



CLUBNACHRICHTEN 1/2024

JANUAR - MÄRZ

**GEMEINSAM
IN BEWEGUNG**



LAUF UND BERG
KÖNIG



FINDE DEIN KÖNIGREICH!

WIR HELFEN DIR DABEI . . .

SWC REGENSBURG KARTE

10%*

AUF LAUFSPORTARTIKEL

*AUF NICHT REDUZIERTER WARE! NICHT
KOMBINIERBAR! GÜLTIG BIS 31.5.2024

Du willst 10% auf alles? Frag uns einfach!

LAUF UND BERG KÖNIG



SKITOURN
EINSTEIGER-WOCHENENDE
FREITAG 26.01.-SONNTAG 28.01.2024
HOCHFUGEN/MONTANA ALPINCENTER



Jetzt
informieren!

BITTE AUSSCHNEIDEN
UND MITBRINGEN!



| KREBSGASSE 2 | 93047 REGENSBURG | 09 41 - 64 66 36-0 |
WWW.LAUF UND BERG.DE



Liebe Mitglieder,

wie unsere Skifahrer und Wanderer zieht es auch die Eishockeyspieler des SWC, die SWC Flyers und die Little Flyers, regelmäßig in die Berge. Eindrücke von den geselligen Trainingswochenenden in Inzell findet Ihr ab Seite 43.

Die Wintersportsaison startete schneereich und vielversprechend. Nach ihrem Vorbereitungswochenende im Dezember sind unsere Skiübungsleiter bestens aufgestellt für die Skikurse im Februar, davon kann man sich auf Seite 24–25 ein Bild verschaffen.

Für Freunde des Wanderns wurde wieder ein buntes Jahresprogramm zusammengestellt, dieses findet Ihr auf Seite 36.

Im Breitensport ist auch viel Bewegung, so ist die dienstjüngere unserer beiden Volleyballgruppen im Herbst in eine Hobby-Liga eingestiegen, worüber ab Seite 52 berichtet wird.

Einen guten Start in ein hoffentlich gesundes und sportliches Jahr 2024 wünscht Euch

Eure Ursula
1. Vorsitzende



*Titel: Die SWC Little Flyers am Königssee
Bild: Michael Zellner*

Grüne Energie für eine bunte Stadt.

Wir gestalten Energiezukunft in Regensburg und
der Region – mit 100 % Ökostrom für alle.*

Mehr Infos unter
rewag.de/gute-energie

der Versorger.
REWAG

**Gute
Energie**
für alle

* Privat- und Gewerbekunden der REWAG
mit einem *rewario*-Stromlieferprodukt

IN DIESEM HEFT

Kontakt	Seite 6
Sportprogramm	Seite 7
Wer macht was im SWC?	Seite 62

Ski Alpin

Terminübersicht	Seite 13
Skikurs-Ausschreibung	Seite 14
Ausschreibungen	Seite 16
Berichte	Seite 21

Leichtathletik

Berichte	Seite 27
----------	----------

Schwimmen

Neues vom Schwimm-Team	Seite 35
------------------------	----------

Wandern

Jahresübersicht 2024	Seite 36
Wanderungen bis April 2024	Seite 38

Eishockey

Berichte aus Inzell	Seite 43
---------------------	----------

Breitensport

Hallenhockey	Seite 50
Volleyball	Seite 52
Parkour	Seite 55
Breitensportprogramm	Seite 64

Kegeln

Bericht aus der Vorrunde	Seite 57
--------------------------	----------

Clubfamilie

Unsere neuen Mitglieder	Seite 58
Geschäftstelleninfo	Seite 59
Übungsleiterinfo	Seite 61
Wichtige Kontakte	Seite 62
Freiwilligendienst im SWC	Seite 63

Impressum

Ski- und Wanderclub 1946 e.V. Regensburg

www.swc-regensburg.de

E-Mail: kontakt@swc-regensburg.de

Geschäftsanschrift: Serpiliusweg 7, 93049 Regensburg

Sparkasse Regensburg, IBAN DE54 7505 0000 0000 0151 31, BIC 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 1.600, erscheint vierteljährlich

