhaft, hat sich aber als Teil eines von mehreren Vater-Sohn-Teams mit vielen unvergessenen Momenten auf dem Eis, bei den sportlich anspruchsvollen Einheiten mit unseren Trainern Lars Schiller und Jonas Leserer, die beide in der Profimannschaft der Eisbären Regensburg (DEL2) aktiv sind, und sehr geselligen Trainingslagern in Mitterteich und Inzell mehr als ausgezahlt.

Mit unseren beiden Nachzüglern, Ferdinand (11) und Markus (9), ging es dann vor vier Jahren wieder im SWC-Kindertrai-



ning los, das mittlerweile durch ein engagiertes (teils aus dem eigenen Nachwuchs), immer größeres und erfahreneres Trainerteam (<https://www.swc-regensburg.de/sparten/eishockey>) sich kontinuierlich weiterentwickelt hat. Durch die Powerskating-Einheiten von Michael Koska, die freundschaftlich sportliche Atmosphäre und vieles mehr werden immer mehr Kinder- und JugendspielerInnen an die Erwachsenenmannschaft herangeführt.

Unsere Tochter Anna-Maria (17), die eigentlich überwiegend Ballett gemacht hat, sich aber dem Hockey Spielen in der Einfahrt und dem Weiereishockey nicht ganz entziehen konnte, hat sich vor drei Jahren spontan entschieden zum Kinder-/Jugendtrainingslager mitzufahren und mit dem Eishockeyspielen zu beginnen. Das SWC-Training ermöglichte ihr, sich

während ihres Schüleraustauschs in Kanada einer Mädcheneishockeymannschaft mit Hobbyligabetrieb anzuschließen.

Ferdinand spielt mittlerweile in der U13 der Jungeisbären, und ist – soweit es der Trainingskalender erlaubt – immer gerne zu Gast im Kinder- und Jugendtraining des SWC. Markus und ich freuen uns auf das sicherlich wie immer perfekt von Michael Zellner organisierte nächste Kindertrainingslager in Inzell, wo Markus von unserem Torwarttrainer Simon Schiekofer weiter aufgebaut wird und ich das Trainerteam unterstützen darf. Es kann nicht mehr lange dauern bis unser Sohn Jakob (16) und meine Frau auch noch das Eishockey spielen anfangen.

Michael Arzt

Steckbrief Mark Hang

Unser Freiwilliger für 2022/23 stellt sich vor

Hallo liebe SWC-Mitglieder,

mein Name ist Mark Hang, ich bin 21 Jahre alt und komme aus Straubing. Meine Wurzeln habe ich in der Ukraine und in Kambodscha, geboren und aufgewachsen bin ich hier in Deutschland. Mit 18 Jahren absolvierte ich mein Abitur und gleich im Anschluss startete ich meine dreijährige Ausbildung zum Physiotherapeuten: mit Stolz darf ich mich nun seit diesem Juli Physiotherapeut nennen.

Einen wichtigen Teil in meinem Leben, neben Familie und Freunden, spielt der Sport bei mir. Ich bin ein leidenschaftlicher Volleyballer und lebe diese Leidenschaft mittlerweile seit 16 Jahren aus. In diesen Jahren habe ich sehr viel fürs Leben gelernt, u.a. die Wichtigkeit von Teamfähigkeit, Kompromissbereitschaft und mentaler Gesundheit. Diese sind auch Charakterzüge, die mich widerspiegeln: kommunikativ, teamfähig, ehrgeizig, lernfreudig und locker. Außerdem trainiere ich seit einigen Monaten offiziell



die Jugend in meinem Verein. Neben dem Sport reise ich auch sehr gerne. Ich versuche jedes Jahr zu reisen, dies ist aber leider in den letzten Jahren wegen Corona etwas zu kurz gekommen ist.

Ab September ersetze ich die bisherigen FSJler Jhon und Gustavo. Auf diese nächste Herausforderung freue ich mich sehr und natürlich auch darauf euch

SWC-Mitglieder kennenzulernen. Mein Ziel ist es dem Verein tatkräftig zur Unterstützung zu stehen und auch den Volleyball den Regensburgern näher zu bringen.

