



CLUBNACHRICHTEN 1/2023

JANUAR - MÄRZ





SKITOUREN FESTIVAL 2023

FREITAG 20.01. - SONNTAG 22.01.2023

AXAMER LIZUM



www.campoalpin.de - Bergsportschule & mehr



- IHR WOLLTET **SKITOURENGEHEN** SCHON IMMER EINMAL **AUSPROBIEREN**?
- IHR SEID AUF DER **SUCHE NACH NEUER AUSTRÜSTUNG**?
- TESTET DIE **NEUE AUSTRÜSTUNG** FÜR DIE SAISON 2022/23.
- TESTMATERIAL UND VIELE INFOS RUND UM DAS SKITOURENGEHEN ERWARTEN EUCH.

Was gibt es Schöneres, als im winterlichen Gebirge unterwegs zu sein, den Schnee beim Aufstieg unter dem Ski knirschen zu hören, die Abfahrt im Tiefschnee zu genießen?

TERMIN: FREITAG BIS SONNTAG 20.01. - 22.01.2023

PROGRAMM VON FREITAG 19:00 UHR BIS SONNTAG 15:00 UHR

PREIS: 399,- € JE PERSON IM DOPPELZIMMER

IM PREIS ENTHALTEN: 2 TAGE SKITOUREN MIT STAATLICH GEPR. BERGFÜHRER CAMPO ALPIN - LEITUNG CHRISTOPH RIESER (MAX. 6 PERSONEN PRO GRUPPE)

TESTMATERIAL

HALBPENSION (MIT VIER-GÄNGE-MENÜ)

KURSORT: AXAMER LIZUM (SELBSTANREISE!)

TEILNEHMERZAHL: MIN. 18 - MAX. 30

AUSRÜSTUNG: ES STEHT GENÜGENDE LEIH- UND TESTMATERIAL ZUR VERFÜGUNG



LAUF UND BERG KÖNIG

WWW.LAUFUNDBERG-KOENIG.DE

Haidplatz - Krebsgasse 2, 93047 Regensburg | TEL.: 09 41 - 64 66 36-0 | EVENT@LAUFUNDBERG-KOENIG.DE



Liebe Mitglieder,

nach drei Jahren Pause sind wir in diesem Jahr wieder in den Startblöcken für den Skikurs im Bayerwald. Auf die Skikurse als gemeinschaftliches Bewegungsangebot für Kinder im Winter freuen sich unsere Übungsleiter, die sich im Dezember bei einem intensiven Ausbildungswochenende vorbereitet haben.

Die Leichtathleten haben grad ein bisschen Wettkampfpause, da hat Spartenwart Sepp Koller die Zeit gefunden, seine Chronik fortzuführen. Auf Seite 12 geht es weiter mit der SWC-Rückschau. Anlass ist diesmal, dass unser ältestes Mitglied Hans Dyka am 6. Oktober 2022 verstorben ist, eine Nachricht, die uns Anfang November erreicht hat.

Seit Mitte Oktober engagiert sich bei uns als zweite Freiwillige Ana Gabriella Quintero aus Venezuela. Sie bringt nicht nur viel Schwung, sondern auch ein Rugby-Angebot für Kinder mit in den SWC.

Ihr Kollege Mark Hang bereichert unser Sportangebot durch eine Volleyball-Gruppe für Kinder ab 10 Jahren, Details im Sportprogramm auf Seite 10.

Auch für die Erwachsenen gibt es Angebote zum Hobby-Mannschaftssport, dazu findet Ihr ab Seite 59 Anregungen.

Und vormerken kann man sich schon mal den 29. Juli 2023: Da feiern wir am Weinweg im Rahmen des Jedermann-Zehnkampfes 77 Jahre SWC.

Eure Ursula
1. Vorsitzende



Rund ums Welterbe: **weltklasse Versorgung.**

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

rewag.de

der Versorger.
REWAG



IN DIESEM HEFT

| | |
|-----------------------|----------|
| Kontakt | Seite 6 |
| Sportprogramm | Seite 7 |
| Wer macht was im SWC? | Seite 77 |

Ski Alpin

| | |
|----------------------|----------|
| Terminübersicht 2023 | Seite 17 |
| Berichte | Seite 19 |
| Skikursausschreibung | Seite 24 |
| Ausfahrten | Seite 26 |

Leichtathletik

| | |
|----------|----------|
| Berichte | Seite 29 |
|----------|----------|

Wandern

| | |
|----------------------------|----------|
| Vorschau 2023 | Seite 50 |
| Bericht | Seite 52 |
| Wanderungen Januar – April | Seite 54 |

Breitensport

| | |
|----------------------------|----------|
| Neues aus dem Breitensport | Seite 58 |
| Breitensportprogramm | Seite 80 |

Kegeln

| | |
|---------|----------|
| Bericht | Seite 62 |
|---------|----------|

Eishockey

| | |
|----------|----------|
| Berichte | Seite 64 |
|----------|----------|

Clubfamilie

| | |
|------------------------------|----------|
| Abenteurer Hans Dyka | Seite 12 |
| Ana Gabriela stellt sich vor | Seite 73 |
| Freiwilligendienst im SWC | Seite 74 |
| Infos zur Geschäftsstelle | Seite 75 |
| Übungsleiterinfo | Seite 76 |
| Clubverwaltung | Seite 77 |
| Aufnahmeantrag | Seite 78 |
| Unsere neuen Mitglieder | 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 BYLADEM1RBG

Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.

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

Redaktion: Ursula Breitkopf, Michael Lang, Mark Hang
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 |

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 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./2. Klässler ab 6 Jahren: Hannah Prochnow, Isabella Gutdeutsch, Paulina Seitz 3./4. Klässler: Lena Prochnow, Fredi Eigenstetter 5. Klässler: Kathi Eigenstetter | Goethehalle, 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 | AMG, siehe 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, Michael Duchardt, Andreas Plöbßl | Goethehalle |
| Mi: 17.45 – 19.30 Uhr | U16 und älter, Hans Merkl, Udo Reichl | Weinweg |
| Do: 16.30 – 18.00 Uhr | Schüler/innen U14/U12/U10 Josef Koller, Felix Vogel, Marion Gergs | Goethehalle |
| Do: 16.30 – 18.00 Uhr | Koordinations- und Sprinttraining, Andrea Holzapfel | |
| Do: 18.00 – 20.00 Uhr | Schüler/innen U14 und älter, Jugend, Aktive; Michael Duchardt, Josef Koller, Günter Bösl | |
| Do: 20.00 – 22.00 Uhr | Disziplintraining für Jedermann-Zehnkämpfer/innen und Senioren, Hobbygruppe, Markus Eigenstetter, Steffi Pegoretti | |
| Do: 17.15 Uhr | Lauftraining Wettkampfgruppe, Hans Merkl, Udo Reichl | Weinweg |
| Fr: 16.30 – 18.00 Uhr | Lauftraining Wettkampfgruppe, Hans Merkl, Udo Reich | 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 | |
| Mi: 18.00 – 19.30 Uhr | Jahrgänge 2004 – 2011, Franz Sedlmeier, Christine Härtl | Turnhalle |
| Fr: 16.00 – 17.15 Uhr | Jahrgänge 2009 – 2015, Franz, Christine, Katja, Charlotte, Lena | Grundschule |
| Fr: 17.15 – 19.00 Uhr | Jahrgänge 2004 – 2008, Franz Sedlmeier, Christine Härtl | |

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 | Grundschule Prüfung, Halle Ost |
| Di: 14.40 – 15.15 Uhr | Neu: Rugby für Kinder von 6 – 11 Jahren, Ana Gabriela Quintero Anmeldung: ana.fsj@swc-regensburg.de | Grundschule Prüfung |
| Di: 16.05 – 16.50 Uhr Di: 16.50 – 17.35 Uhr | Eltern–Kind–Turnen, 2–4 Jahre), Uschi Langer, Anmeldung über zwergerlturnen@swc-regensburg.de Kleinkinderturnen, 4–6 Jahre, Uschi Langer, Anmeldung über zwergerlturnen@swc-regensburg.de | Grundschule Prüfung |
| 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-regens- burg.de bzw. nebenst- endes AnmeldeLink) Alles inklusiv! | Spiel, Spaß und Leichtathletik für alle von 4 – 9 Jahren Anmeldung unter: https://widgets.yolawo.de/w/6363d8bb78d8a3295743d96c – ist auch auf der Homepage verlinkt unter Sparten/Leichtathletik/Kinderleichtathletik Dienstag: Vorschulkinder, Sophie 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, Mark ud Ana Gabriela 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 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 | Turnhalle des Goethe–Gymna- siums Turnhalle des Albertus–Magnus– Gymnasiums |
| Mi: 14.30– 16.00 Uhr | Neu: Volleyball für Kinder ab 10 Jahren, Mark Hang Anmeldung: mark.fsj@swc-regensburg.de | Grundschule Prüfung |
| Do: 15.00 – 16.00 Uhr | Neu: Eltern–Kind–Turnen für Kleinkinder und ihre Eltern, Ana Gabriela Quintero, Anmeldung: ana.fsj@swc-regensburg.de | Grundschule Prüfung |

Schwimmen

| | | |
|-----------------------|--|---------------------------------|
| Mo: 17:00 – 21.00 Uhr | Schwimmtraining in festen Gruppen, nur mit vorheriger Anmeldung, aktuelle Infos über den Newsletter (siehe unten), Einteilung über schwimmen@swc-regensburg.de | Hallenbad Gabelsbergerstraße |
|-----------------------|--|---------------------------------|