VORSTANDSCHAFT UND AUSSCHUSS

VORSTANDSCHAFT

1. Vorsitzende	Dr. Ursula Breitkopf	0941 / 379 849 kontakt@swc-regensburg.de
2. Vorsitzender	Markus Eigenstetter	09404/64 06 94
1. Kassier	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	leichtathletik@swc-regensburg.de 0160 / 70 43 839
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
Beisitzerin	Sabine Garatva	0941 / 270 014
Bad Abbach	Franz Sedlmeier	09405 / 71 54

SPORTPROGRAMM

Für alle Stunden gilt: vorherige Absprache mit dem Trainer

Leichtathletik - Jugend und Erwachsene

Mo: 18.00 – 20.00 Uhr Mo: 18.00 – 20.00 Uhr	Mehrkampf/Wurf, Michael Duchardt, Martin Bauer Mehrkampf, Günter Bösl	Weinweg Königswiesen
Di: 16.30 – 18.00 Uhr Di: 17.30 – 20.00 Uhr Di: 17.30 – 18.30 Uhr Di: 17.30 – 19.30 Uhr Di: 18.00 – 20.00 Uhr Di: 18.00 – 20.00 Uhr Di: 18.00 – 20.00 Uhr	U12/U14, Josef Koller, Vroni Plank Mehrkampf, Jan Ropohl Sprint/Sprung, Hans Merkl Lauf/Cross, Udo Reichl U14/U18, Josef Koller Mehrkampf/Wurf, Michael Duchardt, Martin Bauer Mehrkampf, Günter Bösl	Goethehalle Goethehalle Weinweg Weinweg Goethehalle Goethehalle Weinweg
Mi: 17.00 – 19.00 Uhr Mi: 17.30 – 19.15 Uhr Mi: 18.00 – 20.00 Uhr	Turnen für Stabhochspringer, Vroni Plank Sprint/Sprung, Hans Merkl Mehrkampf, Jan Ropohl	Goethehalle Goethehalle Weinweg
Do: 16.30 – 18.00 Uhr Do: 17.30 – 20.00 Uhr Do: 17.30 – 19.30 Uhr Do: 18.00 – 20.00 Uhr Do: 18.00 – 20.00 Uhr Do: 18.00 – 20.00 Uhr Do: 20.00 – 22.00 Uhr	U12/U14, Josef Koller, Vroni Plank Mehrkampf, Jan Ropohl Lauf/Cross, Udo Reichl U14/U18, Josef Koller Mehrkampf/Wurf, Michael Duchardt, Martin Bauer Mehrkampf, Günter Bösl Jedermann/-frau & Senioren, Steffi Pegoretti, Markus Eigenstetter	Goethehalle Goethehalle Weinweg Goethehalle Goethehalle Goethehalle Goethehalle
Fr: 16.00 – 17.30 Uhr Fr: 16.30 – 17.30 Uhr Fr: 18.00 – 20.00 Uhr	Sprint/Sprung, Hans Merkl Mehrkampf/Wurf, Michael Duchardt, Martin Bauer Mehrkampf, Jan Ropohl	Goethehalle Goethehalle Weinweg
Sa: 9.30 – 12.00 Uhr Sa: 10.00 – 12.00 Uhr Sa: 10.00 – 12.00 Uhr Sa: 10.00 – 12.00 Uhr	Mehrkampf, Günter Bösl Stabhochsprung, Josef Koller, Vroni Plank Stabhochsprung, Jan Ropohl Lauf/Cross, Udo Reichl	RT-Halle RT-Halle RT-Halle Weinweg
So: 10.00 – 11.30 Uhr	Sprint/Sprung, Hans Merkl	Weinweg

Sportprogramm Bad Abbach - Leichtathletik

Mi: 19.00 – 20.00 Uhr Do: 17.30 – 19.30 Uhr Fr: 16.00 – 18.30 Uhr	Schüler:innen 2012 und älter, Techniktraining Schüler:innen 2017/2016/2015 und 2014/2013, Grundlagentraining Lauf/Krafttraining (Absprache Franz Sedlmeier 09405/7154) Franz Sedlmeier, Christine Härtl, Charlotte, Lena und Clara	Turnhalle Grundschule
---	---	--------------------------

Kinderleichtathletik und Breitensport Kinder & Schüler

Vorherige Anmeldung erforderlich!