Zum Abschluss noch mein Motto und bis bald: „Scheitern ist nicht das Gegenteil von Erfolg. Es ist ein Teil davon.“

Mark Hang

Der SWC Regensburg sucht ab Ende August 2023 bis August 2024 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:

fsj@swc-regensburg.de

www.freiwilligendienste.bsj.org





Beiträge zum Clubheft

Beiträge zum Clubheft werden als **unformatierte** Datei erbeten. **Bilder** bitte immer extra als Datei per E-Mail (Originalformat!) senden, und zwar an: redaktion@swc-regensburg.de
Redaktionsschluss für das nächste Clubheft ist Freitag, der **25. November 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

Mitgliederverwaltung: mitglieder@swc-regensburg.de

Die Bestätigung einer **Kündigung** kann nur bei Angabe einer **E-Mail-Adresse** per E-Mail oder bei Eingang eines Rückportobetrages erfolgen.
Kündigungen müssen nach der Satzung schriftlich 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.

– Die Abrechnungen für das 4. Quartal unbedingt bis **10. Januar 2023** vorlegen – wir müssen sonst um den Zuschussanteil kürzen!

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>



Clubverwaltung - wer macht was im SWC?

Mitgliederverwaltung	Evi Müller mitglieder@swc-regensburg.de
Freiwilligendienst	Mark Hang, mark.fsj@swc-regensburg.de Anleitung: Lena Prochnow, 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.com/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

CLUBFAMILIE



Neues aus der SWC-Familie

Vor den Traualtar getreten sind am 6. August 2022 unsere Kindertrainerin Kathi Eigenstetter und Stefan Gruber.

Bei Skifahrerin Susi und Turner Michi Ziereis ist nun das Trio komplett: Anton und Fanni haben am 17. August 2022 Verstärkung durch Cecilia bekommen.

Und Leichtathletik-Chief Sepp Koller hat nach etwas Probezeit bereits am 29. Juli 2022 seine Simone Geldhäuser geehelicht.

Wir gratulieren sehr herzlich!



Noch mehr Neues aus der SWC-Familie

Ein weiteres Trio komplettierte sich am 28. Juli bei Schwimm-Spartenwartin Vroni Schwan und ihrem Mann: Laura und Verena kümmern sich nun eifrig um ihre Schwester Annalena.



SWC-Athleten in der Presse - Bericht über Luis und Wolfgang Scholz in der Regensburger Zeitung vom 13. Juli 2022

Gold und Silber für das Familiente

Vater Wolfgang und Sohn Luis Scholz sorgen als Geher für Fur

Von Michael Stolzenberg

Dass Vater und Sohn gemeinsam erfolgreich an einer Meisterschaft teilnehmen, ist im Sport keine alltägliche Sache. Genau das ist dem 48-jährigen Regensburger Wolfgang Scholz gelungen, als er mit seinem Sohn Luis, 13, bei den bayerischen Meisterschaften in Erding über 5000 beziehungsweise 3000 Meter Gehen die Silber- und die Goldmedaille holte.

Für den Filius war die erste offizielle Meisterschaftsteilnahme also ein voller Erfolg, zumal er mit 19:29,35 Minuten auch noch eine neue deutsche Bestzeit in der Kategorie M14 aufstellte, wogemerkt bei anspruchsvollen, weil hochsommerlichen Temperaturen „35 Grad und keine Wolke“, sagt Wolfgang Scholz.

Zweiter Platz für den Papa

Er wiederum kam in seinem Wettbewerb über 5000 Meter auf den zweiten Platz – „nach einem taktischen Rennen“, wie er berich-

tet, da er wegen seiner Teilnahme am Charity-Lauf in Schwandorf für das Armin-Wolf-Laufteam tags zuvor „noch etwas die Beine gespürt“ habe.

Wolfgang Scholz war vor vier Jahren zum Gehen gekommen, weil das Nordic Walking, dem er ursprünglich mit großem Erfolg frönte, „keine anerkannte Sportart“ sei und er nach einem Sport suchte, bei dem Titel und Medaillen „etwas wert“ seien.