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, Ana Quintero, Franziska Bauer Für die Dienstags-Turnstunden ist Voranmeldung erforderlich unter turnen@swc-regensburg.de 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 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.
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) | Krafraum am Weinweg Krafraum am Weinweg |
| Di: 17.15 – 18.15 Uhr Di: 18.00 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 (bettinahenkel@hotmail.com) Power (Vinyasa) – Yoga mit Christine Rauscher | Neue Kreuzschule im alten Jahnstadion Treffpunkt: Parkplatz Westbad nach Absprache Neue Kreuzschule (Ost) |
| Mi: 18.00 – 19.30 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 | Wolfgangschule, kl. Halle Weinweg Gerhardingerschule |
| Do: 18.00 – 19.00 Uhr Do: 18.30 – 20.00 Uhr Do: 19.30 – 21.00 Uhr | Volleyball für Jugendliche, Frederik Eigenstetter Pilates , Anmeldung unter clupac@me.com Hallenhockey, Gerhard Herrmann | Goethe-Halle Neue Kreuzschule im alten Jahnstadion (Ost) Pestalozzi-Grundschule |
| 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 |

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 | Donau-Arena, Trainingshalle |
| Sa: 16.15 – 17.45 Uhr | Kinder und Anfänger | Donau-Arena, Trainingshalle |



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

Hans Dyka

Deutschlands vergessener Abenteurer



*Hans Dyka, 2.11. 1930 - 6. 10. 2022,
Mitglied im SWC seit 1963*

Es gibt wohl keinen SWCler über 16, der ihn nicht kannte: Hans Dyka, lange Jahre vom Sportplatz nicht wegzudenken, als Sportler, Trainer, Skilehrer, Kampfrichter und natürlich: als Starter. So hatte ich ihn als 13-jähriger kennengelernt, als ich 1975 zum SWC kam, noch letztes Jahr (2021) war er mit dem Rad beim Zehnkampf da, die Startpistole ganz locker am Gepäckträger eingeklemmt. Wer sich

mit ihm unterhielt, mag sich gedacht haben, naja der Hans, bisschen seltsam ist er schon, was für komische Sachen er erzählt, manches wird schon ein Schmarrn sein, Hansulim soll er jetzt heißen.

Wenn man aber einen Vortrag von ihm sah, ergab sich ein komplett anderes Bild: Unglaubliche Fotos von Landschaften, Menschen und sogar von Kriegsgebieten, wo er mitten durch radelte, auswendig arabische Schriften runterrasselte und übersetzte. Kein Schmarrn, alles stimmte, inklusive, dass er als einzige Karte auf dem Weg nach Tokio den Dierke Weltatlas dabei hatte.

Unglaublich auch manche Erlebnisse mit ihm: Nie vergessen werde ich Tokio 1991, mit Ralf flog ich damals zur Leichtathletik WM. Hans erfuhr davon zwei Tage vor unserem Abflug am Sportplatz, als wir ankamen, war er schon da. Er wohnte bei einem Japaner, den er 1964 kennengelernt hatte, naja war bisschen schwierig dort hinzufinden bei all den 3-stöckigen Autobahnen, die in Tokio seit 1964 gebaut worden waren, aber klappte dann doch. Ralf war damals akkreditiert, ich wartete vor dem Pressezentrum auf ihn. Da kam Hans, fragte nach Ralf, ich sagte im Pressezentrum. Hans: "Ich geh schnell rein und sag ihm Grüß Gott." Ich dachte noch, jaja probiers nur, es standen ca. zehn Polizisten vor dem Pressezentrum. Es dauerte keine Minute, und Hans war drin. Zu Ralf sagte er, er kenne ja sowieso



alle Sportjournalisten. Da dachte Ralf: Jaja Hans. Dann kam Bernd Heller, damaliger Sportchef vom ZDF die Treppe runter und sagte: „Hallo Hans.“

Aber jetzt chronologisch: 1930 im ober-schlesischen Hindenburg geboren, seine Familie kam 1936 nach Regensburg, sein Vater arbeitete bei den Messerschmittwerken und wohnte in der heutigen Ganghofersiedlung. Er war ein guter Schüler, Lieblingsfach natürlich Sport, schloss eine Ausbildung zum Elektromaschinenbauer mit Auszeichnung ab und schon bald danach die Meisterprüfung. Der Beruf machte ihn zufrieden, aber glücklich wurde er nur beim Sport: 1948 durfte Deutschland noch nicht bei der Olympiade teilnehmen, vier Jahr später in Helsinki war es dann so weit. Und Hans war dabei: Am 13. Juli 1952 startete er mit dem Fahrrad, Marke Dürrkopp, Gepäck und Zelt dabei, am 19. Juli war er in Helsinki, als der legendäre Paavo Nurmi das olympische Feuer entzündete. Und sah, wie die tschechische Läuferlegende Emil Zatopek mit unmöglichem Laufstil (O-Ton Dyka) drei Goldmedaillen gewann.

1956 sollte es nach Melbourne gehen, mit dem selben Dürrkopprad, 35 kg Gepäck und wieder das Zelt dabei. In vier Monaten und vier Tagen ist er in Kalkutta und bemüht sich um ein Visum nach Australien, vergebens. Zur Heimreise fehlt das Geld, er heuert als Elektromaschinist auf einem Ozeanriesen an, wird bald zum Offizier befördert und erreicht nach mehreren Monaten Hamburg.

Rom 1960 ist kaum der Rede wert, er braucht knapp vier Tage, praktisch ein kleiner Wochenendausflug. Er freut sich über Gold für den 100m-Läufer Armin Hary, der das Hineinfallen in den Startschuss perfektioniert und von vielen daher für einen Filou gehalten wird.

1964 ist er bei der MZ. Redakteur Queck fragt ihn, wie er nach Tokio kommen will. Die Antwort: „Straubing, Passau, Wien Budapest, Belgrad, Sophia, Istanbul, Ankara, Aleppo, Bagdad, Teheran, ...“ Queck: „Haben sie für die lange Reise überhaupt so ein robustes Auto?“ Hans: „Ich fahr mit dem Fahrrad.“ Auf meine eigene Frage zur Reiseroute nach Tokio bekam ich zur Antwort: „Durchs Ostentor und Adolf-Schmetzer-Straße, das ist viel schneller als über die Landshuter Straße.“ Am 12. April ging es damals los, mit 37kg Gepäck und natürlich: sein Dürrkopp. Gehört habe ich, dass er seinem damaligen Arbeitgeber am 11. April mitteilte, dass er jetzt längere Zeit nicht arbeiten kann, weil er zur Olympiade muss.

Was man ihn wohl auch so nicht zutraute: Hans hat seine Reisen akribisch geplant, vom österreichischen Semperit Werk bekommt er Reifen und Schläuche, in alle größeren Städte wie Istanbul, Teheran etc. verschickt er sie postlagernd. Nach Tokio sind es 17.000 km auf miserablen Stecken, durch Berge und Wüsten, durch glühende Hitze, Kälte, Regen. Er schläft auf Sand unterm Sternenhimmel, in düsteren Kaschemmen und in Pakistan sogar einmal auf der Polizeistation.

Sorgen macht ihm Vietnam: Dort herrscht Krieg, er schließt sich Händlern an: „in der Mittagszeit herrscht meist Ruhe zwischen den Fronten,“ wird für eine Schachtel Niveacreme durch Minenfelder geführt und kommt pünktlich am 10. Oktober 1964 zur Eröffnung der Olympiade in Tokio an. Fünf Monate und 28 Tage war er unterwegs, in Tokio wird er von Gazetten und Zeitungen gefeiert.

Klopfenden Herzens pocht er an die Tür von Regensburgs Olympioniken, Hans Huber. Am Tag vor seinem Finalkampf gegen Jo Frazier ruft dieser: „Herein.“, und starrt kurz drauf Hans Dyka an. „Ja Sakrament, wo kommst Du denn her?“. Die Antwort: „Aus Regensburg.“ Tags drauf sitzt er beim Finale in der ersten Reihe, bei der Hautevolee. Hans Huber verliert knapp mit 2:3 und gewinnt die Silbermedaille. Im Leichtathletik-Stadion erlebt er Gold-Zehnkämpfer Willi Holdorf, den Marathon-Barfußläufer Bikila Abebe aus Äthiopien. Mit dem deutschen Olympia-Team darf er nach Hause fliegen, im Gepäck seine Dürrkopp. Eine unvergessliche Ehre für unseren Hans.

Von Mexico 1968 ist mir nichts bekannt, über München 1972 verliert er kein Wort, auch nicht über Montreal. Moskau 1980, es ist immerhin noch eiserner Vorhang, steht er mit seinem Rad an der russischen Grenze. Kein Visum, keine Einreise, wie er es durch Tschechien und Polen bis dorthin geschafft hat? Keine Ahnung. Zum russischen Grenzer sagt er: Ja wenn ich nicht zur Olympiade darf, fahr ich halt

wieder nach Hause, und mache Starter bei „Jugend trainiert für Olympia“. Rechtzeitig zu dem damaligen Schulwettbewerb war er zurück und schoss.

Das Fernweh blieb, über Indien hab ich einen unvergesslichen Diavortrag im Antoniushaus erlebt, unglaubliche Bilder und Geschichten, im Himalaya war das Wetter so schlecht, dass er oft nicht mal einen Kilometer am Tag schaffte. Er besuchte in über 3.000m Höhe einen Guru, der davon lebt, dass ihm die Besucher was zu Essen mitbringen. Hans hatte natürlich nichts dabei, und bekam vom Guru zu Essen, so war er halt auch. Zurück berichtete er: „ Sie haben mir eine Frau angeboten, eine 18jährige Inderin. Aber I woäß net, schmeckt ihrs Essen net, kriegts Heimweh.“ Er war schon über fünfzig und führte unseren Captain, Richard Böttcher sen. durch sein neues Haus in Ödental. „Wohnzimmer, Küche, Bad, das erste Kinderzimmer, das zweite Kinderzimmer. Richard unterbrach ihn. „Hans, wennst jetzt sagst das dritte Kinderzimmer, dann hau I Dir eine ober.“

Zurück zum Hansulim: Den Personalausweis mit dem Namen Hansulim, den er angenommen hat, hab ich selbst gesehen und kann es bezeugen.