<p>Mo: 16.00 – 17.30 Uhr</p>	<p>Eltern-Kind-Turnen für Kleinkinder und ihre Eltern nur nach Absprache, Sophie Kehrler, bambini@swc-regensburg.de</p>	<p>Grundschule Prüfening, Halle Ost</p>
<p>Di: 16.05 – 17.00 Uhr Di: 17.00 – 17.55 Uhr</p>	<p>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</p>	<p>Grundschule Prüfening</p>
<p>Di: 18.00 – 19.00 Uhr</p>	<p>Rugby für Kinder von 6 – 11 Jahren, Ana Gabriela Quintero Anmeldung: rugby@swc-regensburg.de</p>	<p>Grundschule Prüfening</p>
<p>Dienstag 16.30 – 18.00 Uhr</p> <p>Mittwoch 16.15 – 17.15 Uhr 17.15 – 18.30 Uhr</p>  <p>Alles inklusiv!</p>	<p>Spiel, Spaß und Leichtathletik für alle von 4 – 9 Jahren Dienstag: Anna, Marie, Lucia, Lena, Freddy, Mark, Unathi, Jhon</p> <p>Mittwoch: von 4 Jahren bis 1– Klasse ab 2. Klasse Ana Gabriela, Toni, Lisa, Rebecca, Judith, Jhon, Laura, Niklas, Julia, Josefa, Simon, Kathi, Franzi</p> <p>Info: Katharina Eigenstetter, Tel.: 0177/52 82 359 oder 0941/307 47 627</p> <p>Anmeldung unter: https://widgets.yolawo.de/w/6363d8bb78d8a3295743d96c</p> <p>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</p>	<p>Dienstag Goethehalle</p> <p>Mittwoch Albertus-Magnus-Gymnasium</p> <p>Eventuelle Änderungen werden über den E-Mail-Newsletter bekannt gegeben!</p>
<p>Mi: 14.30 – 16.00 Uhr Mi: 14.30 – 16.00 Uhr Do: 14.30 – 16.00 Uhr</p>	<p>Futsal für Kinder ab 10 Jahren, jakob.fsj@swc-regensburg.de Parkour für Kinder ab 10 Jahren, paul.fsj@swc-regensburg.de Basketball für Kinder ab 10 Jahren, jakob.fsj@swc-regensburg.de</p>	<p>Grundschule Prüfening</p>
<p>Do: 16.00 – 17.00 Uhr</p>	<p>Eltern-Kind-Turnen für Kleinkinder und ihre Eltern, Paul und Jakob, Anmeldung: Jakob.fsj@swc-regensburg.de</p>	<p>Grundschule Prüfening</p>

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
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

Skitraining

Di: 17:15 – 18.15 Uhr	Skitraining für alle, Ursula Breitkopf, Andrea Bawiedemann	Neue Kreuzschule Lessingstraße – West
Di: 18.15 – 19.15 Uhr	Skitraining der Renngruppe (7 – 16 Jahre), Kati Rödl	Realschule am Judenstein – unten

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 0178/90 57 999	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 bitte nach vorheriger Absprache mit dem Übungsleiter