Diese Bestätigung fand Scholz beim Gehen. Er holte in seiner Altersklasse dritte Plätze bei der bayerischen und deutschen Meisterschaft sowie einen fünften Rang bei der Senioren-Europameisterschaft 2019 in Italien und im gleichen Jahr bei der Senioren-WM in Polen als Mitglied des deutschen Teams die Silbermedaille. Ebenfalls 2019 war es, als Luis seine Leidenschaft fürs Gehen entdeckte.

Als Begleiter des väterlichen Trainings auf der RT-Anlage meldete der Sohn den Wunsch an, es statt mit Laufen auch einmal mit Gehen zu versuchen.

Wolfgang Scholz überwand seine

anfängliche Skepsis – „die Technik von Luis war eigentlich nicht so toll“ – gab die richtigen Tipps und wurde staunender Zeuge, wie sich sein Sohn alsbald „blitzsauber“ entwickelte: „Heute hat er eine Riesentechnik!“

„Riesentechnik entwickelt“

Wohin wird dieses Talent Luis in Zukunft tragen? Erst mal voraussichtlich zur deutschen Meisterschaft, wo er sich ebenfalls gute Chancen ausrechnen kann. Gehen macht ihm „viel Spaß“, sagt der 13-Jährige, vor allem „ist es schön zu gewinnen“.

In den langfristigen Plänen spielt der Sport unterdessen nicht die wichtigste Rolle, da hat Luis vielmehr zwei interessante Berufe im Auge: „Polizist oder Maler“ will er eines Tages werden. „Ziemlich verschiedene Sachen“, schmunzelt Vater Wolfgang.

Und denkt sich womöglich: Bis dahin werden wir als Geher bestimmt noch den einen oder anderen Erfolg feiern.



Wolfgang (rechts) und Luis Scholz (links) als erfolgreiches Vater-Sohn-Duo.



Als Neumitglieder begrüßen wir

Hannah Anetsberger, Johanna Aumeier, Florian Bogner, Julius Brenner, Sascha Bunschus, Jakov Dakovic, Maria Dakovic, Nefeli Danisch, Omar Elsayy, Charlotte Maria Frik, Felix Theodor Frik, Mark Hang, Victoria Hudec, Norah Kampmeier, Marcel Kirchner, Leonard Köppel, Sophia Kurz, Ivan Mironov, Mila Mladenovic,

Anastasia Parkhomenko, Marie-Luise Pauthner, Aaron Peyker, Tabea Reichinger, Karla Reiß, Frederik Reiß, Vigo Rengstl, Tom Vincent Schreiter, Alice Shalunova, Klara Topernpong, Vincent Topernpong, Paula Agnes Wachsmann, Lukas Weis, Katharina Wied, Clara Winterfeldt, Juli Zapf.

Übungsleiterfortbildung zur Prävention von Missbrauch

- Termin: Samstag, 12. November 2022
nachmittags
Ort und genaue Zeit werden noch
bekannt gegeben
- Für: Alle Übungsleiter des SWC
verpflichtend
- Mit: Dipl.- Sozialpädagogin
Lisa Pollwein-Hochholzer,
Präventionsbeauftragte beim
Caritasverband Regensburg

Anmeldung:



...bilden beim SWC Regensburg ein erfolgrei-
Foto: Michael Stalzensberg





Gemeinsam in Bewegung

Das SWC-Breitensportprogramm Herbst 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

**Fit
durch
die Woche**

Skitraining

mit Ursula Breißkopf

Dienstags 17.15 – 18.15 Uhr
Weinweg/Neue Kreuzschule
Wechsel in die Halle
nach Absprache

Nordic Walking

mit Bettina Henkel

Dienstags 18.00 Uhr
Parkplatz Westbad/nach
Absprache

Kampfsport- training

mit Vladimir Cozarciuc

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
Wolfgangsschule,
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

Pilates

mit Carolin Lupac

Donnerstags 18.30 – 20.00 Uhr
Neue Kreuzschule

Walking

mit Michael Lang

Freitags 9.30 Uhr
Treffpunkt
Backofen Burgweinting

* vorbehaltlich neuerlicher Pandemie-Regelungen - für alle Stunden daher vorher beim Trainer anmelden unter kontakt@swc-regensburg.de