Nach der Öffnung war er viel in Rumänien, half dort mit und bot Sport an, baute selbst mit an Sportanlagen. Damals konnte er fast alles brauchen. Von dort brachte er auch einmal eine Frau mit, und ließ gleich bei Dr. Tiger ihre Zähne



checken. Sparen konnte man sowieso von ihm lernen. Duschen nur am Sportplatz, Wasser und Seife umsonst. Bis zuletzt wusste er genau, wo es in Regensburg umsonst was zu Essen gab, bis zuletzt war er auf seinem Rad (zuletzt sogar ein E-Bike) unterwegs, bis zuletzt behielt er seine Startpistole, mehrere Versuche sie ihm abzuluchsen scheiterten.

Im SWC machte er alles, was angeboten wurde, Schwimmen, Ski alpin und nordisch, Skitouren, sogar bei Caro war er zuletzt im Training. Leichtathlet war er mit Leidenschaft, bis zuletzt startete er bei Seniorenmeisterschaften im Dreikampf, beim Gehen und über 100m. Eigentlich erstaunlich, dass es in Bayern immer noch einen gab, der besser war als er. Unvergesslich der Gesichtsausdruck, als er über 100m in einem Jahr von 18 auf 21 Sekunden quasi „abstürzte“, und realisieren musste, dass sogar er älter wird. Bis zuletzt träumte er von einem Sprintcup, ja, wir lassen es uns nochmal durch den Kopf gehen.

Jeder wird wohl seine eigenen Erlebnisse mit Hans gehabt haben, viele zum Schmunzeln. Ganz bewusst hab ich manches geschrieben, ich wollte ihn so darstellen wie er war, mit vielen Ecken und Kanten. Aber die sportlichen Leistungen und Abenteuer macht ihm keiner nach (nicht mal der Harry, der Hans immer als sein größtes Vorbild bezeichnet hat), in der SWC-Ruhmeshalle steht er ganz vorne, und bis zuletzt war er mit ganzem Herzen VollblutSWCler.



Wo immer Du jetzt bist Hans, Du bleibst in unseren Herzen, RIP!!!

Während ich das schreibe, krieg ich natürlich ein schlechtes Gewissen, so viele unvergessliche SWCler mit riesengroßen Verdiensten, über die ich nicht geschrieben habe. Bevor ich mit der SWC LA History weitermache, will ich das nachholen und bitte Euch um Unterstützung, ich werde auf den ein oder anderen zukommen.

Zuletzt möchte ich mich im Namen aller SWCler bei seinem Neffen bedanken, der uns vieles hier zur Verfügung gestellt und sich bis zuletzt um ihn gekümmert hat. Es war für uns alle sehr beruhigend zu wissen, dass jemand für ihn da war. Danke!

Josef Koller

SPORT
HERRMANN

KIDS in >
BEWEGUNG

Eine Initiative von INTERSPORT
www.interport.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 Center Markt - 93073 Neutraubling

Aus Liebe zum Sport

INTERSPORT
GRUPPE

Terminübersicht 2023

... geplant und vorbereitet, aber Änderungen bleiben vorbehalten

28./29. Januar und 4./5. Februar 2023
Skikurs im Bayerischen Wald
Übersicht Seiten 24–25

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

5. März 2023
5. Skikurstag am Hochficht
mit Clubmeisterschaften Ski Alpin
Details über den Newsletter

2. – 5. März 2023
SWC-Skitourentage 2023
Navistal (Seitental am Brenner)
Alpengasthof Eppensteiner
max. 20 Teilnehmer
Anmeldung bei Dominik (siehe rechts)

17. – 19. März 2023
Genusskifahren in Hinterstoder,
Edtbauernalm, Ausschreibung Seite 29

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 22

Snowboarder:
Hanni Blank
snowboard@swc-regensburg.de

Rennggruppe:
Peter Schillinger
renngruppe@swc-regensburg.de,
dazu Seite 23

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



Saisoneröffnung in Zauchensee

Übungsleiterausbildung vom 9. - 11. Dezember 2022

Freitagnachmittag am Weinweg, der Bus wartet schon, und 63 Schneesportbegeisterte räumen Boards, Bretter, Skischuhe und Reisetaschen ein, voller Vorfreude auf ein Ausbildungswochenende mit feinem Schnee, mäßiger Sicht und scharfen Kurven.

Im Stieglerhof werden wir bestens umsorgt, in Zauchensee gibt es massig Schnee, auch von oben, und in der Sauna den schon traditionellen Barservice – Danke, Andi!

Recht entspannt fährt es sich heuer, denn die Clubmeisterschaft ist erst im März

angesetzt, aber auf den Skikurs sind wir nun trotzdem gut vorbereitet und hoffen, dass der Winter hält, was der Dezember versprach.

Vielen Dank an Markus und Maria für die Organisation unseres Radstadt-klassikers, der uns zwei Jahre lang sehr gefehlt hat!

Ursula Breitkopf

*SWC-Skilehrer-Nachwuchs
Foto: Kristin Rödl*





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

SKI ALPIN



Noch mehr
SWC-Skilehrer-
Nachwuchs
Fotos:
Kathi Eigenstetter
und Franzi Koller



Mit Neuschnee in die neue Saison

Impressionen von der Saisonöffnungsfahrt des Snow-Teams

Am Freitag, den 09. Dezember 2022 fiel für das Snow-Team der Startschuss für die Trainingsaison 2022/23. Voller Vorfreude trafen wir uns an der Städt. Sportanlage am Weinweg, wo ein Bus schon auf uns wartete und uns sicher zum Stieglerhof nach Radstadt brachte. Raus aus dem noch grauen Regensburg lautete unsere Endhaltestelle: Winter. Empfangen wurden wir zwei Wochen vor Weihnachten mit Schnee und funkelnden Lichtern, die unser Quartier schmückten.

Nach einer Mütze voll Schlaf hieß es am nächsten Morgen rein in die Skistiefel und ab auf die Piste. Nach ein paar Schwüngen fühlte es sich schon wieder an, als hätte es die Sommerpause nicht gegeben. Ein innerliches Jauchzen konnte sich keiner von uns verkneifen. Der Samstag wurde insbesondere fürs Einfahren genutzt und mittels Kontrast- und Gefühlsaufgaben arbeiteten wir am Gefühl für Ski und Schnee.

Die dicken Schneeflocken, die Samstagabend vom Himmel fielen, ließen bereits erahnen, was uns am nächsten Tag auf der Piste erwarten würde. Mit viel Neuschnee und wenig Sicht war erstmal sensomotorisches Fahren angesagt. Aber nachdem wir uns an Schnee- und Sichtverhältnisse gewöhnt hatten, taten auch diese erschwerten Bedingungen unserer Freude keinen Abbruch. Damit wir uns ganz auf uns konzentrieren konnten und uns nicht zu sehr mit einer geeigneten Spurwahl im

Neuschnee abmühen mussten, fuhren wir in Teams. Schließlich eröffnete sich am späten Vormittag ein gutes Sichtfenster, sodass wir noch einige Feedbackfahrten absolvieren konnten.





Mit eiskalten Zehen schnallten wir nach einigen gelungenen Trainingsstunden am Sonntagnachmittag unsere Ski ab und machten uns wieder auf den Heimweg nach Regensburg. Dieses Auftaktwochenende macht definitiv Lust auf mehr.

Du hast auch Lust auf mehr? - Über das Snow-Team

Das Snow-Team ist eine Trainingsgruppe mit dem Fokus auf sportlichem und vielseitigen Fahren ab 10 Jahren!

Gemeinsam unternehmen wir ab Januar Tagesausfahrten in den Bayerischen Wald und ziehen dort ein paar lässige Schwünge. Du beherrschst das parallele Kurvenfahren sehr sicher und hast Lust auf einen gemeinsamen Winter? Dann melde Dich beim Snow-Team!

Ansprechpartnerinnen:
Franzi Koller & Kati Rödl
E-Mail: snow-team@swc-regensburg.de

Franzi Koller



Unsere neue Renn-Nachwuchs-Gruppe

Bericht von den ersten Trainingswochenenden

Am ersten Wochenende am 19./20. November 2022 waren sechs Kinder dabei und haben sich auf Anhieb gleich gut verstanden und waren sehr motiviert. Die Bedingungen am Resterkogel und am Sonntag am Kitzsteinhorn waren nicht ideal, aber wir ließen uns den Spaß nicht verderben.

Am dritten Adventswochenende waren

wieder sechs junge SWC-ler auf der Reiteralm mit den Trainern und Ausbildern des SV Bayerwald. Die Kinder waren begeistert. Der Skiverband bietet diesen Winter noch vier (!) weitere Wochenenden in gleicher Form an, an denen fast alle unserer aktuell acht Rennkinder teilnehmen wollen. Wir selbst möchten noch mindestens zwei Wochenenden anbieten, zwei Einzeltage in den Weihnachtsferien und als Höhepunkt die Clubmeisterschaften am 5. März 2023.

Die Gruppe umfasst 6- bis 11-jährige, die Kinder passen aber vom Niveau ganz gut zusammen.

Peter Schillinger



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:

Abgeschlossen

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. 12,50 €)

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- Familienskiausfahrt 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!