Mo: 17.30 – 18.30 Uhr	Step-Aerobic, Bettina Henkel	Grundschule Prüfening
Mo: 18.30 – 19.15 Uhr	Die starke Mitte – Rückenfit, Christina Träger, Lissi Michelson	Grundschule Prüfening
Mo: 18.15 – 19.15 Uhr	Boxfit mit Ralf Scheuerer nach Absprache (ralf_scheuerer@hotmail.com)	Krafraum am Weinweg
Di: 17.30 – 18.30 Uhr	Skitraining für alle, Ursula Breitkopf, 0179/1413506	Neue Kreuzschule (West)
Di: 18.00 Uhr	Nordic Walking, Bettina Henkel, Gruppe 1 im Winter schon um 17.00 Uhr Gruppe 2 (bettinahenkel@hotmail.com)	Treffpunkt: Parkplatz Westbad nach Absprache
Di: 18.30 – 20.00 Uhr	Power (Vinyasa) – Yoga mit Christine Rauscher	Neue Kreuzschule (Ost)
Mi: 18.00 – 19.30 Uhr	Dynamic Bodystyling mit Christina Träger	Wolgangschule, kl. Halle
Mi: 18.00 – 19.00 Uhr	Bodyfit, Caro Schönleber	Weinweg/Prüfening
Mi: 18.00 – 19.30 Uhr	Volleyball – Kontakt: volleyball@swc-regensburg.de	Gerhardingerschule
Do: 17.00 – 18.00 Uhr	Hallenfußball und andere Ballspiele Heinz Biederer, Kontakt: H5724@gmx.de	Grundschule Prüfening, Osthalle
Do: 20.00 – 22.00Uhr	Volleyball/Beachen, Frederik Eigenstetter, Kontakt unter volleyfun@swc-regensburg.de	Goethe-Halle, im Sommer draußen
Do: 18.30 – 20.00 Uhr	Pilates, Carolin Lupac, Anmeldung unter clupac@me.com	Neue Kreuzschule im alten Jahnstadion (Ost)
Do: 19.30 – 21.00 Uhr	Hallenhockey, Gerhard Herrmann	Pestalozzi-Grundschule
Fr: 9.30 Uhr	Nordic Walking mit Michael Lang wandern@swc-regensburg.de oder 0178/9057999	Treffpunkt Backofen Burgweinting
Fr: 16.00 – 17.15 Uhr	Hallenfußball und andere Ballspiele, Heinz Biederer, Kontakt: H5724@gmx.de – derzeit donnerstags, siehe oben	Posthalle steht derzeit für Ballsport nicht zur Verfügung

Eishockey

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

Di: 20.00 – 21. 30 Uhr	wöchentlich Erwachsene und Nachwuchs	Arena
Sa: 16:15 – 17.15 Uhr	wöchentlich Kindertraining/Anfänger	Trainingshalle
Sa: 18.00 – 19.30 Uhr	vierzehntägig Erwachsene/Jugendnachwuchs ab 12./19. 9. 2023	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

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!





Terminübersicht Winter 2024

Gemeinsam im Schnee

3./4. und 24./25. Februar 2024
Skikurs im Bayerischen Wald
Übersicht Seiten 14/15

15. – 18. Februar 2024
Familienausfahrt zum Lindenhof
Ausschreibung Seiten 16/17

3. März 2024
5. Skikurstag am Hochficht
mit Clubmeisterschaften Ski Alpin
Ausschreibung Seite 19

15. – 17. März 2024
Genussskifahren in Hinterstoder,
Edtbauernalm,
Ausschreibung Seite 20

Ansprechpartner:

Übungsleiter:
Maria Aumüller
skilehrwesen@swc-regensburg.de

Snow-Team (ab 10 Jahre):
Franzi Koller und Kati Rödl
snow-team@swc-regensburg.de
Siehe Seite 29

Snowboarder:
Hanni Blank
snowboard@swc-regensburg.de

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

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





Ski- und Snowboardkurs

Hinweis:

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

Der Mitgliedsantrag muss daher zwingend spätestens beim Anmeldeschluss am 8. 1. 2024 vorliegen.

Termine:

3./4. und 24./25. Februar 2024 (2x Sa./So.)

Teilnehmer:

Kinder: Alle Könnensstufen **ab 5 Jahren**

Anmeldung:

Nur über unser Anmeldeportal bei Yolawo



<https://widgets.yolawo.de/w/64de6be239faa21715d74f68>

bis spätestens 8.1. 2024

Achtung: Die Teilnehmerzahl ist auf 120 begrenzt und in den letzten Jahren war der Skikurs immer sehr schnell ausgebucht!