Genusskifahren **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: ca. 70 € 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 ca. 97 € plus 2 € Pfand, vorab im Online-Shop etwas günstiger
- Anreise: mit Privat-PKW in Fahrgemeinschaften (Mautstraße, Schneekettenpflicht)
- Anmeldung: Eventuell noch Nachmeldung möglich
Auskunft unter ursula.breitkopf@swc-regensburg.de





Volksbank Raiffeisenbank
Regensburg-Schwandorf eG

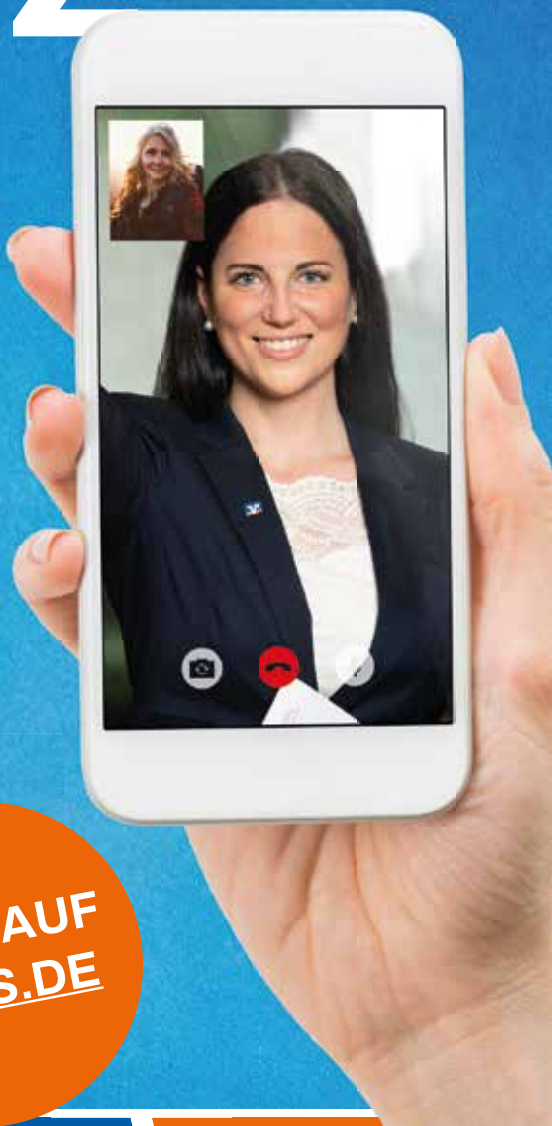
Meine Nummer Eins

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**

Ansprechende Leistungen beim Jedermannzehnkampf

170 Teilnehmer bei Spätherbstausgabe

170 Teilnehmer trotzten den Wetterbedingungen beim diesjährigen Jedermann-Zehnkampf, der aus stadiontechnischen Gründen in den Herbst verlegt werden musste.

Trotzdem gab es eine Reihe ansprechender Ergebnisse. Bei den Jungs glänzte Ben Biermann mit tollen 13,8s über die 100m, er gewann vor Ferdi Spielbauer und Hannes Bahnmüller. Bei den Mädchen zeigte vor allem Nele Simon mit 66,07 über 400m und 2,20m im Stabhochsprung tolle Leistungen, sie gewann vor Maria Lankes und Vanessa Tuma.

Bei den Männern landeten Tobias Leopold, Fredi Eigenstetter und Christian Lehsing in den Top Sechs, bei den Frauen Magdalena Müller, Julia Lankes, Lisa Lankes und Maria Wenig.

Und natürlich unsere Senioren: Jens Wulff gewann die M40, Bernd Pegoretti die M50 vor Klaus Ballmann und Thomas Sonnleitner. Die besten Leistungen aber lieferten die „Oldies“ ab: Uwe Höckele als M60-Sieger mit 3.461 Punkten und Andi Perzl in der M70 mit über 3.700 Punkten.

Josef Koller

SWC-Kämpfer holen 15 OM-Titel

Insgesamt 28 Medaillen beim Jedermannzehnkampf

Traditionsgemäß wurde im Rahmen des Jedermannzehnkampfs die Mehrkampf OM ausgerichtet. Einmal mehr konnten die SWC-Mehrkämpfer glänzen und insgesamt 28 Medaillen gewinnen.

In der M14 gewann Simon Kürzinger den 9-Kampf (3686P.) und holte Silber im 4-Kampf (1750P.), in der M15 wurde Daniel Hartmann sogar Doppelsieger im 4- und 9-Kampf (1651P./3770P.).

Das gleiche gelang auch Marius Humig mit 2x Gold in der U18 im Fünf- (2.552 P.) und Zehnkampf (4.956 P.) und Simon Hahne in der U20 (5-K: 2.717 P, 10-K: 4.688 P.).

In der W14 hieß die Doppelsiegerin Sophia Rykala (4-K: 1.865P./7-K: 3.229P.).



Stark im Mehrkampf: Die SWC-Teams, oben auf dem Stockerl Sophia Rykala

Lara Schmid holte zwei Mal Bronze (4-K: 1.6.10P./7-K: 2.828 P.), in der W15 gewann Franziska Ertl Siebenkampf-Gold (2.988 P.) und Vierkampf-Silber (1.772 P.), Valerie Gutdeutsch holte Siebenkampf-Bronze (2.667 P.).

In der Vierkampf-Teamwertung ging der komplette Medaillensatz an den SWC: Gold für Sophia Rykala, Franziska Ertl, Lara Schmied, Paula Hackl und Dobi Boroka, Silber an Anja Lankes, Valerie Gutdeutsch, Lena Aue, Kathi Auer und Julia Kramer und schließlich

Bronze an Anna-Lena Köchl, Lena Bruischütz, Zoe Kochanova, Stella Ernst und Annika Bruischütz.

Siebenkampf-Team-Gold ging an Sophia Rykala, Lara Schmied und Franziska Ertl, Bronze an Kathi Auer, Valerie Gutdeutsch und Dobi Boroka.

Josef Koller



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



DM-Silber für Wolfgang Scholz

M45-Vizemeister im Bahngehen

Eine tolle Leistung zeigte SWC-Geher Wolfgang Scholz bei den Deutschen Meisterschaften im Bahngehen in Neukieritzsch.

In der M45 holte er hinter Steffen Bernd aus Halle über 5.000m in 37:06,65min. die Silbermedaille.

Josef Koller

Rudi Salzberger holt Silber bei Senioren DM

Zweiter Platz über 1500m in der M50

Mit einer Silbermedaille im Gepäck kam Rudi Salzberger von den Deutschen Seniorenmeisterschaften aus Erding zurück. Im 1500m Lauf konnte er mit tollen 4:41.21min über 1500m Platz Zwei ergattern. Über 800m hatte er zuvor in 2:15.58min einen guten fünften Platz erreicht.

SWC-Teamkollege Franz Stadler überzeigte ebenfalls. In der M60 belegte er mit guten 13,73sec. Platz Fünf, über 200m wurde er mit 29,04sec Sechster.

Josef Koller

Bayern-Team mit Loki Hachani gewinnt U16-Vergleichskampf

Bayern vor Württemberg und Hessen in Heuchelheim

Bayern dominierte den diesjährigen U16-Vergleichskampf Bayern-Hessen-Württemberg im hessischen Heuchelheim. Die Bayern siegten dabei sowohl bei den Mädchen als auch bei den Jungs, und damit natürlich unangefochten in der Gesamtwertung vor Württemberg und Hessen.

Mit persönlicher Bestleistung von 46,91m gewann er den Diskuswurf und holte damit die optimale Punktezahl für Bayern.

Josef Koller

Als einziger Regensburger für das Team Bayern war SWC-Mehrkämpfer Loki Hachani am Start, und er hatte einen nicht unerheblichen Anteil am Sieg der Bayern.

Vormerken:

77 Jahre SWC

**Wir feiern am 29. Juli 2023
um 19.30 Uhr am Weinweg**

Gelungenes Marathon-Debut von Larissa Bauer

Top-Zeit beim Berlin Marathon

Auch für die SWCl'er gab es beim diesjährigen Berlin Marathon eine Top-Zeit zu feiern: Neben Männer-Weltrekord und der drittschnellsten Frauen-Zeit aller Zeiten, gelang es auch Larissa Bauer ein Top-Ergebnis: Mit 3:19,31h unterbot sie klar die Vorgabe von Trainer Udo Reichl, der

ihr 3:24h als Ziel vorgegeben hatte. Und wie man am Bild sieht, konnte sie unterwegs sogar noch lächeln.

Josef Koller



Halbmarathon-Bestzeit für Larissa Bauer

Tolle 1:29,00h in Ljubljana

Mit einer neuen Halbmarathon-Bestzeit kehrte Larissa Bauer aus Slowenien zurück: bei erfreulichen 1:29,00h blieben in Sloweniens Hauptstadt Ljubljana die Uhren stehen. Gratulation.

Josef Koller

**Larissa Bauer lächelnd
und mit Top-Leistung
beim Berlin-Marathon**



Marcel Kirchner Zweiter bei Schweiger Forstlauf

Tolles Ergebnis beim Jubiläum

Ein tolles Ergebnis erzielte Marcel Kirchner beim 40. Schweiger Forstlauf der LG Sempt, der Jubiläumsausgabe. In 34:47min musste er sich nur Danilo

Reiche geschlagen geben und war fast eine Minute schneller als der Drittplatzierte.

Josef Koller

SWC-Kolibris im KILA-Finale erfolgreich

U8-Team schafft in Wiesau Platz 5

Erstmals seit drei Jahren fand in Wiesau wieder das KILA-Bezirksfinale statt. Und der SWC hatte sich in allen Altersklassen fürs Finale qualifiziert.

In der U8 starteten die SWC-Kolibris mit Vincent Rykala, Leonardo Haiberger, Charlotte Balk, Anna Ruckdäschel, Johannes Ruckdäschel, Josephine Indrich, Elisabeth Indrich und Emilia Rykala.



Und das Team schlug sich klasse in den Disziplinen Hindernis-Staffel, Hochweitsprung, Drehwurf und Transportlauf und landete im Finale der besten Oberpfälzer Teams auf Platz Fünf.

Josef Koller



SWC-Tiger und Panther in Wiesau, nächste Seiten: die SWC-Pumas und Kolibris

SWC-Pumas holen Silber

Platz 2 in U10 beim KILA Finale

Nicht nur die Kolibris, auch die Pumas waren beim KILA Finale erfolgreich. Mit einer tollen Leistung im abschließenden Transportlauf kletterte das SW- U10-Team noch auf Platz Zwei und holte Silber. Für die Pumas am Start: Lukas Schmied, Hana Sobolicova, Frederic Haiberger, Ben Paul

Raube, Simon Ruckdäschel, Mia Sternkopf und Pia Straube. Die weiteren Disziplinen waren Drehwurf, Zonenweitsprung und Hindernisstafel.

Josef Koller





Tolle Leistung von SWC-Tigern und SWC-Panthern

Platz 2 und 6 beim KILA Finale in Wiesau

Gleich zwei Teams hatten sich in der U12 für das KILA Finale in Wiesau qualifiziert. Die SWC-Tiger starteten in der Besetzung Emma Allinger, Isi Roidl, Greta Kiesling, Lea Schmied und Hannah Spielbauer.

Die SWC Panther waren mit Anton Reisinger, Charlotte Blodau, Daniela

Sobolicova, Valentina Helmig, Rosa Grünauer und Philomena Grünauer am Start. Beide Teams schlugen sich ausgezeichnet, am Ende holten die Tiger Silber, die Panther landeten auf Platz Sechs.

Die Disziplinen waren Hindernis-Sprint, Kugelstoßen, Fünfsprung und Transportlauf.

Josef Koller



Linke Seite: die Pumas,
rechts: die Kolibris



Volksbank Raiffeisenbank
Regensburg-Schwandorf eG

Meine Nummer Eins

Und nach dem Wettkampf gab es noch
einen Sieger-Kuchen



**LANGWEILIGER
JOB?**



**MEHR
SPANNUNG
GIBTS HIER!**

TELIS-JOBS.DE



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



TELIS FINANZ®
Aktiengesellschaft

SWC Crossläufer holen acht BM-Medaillen

Conny Boldt und Bernhard Schöberl holen Meistertitel

Mit acht Medaillen und zahlreichen weiteren Top-Platzierungen kehrten unsere Crossläufer von den Bayerischen Meisterschaften in Zenting zurück. Besonders erfreulich dabei die Silbermedaille für das SWC-Männerteam mit dem fünftplatzierten Marcel Kirchner, dem sechstplatzierten Kilian Schwarzensteiner und Thomas Haslinger auf Platz 14, nur

ein Pünktchen hinter dem siegreichen SV Amberg. Florian Hölzl belegte Platz 15, bei den Frauen schlug sich Larissa Bauer auf Platz Zehn sehr ordentlich.

Im Seniorenbereich gab es zwei Meistertitel zu feiern, für Constanze Boldt in der W45 und Bernhard Schöberl in der M45, für Titel Nummer drei sorgte das W35-W45-Team mit Constanze Boldt, W40-Silbermedaillengewinnerin Stephanie Boetzl und W40-Bronzemedaillengewinnerin Sonja Hackl.

Eva Müller-Geistert landete in der W40 auf Platz Vier. Eine weitere Silbermedaille holte Rudi Salzberger in der M50, in der Teamwertung schnappte er sich zusätzlich mit Mathias Baldauf (M50/11.) und Tobias Schmidt-Wilke (M50/14.) Bronze. Platz Neun belegte Thomas Noell in der M55, in der M60 wurde Uwe Hockele Achter.

Erfreuliches auch aus dem Nachwuchsbereich: Simon Kürzinger holte sich Platz Sechs im stark besetzten M14-Lauf, und das U16-Mädchen-Team mit Lena Bruischütz (W14/11.), Julia Kramer (W14/14.) und Annika Bruischütz (W14/15.) belegten einen guten fünften Platz.

Josef Koller

Marcel Kirchner läuft bei den Bayerischen Crosslauf-Meisterschaften auf den fünften Platz

Foto: Claus Habermann

Nächste Doppelseite: Unser Nachwuchs bei Regensburger Crosslauf

Foto: Kathi Eigenetetter



LEICHTATHLETIK







408
Bernhard.

Herz

willk

SWC Crossläufer holen 19 Oberpfalztitel

Viel Lob für tolle Crossveranstaltung am Regensburger Westbad-Weiher

Viel Lob gab es für das SWC-Organisationsteam um Daniel Wedekind und Peter Breitfelder für die mustergültig ausgerichtete Oberpfalz-Crossmeisterschaft am Westbad-Weiher. Und die Athleten bedankten sich mit neunzehn Gold-, sieben Silber- und vier Bronzemedailles. Ausgezeichnete Leistungen gab es auch im Kinderrahmenwettbewerb.

Einen Dreifacherfolg feierten die SWC-Mittelstrecken-Männer mit Thomas Haslinger vor Thomas Kinateder und Florian Hölzl, selbstredend ging auch die Teamwertung mit Optimalpunktezahl (6) an die drei. Bei den Frauen siegte Miriam Vetter, Bronze ging an Mehrkämpferin Laura Bochert.

Fast wiederholten die Langstrecken-Männer den Erfolg: Hier gab es einen Doppelsieg für Marcel Kirchner und Bernhard Schöberl, zum Sieg in der Teamwertung gesellte sich Simon Bovenkerk dazu. Bronze für SWC II mit Matthias Baldauf, Jens Wulff und Thomas Noell. Bei den Langstrecken-Frauen holte Conny Boldt Silber.

In der U18m siegte unangefochten Vincent Schäfer, bei den Mädchen holte sich Kati Ertl den Titel, gemeinsam mit der drittplatzierten Lyssa Fernandes und Emma Wittmann gab es zudem Team-Gold.

Bei den Schülern gab es SWC-Gold in der W12 für Vanessa Tuma, in der W13 für Lena Bruischütz vor Schwester Annika, in der W14 für Julia Kramer, in der M14 für Simon Kürzinger und für das U14- (Lena und Annika Bruischütz, Vanessa

Tuma) und das U16-Mädchenteam (Julia Kramer, Valeri Gutdeutsch (W15 Silber) und Josefa Reisinger). In der M12 gab es Silber für Ben Biermann, Silber auch für das U14-Team mit Ben, Hannes Bahnmüller und Max Philippens.

Auch die Senioren räumten ab: Gold für Conny Boldt (W45), Sonja Hackl (W40), Uwe Höckele (M60), Jens Wulff (M40), Bernhard Schöberl (M45) und Thomas Noell (M55). Silber gab es für Matthias Baldauf (M50).



Volksbank Raiffeisenbank
Regensburg-Schwandorf eG

Meine Nummer Eins

Und auch bei den Kleinsten im Rahmenwettbewerb gab es tolle Leistungen. In der M6 Vincent Rykala vor Luis Sehn und Ben Kellner, in der U8 Lukas Schmied vor Josef Schmeer und Bela Heudtlass, in der M9 Anton Kindler vor Simon Ruckdäschel und Maximilian Esslinger und Platz Zwei in der M12 für Anton Reisinger.

Bei den Mädchen in der W6 Charlotte Balk vor Karolina Blodau, in der W7 Luisa Adlhoch vor Anna Liebl, in der W8 Mia Sternkopf, Platz Drei in der W9 für Marlene Beer, ebenfalls Platz Drei in der W10 für Rosa Grünwald und ein Doppelsieg in der W11 für Lea Schmied und Sophie Markgraf.

Josef Koller

Linke Seite: Bernhard Schöberl holt sich in Zenting bei der Bayerischen den Titel in der M45, siehe Seite 39

Foto: Claus Habermann



*Lena Bruischütz und Simon Kürzinger
bei den Bayerischen Crosslauf-Meisterschaften
Fotos: Claus Habermann*

Starke Leistungen bei Cross-DM

Rudi Salzberger und Marcel Kirchner überzeugen

Zwei Athleten aus der Lauftruppe von Udo Reichl waren bei den Deutschen Crossmeisterschaften in Löningen angetreten. Beide konnten überzeugen. Marcel Kirchner belegte einen guten 39. Platz bei

der Männer-Langstrecke und Rudi Salzberger konnte in der M50 sogar einen tollen 6. Platz holen.