Wir berücksichtigen die Anmeldungen in der Reihenfolge des Eingangs.

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. 12–15 €). Anfänger und fortgeschrittene Anfänger machen **Brotzeit**, bitte Proviant und Getränk mitgeben.

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 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. Treffpunkt für die Selbstfahrer: [auf dem Parkplatz des Skigebietes bei den Skikursbussen des SWC!](#)
- 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.
- Hinweis:** Fotos vom Skikurs werden in den Clubnachrichten veröffentlicht.
Für die Fortgeschrittenen und Könner findet am Sonntag, den 3. März 2024 die Ausfahrt zum Hochficht mit den Clubmeisterschaften Ski Alpin statt, siehe Seite 19.

Skikursvideo

anschauen unter
[www.swc-regensburg.de/Ski Alpin](http://www.swc-regensburg.de/Ski%20Alpin)



SWC- Familienskiausfahrt nach Spital am Pyhrn

vom 16. - 18. Februar 2024 (Faschingsferien)

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

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

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

Preise: Erwachsene: 143,80 Euro
Jugendliche von 16 – 20 Jahren: 123,80 Euro
Kinder von 6 – 15 Jahren: 113,00 Euro
Kinder von 0 – 5 Jahren: frei
Die Bezahlung erfolgt vor Ort im Lindenhof.

Leistungen: 2 Übernachtungen im 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 Tourengerher.

Liftpass: Ermäßigte Gruppenskipässe können vorab bestellt und an der Kasse der Liftstation abgeholt werden.

Loipen: In Spital und in Hinterstoder gibt es mehrere markierte Langlaufloipen, auf der Wurzeralm ist eine schöne Höhenloipe. Das Langlaufzentrum Rosenau/Hengstpass ist nicht weit entfernt.

Anmeldung: Über das Buchungsportal Yolawo:

<https://>

widgets.yolawo.de/w/0/bookables/64d8c5f1958de276bfcad19c



Informationen unter:

markus.eigenstetter@swc-regensburg.de

oder 09404/640694



SPORT
HERRMANN

KIDS in >
BEWEGUNG

Eine Initiative von INTERSPORT
www.intersport.de/wiki

**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  Markt - 93073 Neutraubling

Aus Liebe zum Sport

 **INTERSPORT**
GRUPPE



5. Skikurstag - Clubmeisterschaften

am 3. März 2023 @ Hochficht

Abfahrt: 7.00 Uhr Sportanlage am Weinweg
Fahrpreis: 25 € inkl. Betreuung für die Kinder
Hinzu kommen noch die Kosten für Liftpass und Mittagessen

Die Skikurskinder werden in Gruppen fahren.
Bitte beachtet, dass diese Ausfahrt nur für Fortgeschrittene und Könnler ist.
Die Skikurskinder und das Snow Team werden alle an der Clubmeisterschaft teilnehmen.

Auch alle anderen Teilnehmer sind herzlich eingeladen, bei den Clubmeisterschaften mitzufahren. Der von der Schiunion Böhmerwald gesteckte Kurs wird für einen geübten Hobby-Skifahrer gut fahrbar sein.

Mitfahren können alle interessierten Vereinsmitglieder und deren Freunde; Mitgliedschaft ist nicht erforderlich.

Die Übungsleiterinnen, die am Hochficht eine Gruppe übernehmen wollen, füllen die Anmeldung bitte mit dem Zusatz „ÜbungsleiterInnen“ aus

Anmeldung: <https://widgets.yolawo.de/w/64de72f43e1224195572757e>



Genuss-Skifahren **Wochenendausfahrt auf die Edtbauernalm**

Termin:	Freitag bis Sonntag, 15. – 17. März 2024
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:	kathrin.aumueller@gmx.de bis 20. Januar 2024



Neues vom Rennteam

Skigewand für unsere Rennkinder

Unsere Renngruppe trainierte schon fleißig im Rahmen der Ski Camps des Skiverbands Bayerwald. Diese Camps finden in der Regel auf der Reiteralm in den Tauern statt. Anfang Januar gab es dann ein SWC-Trainingscamp in Fieberbrunn.