Josef Koller



*Diese und Seite 40/41: Impressionen von der
Crosslauf-Oberpfalzmeisterschaft am Weinweg am 23. Oktober 2022
Fotos: Kathi Eigenstetter*

architektweber.com

architekturbüro ferdinand weber
obermünsterstr. 11 93047 regensburg

Sprintcup Fürth

3. Dezember 2022

Rechts oben:
Simon Kürzinger und Lisa Lanke über 600m

Rechts unten:
Magdalena Helfer über 30m fliegend
und Franz Stadler

Fotos: Claus Habermann



Höhenflüge

G-Town-Jumps Gräfelfing,

10. September 2022

Kathrin Ertl (links)
holt sich mit 3,33 m (persönliche Bestleistung)
den Sieg in der U18

Rechts Emma Wittmann

Fotos: Claus Habermann





LEICHTATHLETIK



Halloween 2022

*Letztes Kindertraining
am Weinweg*





Weihnachtsfeier der Leichtathleten

18. Dezember 2022,
Schlossbrauerei Eichhofen

Die Spartenwarte Michael Duchardt und Josef Koller bedanken sich bei Hanni Weichelgartner für die Wettkampfverpflegung, bei den Trainern und bei Sabine Garatva für viele Jahre Leitung des Wettkampfbüros (zusammen mit Christine Koller)

Fotos: Laurenz Schmid



Wandern im SWC

Die vorläufige Wanderplanung für das Jahr 2023

Wir werden im Jahr 2023 überwiegend im Landkreis Regensburg unterwegs sein. Während wir in 2022 viele Wanderungen mit Autologistik hatten, habe ich für 2023 nur Rundwanderungen gewählt. Das vereinfacht die Organisation erheblich. Die große SWC-Wochenendwanderung wird uns dieses Mal auf die Benediktenwand bei Benediktbeuern führen.

15. Januar 2023: Hohe Linie/Silberweiher, 10 km/2–3 h

19. Februar 2023: Wallfahrtskirche Heilbrünnl, 9 km/2–3 h

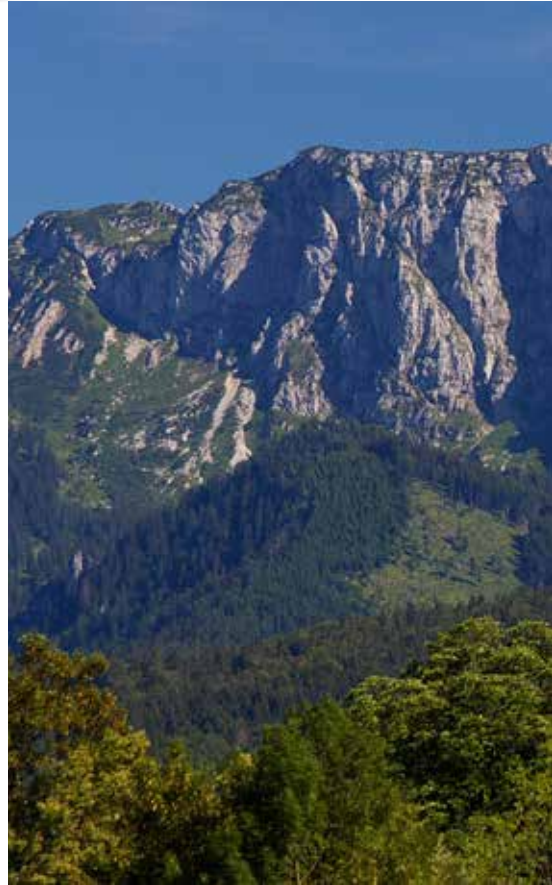
19. März 2023: Schloss Kürn, 10 km/3 h

16. April 2023: Schloss Karlstein, 10 km/3h

07. Mai 2023: Schloss Hauzenstein, 13 km/4–5 h

15.–19. Juni 2023: Benediktenwand bei Benediktbeuern

Aktueller Planungsstand Benediktenwand: Wir fahren am Donnerstag, den 15.06. morgens von Regensburg nach Benediktbeuern und machen noch am gleichen Tag eine Rundwanderung zum Kochelsee (17 km/5 h). Nach Übernachtung im Kloster wandern wir am Freitag zur Tutzingener Hütte, wo wir zweimal übernachten werden (15 km/3 h).



Teilnehmer, die sich keine 5 Tage frei nehmen möchten, können am Freitagmittag nach Benediktbeuern aufbrechen und am Abend auf der Tutzingener Hütte dazustoßen.

Nach der ersten Hüttenübernachtung werden wir am Samstag zwei alternative Anstiege zur Benediktenwand gehen: Den einfacheren Westaufstieg oder den schwierigeren Ostaufstieg – jeweils 2 h hoch und 1,5 h herunter.



*Benediktenwand
mit Kloster Benediktbeuern
Foto: Creative Commons*

Nach einer weiteren Übernachtung auf der Hütte geht's am Sonntag zurück nach Bendiktbeuern und für die Wochendwanderer nach Regensburg. Die restliche Wandergruppe übernachtet im Kloster, macht am Montag eine kleinere Wanderung zum Abgewöhnen (9 km/3 h) und fährt am Nachmittag nach Regensburg zurück.

Juli, August 2023: Sommerpause

17. September 2023: Kloster Walderbach, 12 km/3–4 h

15.10.2023: Burg Falkenstein/Ruine Sengersberg, 15 km/5 h

19.11.2023: Durch die Hölle, 11 km/4 h

10.12.2023: Adventswanderung 9 km/3 h

Die Tageswanderungen beginnen jeweils um 10 Uhr. Anmeldungen bitte unter wandern@swc-regensburg.de oder in der bekannten WhatsApp-Gruppe.

Euer Michael

Maitanz im Oktober

Herbstwanderung auf den Großen Falkenstein am 15./16. Oktober 2022

Es war wieder soweit – das jährliche SWC-Wanderhighlight fand dieses Jahr zum wiederholten Mal im Bayerischen Wald statt. Es sollte der Große Falkenstein erwandert werden. Wir waren zu elft und trafen uns am Samstagvormittag in der Pension „Zwieseler Waldhaus“. Nach dem zweiten Morgenkaffee ging's hinaus in den leichten Regen; wir nahmen die Richtung zum Schwellhäusl. Der erste Anstieg war genommen und wider Erwarten war die Hütte trotz regnerischem Wetter gut gefüllt. Na ja, so richtig weit waren wir noch nicht gewandert, aber trotzdem war der Hunger groß! Kartoffelsuppe wurde gleich mehrfach geordert – hier war das „ohne“ bzw. „ohne ohne“ bei der Bestel-

lung nicht unwichtig: Kartoffelsuppe „ohne ohne“ bedeutete Kartoffelsuppe ohne Brot und ohne Wurst; Kartoffelsuppe „ohne“: nun, diese Bestellung war nicht so klar – war nun ohne Brot oder ohne Wurst gemeint? Nach einigem Durcheinander waren die Kartoffelsuppen und die weiteren Speisen verteilt.

Am Nachmittag hatte sich der Regen etwas gelegt und es ging entlang des Schwellsteigs und Triftsteigs zurück zur Pension. Am Abend gab es nach dem Essen auf einer Familienfeier nebenan eine unerwartete Tanzeinlage einiger Paare aus unserer Wandergruppe. War das der verspätete Maitanz?

*Kartoffel-
suppenchaos
mit Servietten-
knödeln
und elf
Wanderern*





Auf den Schachten des Falkensteins

Am nächsten Morgen ging es dann den Großen Falkenstein hinauf. Die Gruppe teilte sich nach dem ersten Drittel der Strecke auf – die eine Gruppe nahm den etwas leichteren Anstieg und die zweite Gruppe den etwas anspruchsvolleren über das Höllbachgpreng – hier war Trittsicherheit gefordert!

Beide Gruppen trafen sich später dann wieder am Schutzhaus Falkenstein auf

der Terrasse. Nach der Mittagspause ging es dann bergab über die Ruckowitzschachten zurück nach Zwieslerwaldhaus. Im Biergarten der Pension gab es zum Abschluss noch Apfelstrudel „mit mit“. Für die Daheimgebliebenen: Apfelstrudel mit Vanilleeis und Sahne!

Schön war's!

Michael Lang

Die Wandertouren von Januar bis März 2023

Januar

15. 01. 2023

Rundwanderung über die Hohe Linie zum Silberweiher

Treffpunkt ist am Sonntag 15.01.23 um 10 Uhr auf dem Wanderparkplatz Keilberg am Sendemast Hohe Linie.

Die Wanderung geht über 10 km und wird etwa 2-3 Stunden dauern. Heißen Kaffee oder Tee und Verpflegung nehmen wir im Rucksack mit und machen auf halber Strecke am Silberweiher eine Rast. Nach einer Stärkung geht es zurück zum Parkplatz.

Weg auf der Hohen Linie Foto: Michael Lang





Wallfahrtskirche Heilbrünnl
Foto: (c) www.sehenswerter-bayerischer-wald.de

Februar

19. 02. 2023

Rundwanderung zur Wallfahrtskirche Heilbrünnl

Treffpunkt ist um 10 Uhr in Dicherling am Abzweig des Regentalradwegs am östlichen Ortsende.

Länge ca. 9 km – 4 h mit Einkehr

Wir starten auf dem Regentalradwanderweg und folgen später dem Wanderweg Richtung Wallfahrtskirche und Wallfahrtsgaststätte, wo wir einkehren. Zurück geht's auf unmarkierten Waldwegen.





Rechts: Schloss Kürn
Unten: Schloss Karlstein
Links: Hochaltar
Wallfahrtskirche Heilbrunnl
Fotos: Creative Commons

März

19. 03. 2023, 10 Uhr

Schloss Kürn

Treffpunkt ist um 10 Uhr
in Erlbach, Parkmöglichkeit im Spatweg.

Länge ca. 10 km – 4–5 h mit Einkehr.



Wir wandern eine einfache Runde meist
auf Feld- und Waldwegen; grasige Wegab-
schnitte können naß sein.

Ausblick für April

16. 04. 2023

Schloss Karlstein

Wir treffen uns in Stadel am Ortseingang
und wandern eine Waldreiche Runde.
Länge 10 km, 4–5 h mit Einkehr

Bei Interesse an einer Wanderung bit-
te unter wandern@swc-regensburg.de
mit Smartphonenummer oder in der be-
kannten WhatsApp-Gruppe anmelden!
Änderungen vorbehalten.

Euer Michael





Rugby für Kinder

Neues Angebot in Prüfening

Viel Bewegungsspass gibt es für Kinder von 6 – 11 Jahren dienstags in der Prüfening Grundschule.

Das Training findet von 14.30 – 15. 15 Uhr statt und wird von unserer Freiwilligen Ana Gabriela Quintero angeleitet; Infos und Anmeldung unter

ana.fsj@swc-regensburg.de.



Ende beim Karate

Dank an Vladimir

Vladimir gilt unser Dank für viele Jahre, in denen er mit großem Engagement und vielen neuen Ideen im SWC ein hoch professionelles Selbstverteidigungs-Sportprogramm angeboten hat.

Wir wünschen Dir alles Gute!

Ursula Breilkopf

Leider muss Vladimir Kozarcuk das Karatetraining in der Kreuzschule aus gesundheitlichen Gründen aufgeben.



Es geht auch ohne Eis

Donnerstags: Hallenhockey in der Pestalozzischule

Unser Spiel ist rein spaßorientiert und hat fast gar keinen Wettkampfcharakter. Gefordert sind eine gute Grundkondition, manuelles Geschick, etwas Robustheit und Spaß am Mannschaftssport – aber keine übertriebene Härte und Ehrgeiz! Anders als beim Wettkampfhallenhockey gibt es nur ganz wenige Regeln, die einzuhalten sind.

Ausrüstung: Sportkleidung, hallentaugliche Sportschuhe, am besten mit Zehen-

schutzkappen, Schienbeinschoner sind ebenfalls sinnvoll. Schläger, Bälle und Tore sind vorhanden. Es sind Kunststoffschläger und Floorhockeybälle, die zum Einsatz kommen.

Das Treffen zum Spiel ist zu Schulzeiten um 19.30 Uhr, wir spielen meist eine Stunde, sodass wir gegen 21 Uhr das Gelände verlassen. Im Hof kann geparkt werden. Es gibt Umkleide- und Duschmöglichkeit für die zwei mir bekannten Geschlechter



(wobei der Zustand und die Hygiene der Anlagen einen Teil der benötigten Robustheit verbrauchen). Im Augenblick gibt es hauptsächlich Männer, aber auch eine Frau in unserer Gruppe, das Alter geht von ca. 25 – 60(+).

Die Hallengröße läßt ein Spiel Drei gegen Drei zu, überzählige Spieler werden fließend ein- und ausgewechselt. Wenn es wirklich mal mehr als Acht werden, spielen wir in festen Mannschaften (jeweils zu dritt) und wechseln diese dann.

Am Anfang der Woche mache ich per WhatsApp einen Aufruf zum Spiel – zum Planen für mich ist hier eine zügige Rückmeldung erforderlich (kein vielleicht/mal sehen o.ä. – gilt vor allem für die Jüngeren!).

Interessenten melden sich unter hallenhockey@swc-regensburg.de

Gerhard Herrmann



RE/MAX[®]

Regensburg und Schwandorf



Vermietung?

Einfach die Arbeit abgeben!



Professionell, partnerschaftlich und **kompetent** übernehme ich die Vermietung Ihrer Immobilie.

Mietwohnung, Reihenhaus oder Gewerbefläche?
Informieren Sie sich unverbindlich über den **Vermietungsservice** von RE/MAX Regensburg.

ANGIE LEIDL, Immobilienmaklerin (IHK)
0941 30770-246, angie.leidl@remax.de



Netzkante Stadtamhof

Mittwochs: Volleyball in der Gerhardingerschule

Vor ca. 35 Jahren haben sich begeisterte Volleyballspieler zusammengefunden, um nach Feierabend ihrem Hobby nachzugehen und den Alltagsstress für eineinhalb Stunden zu vergessen. Auch wenn das professionelle Spiel nie im Vordergrund stand, spielte man doch mit Begeisterung und Engagement. Dieser Spirit beseelt nach wie vor die heutige Gruppe. Jeden Mittwoch von 18.00 – 19.30 Uhr pritschen, baggern, schmettern und blocken wir den Ball in der Turnhalle der Gerhardinger Grundschule (Stadtamhof). Nach wie vor sehen wir uns nicht als Turnier-, sondern als gut gelaunte Freizeit-Mannschaft, die Platz für Mitspieler*innen jeden Alters bietet. Gut, dass die Marina-Bar

gleich um die Ecke ist, um anschließend den Hunger und Durst zu stillen.

Da die Truppe auch so gerne zusammen ist, sind für uns Saisonabschluss, Weihnachtsfeier oder mal eine gemeinsame Wanderung ebenso wichtig wie ein ambitioniertes Spiel.

Bei Interesse, einfach mal vorbeischaun und mitspielen. Kontakt: volleyball@swc-regensburg.de

Christian Aumüller

Saisonbericht 2022/23

Aus der Hinrunde der Kreisliga

Unsere Saison konnte im September ordnungsgemäß ohne besondere Corona-regeln wieder beginnen. Da einige Mannschaften aufgrund dünner Personaldecke ihre Teilnahme zurückziehen mussten, besteht die Kreisliga Regensburg bei den Frauen nur noch aus neun Mannschaften. Leider können wir keine Neuzugänge vermelden, so dass wir gerade noch mit zwei Mannschaften starten

können. Da beide in der gleichen Liga spielen, kann notfalls auch gegenseitig ausgeholfen werden. Aus Krankheits- oder Verletzungsgründen sind derzeit nur acht Spieler aktiv. An Spieltagen, wo beide Mannschaften gleichzeitig antreten müssen, wird es manchmal schon schwierig, da darf dann keiner krank sein oder aus anderen Gründen fehlen.



Unser Vereins-Derby 1. Mannschaft gegen 2. Mannschaft musste daher einmal verlegt werden, da nicht alle Mannschaften vollzählig waren. Es endete mit einem knappen Ergebnis zugunsten der 1. Mannschaft.

Dieses Ereignis nahmen wir gleich zum Anlass, einmal ein aktuelles Foto aller Aktiven zu machen, da das letzte nun

schon einige Jahre alt ist und viele der dort Abgebildeten aus Altersgründen schon lange keine Mitglieder mehr sind.

Solange wir noch alle Spaß am Kegeln haben, können wir uns trotz knapper Personalstärke in der Mitte der Tabelle halten. Nach der aktuellen Schnitliste stehen Evelyn Brandl mit einem Gesamtschnitt von 484 Holz und Inge Struth mit einem Gesamtschnitt von 482 Holz auf den ersten beiden Plätzen.

Die Rückrunde beginnt schon am 2. Januar und wir hoffen, noch das ein oder andere Spiel zu gewinnen und die Punkte einzufahren.

Angelika Wolski



Vormerken:

77 Jahre SWC

*Wir feiern am 29. Juli 2023
um 19.30 Uhr am Weinweg*

EISHOCKEY





Oktober-Trainingslager
der SWC-Flyers in Inzell
Bild: Thomas Vogl

Erfolgreiches Trainingslager 3

Lars Schiller spannt den Bogen zwischen SWC-Erfolg und DEL 2

Es liegt ein schönes, spannendes und lehrreiches Oktobertrainingslager der SWC Flyers in Inzell hinter uns. Und dabei war es vor allem eines: wieder einmal rundherum erfolgreich.

Doch warum ist das eigentlich so? Diese Frage haben wir uns, Jakob und Tom, die beiden mitgereisten Goalies, gestellt. Diese Themen ergeben sich, wenn man bspw. knapp drei Stunden auf der Hinfahrt wie die „Hühner auf der Stange“ auf der Rückbank neben unserer Ausrüstung sitzt. Kein Platz für uns, dafür reichlich Platz für Gespräche. Wir finden, dass sich dieser Erfolg an unserem persönlichen Beispiel recht gut verdeutlichen lässt.

Zusammen sind wir 65 Jahre alt, aber wer meint, wir hätten etwa das gleiche Alter, liegt falsch, denn Jakob ist 18 und Tom 47 Jahre alt. Während Tom vor 6 Jahren – mit 41 – als Torwart beim SWC einstieg und sich den Großteil selbst beibrachte, hat Jakob schon in jungen Jahren angefangen und auch von Beginn an von professionelleren Torhütern gelernt.

Dieses spannende Phänomen zieht sich durch unsere ganze Mannschaft. Die Altersspanne in diesem Trainingslager reichte von 15 bis 58 Jahren. Trotz dieses großen Altersunterschieds verbinden uns alle viele Dinge.

Oktober-Trainingslager in Inzell - Bilder: Thomas Vogl





Die beiden Autoren Tom Vogl und Jakob Auchtner mit Eisbär Lars Schiller (Mitte)

Da wären einmal der Ehrgeiz und die Motivation, die jeder Mitspieler auf sportlichem Niveau hat. Nicht zu vergessen ist die Freude an der schnellsten Mann-

schaftssportart Eishockey. Aber auch unsere regelmäßigen Trainings während der Saison, in denen die Jüngeren von den Älteren und die Schwächeren von den

FISHOCKEY

Stärkeren immer etwas dazu lernen. Und genau dies zeichnet unsere Gemeinschaft aus! Bei uns ist jeder willkommen, jeder wird gefördert, egal ob gut oder schlecht, männlich oder weiblich, jung wie Jakob oder etwas älter, wie Tom.

Eine wesentliche Voraussetzung für den Erfolg ist auch unser „Head Coach“ Lars Schiller, Verteidiger und Defensivexperte der Eisbären Regensburg.

Obwohl die Eisbären in die DEL2 aufgestiegen sind, und seine Freizeit auch aufgrund vieler intensiver Trainings knapp bemessen ist, nimmt Lars sich

immer wieder Zeit für uns, so auch dieses Mal wieder im Trainingslager.