In dieser Saison sind die SWC-Nachwuchs-Rennläufer durch ein neues einheitliches Vereinsgewand erkennbar. Wir freuen uns, dass die Umsetzung dieses Projektes dank des unermüdlich tatkräftigen

und materiellen Einsatzes von Peter Schillinger und Karl Markgraf möglich war und danken den Sponsoren von SG IFFOXX und Flyeralarm für die sehr großzügige Unterstützung.

Den Rennkindern wünschen wir viel Spaß im SWC-Team und eine erfolgreiche Saison!

Ursula Breilkopf

*Fünf aus Dreizehn:
einige unserer Rennkids im neuen Gewand*

Foto: Rainer Leidl



Boulderhalle statt Skipiste

Get-together des Snow-Teams in der Boulderwelt

Am 5. November traf sich das Snow-Team in der Boulderwelt Regensburg zu einem Get-together vor der bereits anklopfenden Wintersaison. Nach einem kurzen gemeinsamen Aufwärmen und technischen Tipps von unserem Klettertrainer Johannes wagten wir uns an verschiedene Routen mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden – der ein oder andere wagemutige Sprung war auch dabei. Nach eineinhalb Stunden intensiven Klettern ließen die Kräfte dann doch ein wenig nach. Man munkelt, dass der eine oder andere noch die ganze Woche schwere Arme hatte.

Das Event in der Boulderwelt war nicht nur eine sportliche Vorbereitung auf die Skisaison, sondern auch eine schöne Gelegenheit, die Teambindung zu stärken und sich auf persönlicher Ebene besser kennenzulernen.

Mit großer Motivation und gestärktem Teamgeist blickt das Snow-Team nun voller Vorfreude auf die neue Skisaison.