Mit seiner sympathischen Art begeistert er uns alle und durch seine Übungen auf hohem Niveau hat er unsere Entwicklung in den letzten Jahren enorm gepusht.

Ein weiterer Aspekt und somit ein Garant für den Erfolg ist die – wie immer perfekte – Organisation von Spartenleiter Michael Zellner, der dafür viele Stunden seiner Freizeit investiert, um uns mit einem ins Detail durchgeplanten Wochenende den Spaß am Sport überhaupt zu ermöglichen.

Ferdinand Zellner und Spartenwart Dr. Michael Zellner mit Head Coach Lars Schiller (Mitte)





Wieder zurück zu uns beiden: wir kennen uns mittlerweile seit über fünf Jahren, und ob man es glaubt oder nicht, uns verbindet eine echte Freundschaft. Klar wollen wir im Spiel gerne weniger Gegentore als der andere bekommen, aber das ist alles ein freundschaftlicher Wettbewerb. Und danach freuen wir uns für den Anderen, wenn es bei ihm besser lief. Insgesamt sind bei uns in der Mannschaft schon viele Freundschaften entstanden, die sich keiner so hätte vorstellen können. Es zeichnet uns auch aus, dass wir gegenseitig in die „Bresche“ springen. So auch

dieses Mal, als Ferdi Zellner in der letzten Trainingseinheit für den gesundheitlich angeschlagenen Jakob ins Tor ging – und sich beachtlich(!) schlug.

Insgesamt lässt sich die Antwort auf die Ausgangsfrage also ganz einfach mathematisch darstellen:

Organisation x Gemeinschaft x Freu(n)de beim Sport = Erfolgreiches Trainingslager

Jakob Auchtor, Thomas Vogl

Impressionen vom Kinder-Trainingslager im Oktober

Eishockey in Inzell und Besuch im Salzbergwerk



EISHOCKEY



Bilder vom Kinder-Trainingslager in Inzell - Fotos: Sylvia Gut-Artemiak und andere





FISHOCKEY



Bilder vom Kinder-Trainingslager in Inzell

*Lars Schiller
und Timo Renner
machen das Training möglich*

Geselligkeit ist auch wichtig





Aufstehen und Weitermachen - im Sport und im Leben

Unsere Freiwillige Ana Gabriela stellt sich vor

Mein Name ist Ana Gabriela Quintero Alvarez, ich bin 24 Jahre alt und ich bin Venezolanerin. Ich habe in der Vergangenheit mehrere Jahre Karate praktiziert und als ich an die Universität kam, fing ich an, Rugby zu üben, ich verliebte mich in den Sport und von 2017 bis 2020 hatte ich die Gelegenheit, mein Team Angeles CRUM als Kapitän zu führen. Derzeit arbeite ich aktiv an The Rugby School Project Foundation mit, die wir in Venezuela gegründet haben, um die Ausübung von Sport bei Kindern mit geringen wirtschaftlichen Ressourcen zu fördern.

Ich habe immer davon geträumt, an großen oder kleinen Projekten zu arbeiten, die einen Beitrag für die Gesellschaft leisten, und derzeit habe ich das Gefühl, dass ich diesen Traum weiterhin verwirklichen kann, indem ich zur SWC-Familie gehöre. Jeden Tag lerne ich von jedem seiner Mitglieder, die mich vom ersten Moment an mit großer Zuneigung aufgenommen haben.

Ich bin mit dem Spruch meiner Mutter aufgewachsen: „Ich will, ich kann und ich schaffe es“, also ist es eine Philosophie, die mich täglich begleitet, um weiterhin Ziele und Ziele zu erreichen. Der Sport hat mir die besten Erfahrungen, das Lernen und auch die besten Freunde hinterlassen, die mich immer noch auf dem Lebensweg begleiten. Nur in Begleitung der richtigen Leute kann man weit kommen.

Wie im Rugby und im Leben: Die Zeiten, in denen du hinfällst, sind wichtig, aber die Zeiten, in denen du aufstehst und weitermachst, sind viel wichtiger.

Ich bin glücklich und es ist mir eine Ehre, zu diesem Klub, zu dieser Familie, zum SWC gekommen zu sein.

Für immer „In Humilitate Vincis“
(In Demut wirst du gewinnen).

Ana Gabriela Quintero Alvarez



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 **24. Februar 2023**.

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 Ana Gabriela Quintero, ana.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

Ski- und Wanderclub 1946 e. V. Regensburg

Yoga
Kegeln
Turnen
Fahrten
Ski alpin
Wandern
Ballspiele
Eishockey
Bergsteigen
Schwimmen
Ski nordisch
Leichtathletik
Jugendprogramm



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

Aufnahmeantrag

Persönliche Angaben (vollständig und in Druckschrift ausfüllen)

| | |
|---------|----------|
| Vorname | Nachname |
|---------|----------|

(Bei Minderjährigen) Nachnamen der Eltern, falls abweichend

| | |
|--------|------------|
| Straße | Hausnummer |
|--------|------------|

| | | |
|--------------|-----|---------------|
| Postleitzahl | Ort | Familienstand |
|--------------|-----|---------------|

| | | |
|--------------|---------|--|
| Geburtsdatum | Telefon | <input type="checkbox"/> männlich <input type="checkbox"/> weiblich |
|--------------|---------|--|

Es sind bereits Familienangehörige Mitglieder im SWC Ich war schon mal Mitglied im SWC

Email

Ich möchte nicht in den Newsletter-Verteiler aufgenommen werden.

Durch meine eigenhändige Unterschrift bestätige ich, dass sämtliche Antragsfragen wahrheitsgemäß und vollständig angegeben sind. Die Satzung des Ski- und Wanderclubs erkenne ich als verbindlich an. Der Speicherung, Verarbeitung und Nutzung meiner personenbezogenen Daten stimme ich zu, soweit sie für Vereins-/Verbandszwecke erforderlich sind.

Einzugsermächtigung

für Konto: 15 131 BLZ: 750 500 00 Sparkasse Regensburg
IBAN: DE54 7505 0000 0000 0151 31 BIC: BYLADEM1RBG

Hiermit ermächtige ich den Ski- und Wanderclub widerruflich, die fälligen Mitgliedsbeiträge zu Lasten meines Kontos einzuziehen. Ich ermächtige den SWC, Zahlungen von meinem unten genannten Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom SWC auf meinem Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Der Einzug einer SEPA-Basis-Lastschrift erfolgt im Januar jeden Jahres. Bei Eintritt während des Jahres erfolgt der Einzug spätestens im September.

Mandatsreferenz: Beitrag, Gläubiger ID: DE03SWC00000676393. Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Beitrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen

| | |
|------|---------------|
| IBAN | Name der Bank |
|------|---------------|

| | |
|-----|--------------|
| BIC | Kontoinhaber |
|-----|--------------|

| | |
|------------|---|
| Ort, Datum | Unterschrift (bei Minderjährigen der gesetzliche Vertreter) |
|------------|---|



Als Neumitglieder begrüßen wir

Annelie Altenecker, Veronika Amberger, Helena Arnold, Martin Bauer, Hannah Bauereiß, Valentina Biondo, Luisa Ederer, Jakob Ederer, Finnian Freese, Christoph Gehl, Miia Gudz, Leonardo Haiberger, Federico Haiberger, Sarah Hammer, Daniel Hartmann, Fred Horvatic, Nina Jahn, Arhustina Karpenko, Luisa Kitzinger, Werner Koda, Irmgard Koessinger, Felix Kraus, Korbinian Kurz, Manuel Lamml, Tobias Leopold, Anna Liebl, Moritz Liebl, Dyma Oleksandr, Milan Ostertag,

Marlene Preßler, Samuel Rapp, Michelle Rinderknecht, Olivia Rivera Juretzko, Emily Sander, Sophie Sauerer, Marlene Schmid, Paula Schmid, Ludwig Schmidt, Frieda Schoenberger, Emil Schröder, Annelora Schuppe, Julia Schwirzinger, Stephanie Sedlmayer-Wessling, Christian Seel, Emma Steinbacher, Felix Strauch, Maximilian Thanner, Dennis Tischler, Maximilian Warmbold, Gudrun Wedell-Funk, Helena Wittmann.



seit 1920

Georg Rauscher Turmuhrenfabrik

Turmuhren
Zifferblätter
Zeigerpaare
Läuteanlagen
Glockenstühle
Glockenspiele
Kundendienst

www.rauscher-time.com

Würzburger Str. 4, 93059 Regensburg

Fortschritt aus Familienhand





Gemeinsam in Bewegung

Das SWC-Breitensportprogramm Januar 2023*

**Fit
durch
die Woche**

Step-Aerobic

mit Bettina Henkel

Montags 17.30 – 18.30 Uhr
Grundschule Prüfening

Die starke Mitte - Rückenfit

mit
Christina Träger/Lissi Michelson

Montags 18.30 – 19.15 Uhr
Grundschule Prüfening

Skitraining

mit Ursula Breitkopf

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

Yoga

mit Christine Rauscher

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

Dynamic Bodystyling

mit Christina Träger

Mittwochs 18.00 – 19.30 Uhr
Wolfgangschule,
Kleine Halle (Brentanostraße)

Bodyfit

mit Caro Schönleber

Mittwochs 18.30 – 20.00 Uhr
Grundschule Prüfening

Volleyball

„Netzkante Stadthof“

Mittwochs 18.00–19.30 Uhr
Gerhardingerschule

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

Pilates

mit Carolin Lupac

Donnerstags 18.30 – 20.00 Uhr
Neue Kreuzschule

Walking

mit Michael Lang

Freitags 9.30 Uhr
Treffpunkt
Backofen Burgweinting