Franziska Koller









Übungsleiterwochenende auf der Reiteralm

Saisoneröffnung 15. - 17. Dezember 2023



Volksbank Raiffeisenbank
Regensburg-Schwandorf eG

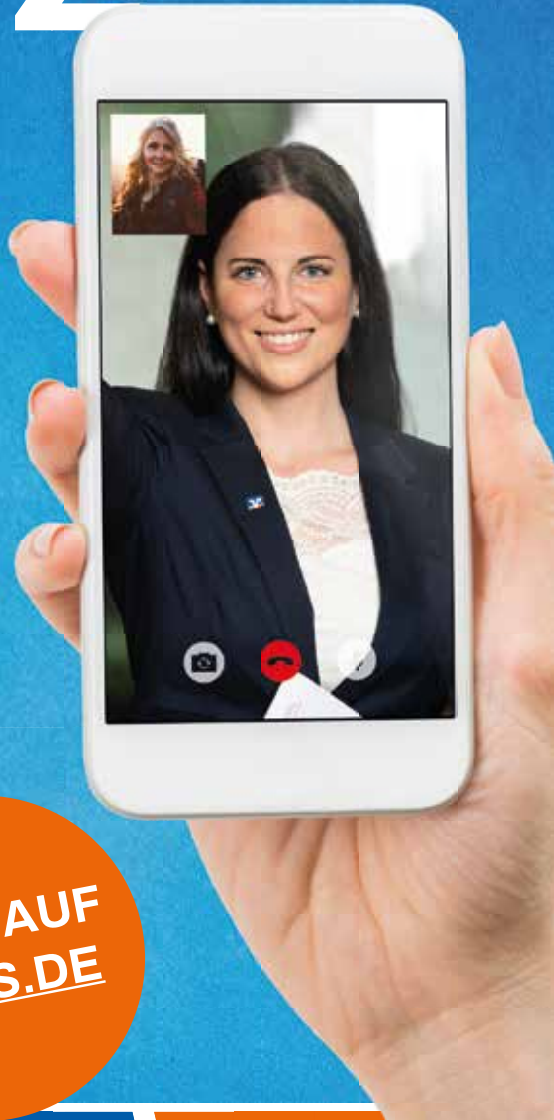
Meine Nummer Eins

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**

Marco Sturm Dritter beim 5. Hofmühl-Halbmarathon

SWC-Läufer überzeugt am 3. September 2023 in Eichstätt mit 1:12,52

Einen guten dritten Platz erkämpfte sich SWC-Halbmarathoner Marco Sturm beim 5. Hofmühl-Volksfest-Halbmarathon in der Nähe von Eichstätt. Im Ziel haderte er ein bisschen mit seiner Laufeinteilung, die erste Rennhälfte war er einen Tick zu schnell angelaufen, am Ende fehlten dann ein paar Körner zum Sieg, den sich Robin Habermann mit 1:12,03 sicherte.

Trotzdem super Leistung für dem M45-Läufer, in seiner AK liegt er aktuell unter den Top 3 der Deutschen Bestenliste.

Josef Koller

SWC-Miniaufgebot glänzt in Burglengenfeld

Vanessa Tuma, Vincent Hüttner und Leo Roidl werden am 16. September 2023 Kreismeister

Nur ein Miniaufgebot mit zehn Athleten ging in Burglengenfeld bei den Kreismehrkampfmeisterschaften an den Start. Aber die konnten auf ganzer Linie überzeugen: drei Kreismeistertitel, elf Medaillen und etliche Hausrekorde waren die Ausbeute.

So gewann die eigentlich noch der W13 angehörende Vanessa Tuma den Vierkampf der W14. Wegen des Kugelstoßens war sie hoch gestartet und konnte dort mit 7,96m ein PB erzielen. Weitere Hausrekorde gab es im Weit-, und Hochsprung mit 4,64m und 1,39m.

Dritte wurde hier Lena Aue ebenfalls mit dreimal PB und ausgezeichneten 4,87m im Weitsprung. Kati Auer wurde Vierte, nach einem Salto Nullo im Hochsprung, aber immerhin mit Kugel PB.

In der W12 holte Isabella Roidl Vierkampf-Silber, den gleichen Platz belegte sie über die 800m. Greta Kiesling wurde

Vierkampf-Fünfte, Paulina Böhm belegte Platz Zehn im W13-Vierkampf und Rang Fünf über die 800m.

Ausgezeichnet schlugen sich die M11-Jungs: Vincent Hüttner gewann den Vierkampf und die 800m, im Dreikampf holte er Silber hinter seinem Teamkollegen Leo Roidl, der Vierkampf-Silber und 800m-Bronze holte. Knapp das Stockerl verpasste hier David Minch als jeweils Vierte.

Josef Koller

2x Gold bei den Bayerischen Meisterschaften im Gehen

Luis und Wolfgang Scholz siegen in Niederaichbach

Am 30. September 2023 standen für die beiden Geher Luis und Wolfgang Scholz die Bayerischen Meisterschaften auf dem Programm. Für beide war es die längste Strecke dieses Jahr. Trotz verschiedener Streckenlängen, 5 km für Luis Scholz und 20 km für Wolfgang Scholz, hat sich das Vater/Sohn-Team gemeinsam auf die Meisterschaft vorbereitet.

Luis musste, um bei den Bayerischen Meisterschaften starten zu dürfen, im Jahr höher melden und startete als 14-Jähriger bei M15. Für Luis waren die Bedingungen ideal und er konnte auf der langen Strecke seine sehr guten Trainingszeiten bestätigen und wurde mit sauberer Technik Bayerischer Meister M14!

Wolfgang Scholz musste ein hartes Anfangstempo mitgehen, um seinen härtesten Konkurrenten Joachim Maier nicht abreißen zu lassen. Die ersten fünf Kilometer waren für eine gute Gesamtzeit viel zu schnell. Nach Kilometer 10 spürte Scholz, dass der bis dahin führende Geher Joachim das Tempo nicht mehr halten konnte und setzte zum Überholen an. Den zunächst kleinen Vorsprung von 12 Sekunden auf einen Kilometer konnte Scholz aber Runde für Runde ausbauen und wurde von Sohn Luis, der schon sein Rennen beendet hatte, optimal als Trainer betreut. So wie der Sohn wurde dann auch Wolfgang Scholz ungefährdet neuer Bayerischer Meister!

Josef Koller

Franz Stadler holt Staffel-Silber bei Senioren-EM

SWC Trio in Pescara erfolgreich

Für die drei SWC-Athleten Andrea Holzappel, Franz Stadler und Jens Wulff standen vom 20. September bis 01. Oktober im italienischen Pescara die Senioren-Europameisterschaften auf dem Programm. Alle drei erzielten hier tolle Leistungen, sensationell lief es für Franz Stadler, am Ende sprang für ihn sogar eine Silbermedaille im Viertelmeiler-Quartett heraus.

Nachdem er mit der Deutschen M60-4x100m-Staffel das Stockerl auf Platz vier (54,68 sec.) noch knapp verpasst hatte, konnte er sich überglücklich nach dem 4x400m-Finale mit 4:17,91 min. nur 33/100el hinter den siegreichen Briten

und knapp vor Italien die Silbermedaille umhängen lassen.

Bereits über die 100m in 13,67sec (PB) und die 200m (29,36sec) hatte er seine Topform unter Beweis gestellt.



Die zweite Regensburger Medaille verpasste Andrea Holzappel in der W55 äußerst unglücklich:



Auf Platz Drei einlaufend wurde das Deutsche 4x100m-Quartett wegen eines Formfehlers bei der Aufstellung nachträglich disqualifiziert. Trösten konnte sie sich mit drei Finalplatzierungen, im Weitsprung mit Platz Acht (4,23 m), über die

Hürden mit Platz Sechs (15,21 sec.) und mit Saisonbestleistung und Platz Vier im Dreisprung (9,17m). Die 100m absolvierte sie in 15,77 sec.

Jens Wulff, M40, lief über die 1500m im Halbfinale 5:25,16min (neue Saisonbest-

leistung), die 5000m in 21:19min im Finale (Platz 13) und verpasste ebenfalls mit dem Deutschen 4x400m-Quartett als Vierter (4:09,62min) nur knapp die ersehnte Medaille.

Alle drei verbrachten auf der vom italienischen Verband ausgezeichnet organisierten EM zudem viel Zeit mit den anderen deutschen Athleten und unterstützten diese.

Das deutsche Team landete am Ende der EM auf dem dritten Platz im Medaillenspiegel hinter Italien und Großbritannien.

Josef Koller

Franz Stadler
mit EM- Silber in Pescara



**LANGWEILIGER
JOB?**



**MEHR
SPANNUNG
GIBTS HIER!**

TELIS-JOBS.DE



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



TELIS FINANZ®
Aktiengesellschaft



Sophia Rykala im Ländervergleichskampf in Essingen am 16. September 2023

Bild: Claus Habermann

Team Bayern gewinnt U16-Vergleichskampf

Sophia Rykala und Simon Kürzinger in der Bayern-Auswahl

Wieder einmal haben es gleich zwei SWC-Athleten in die Bayern-Auswahl zum traditionellen Ländervergleichskampf Bayern-Hessen-Württemberg geschafft.

Sophia Rykala im Speerwurf und Simon Kürzinger über die 800m wurden in die „Bayerische Nationalmannschaft“ berufen.

Und beide trugen mit guten Leistungen maßgeblich zum ungefährdeten Sieg des Bayern-Teams bei.

Josef Koller

architektweber.com

architekturbüro ferdinand weber
obermünsterstr. 11 93047 regensburg



Neun SWCler in der Oberpfalz-Auswahl

Platz Sechs bei Bezirksvergleich in Memmingen, 24. September 2023

Neun SWCler haben es dieses Jahr wieder in die Oberpfalz-Auswahl geschafft, damit stellt der SWC einmal mehr das Gros des Teams.

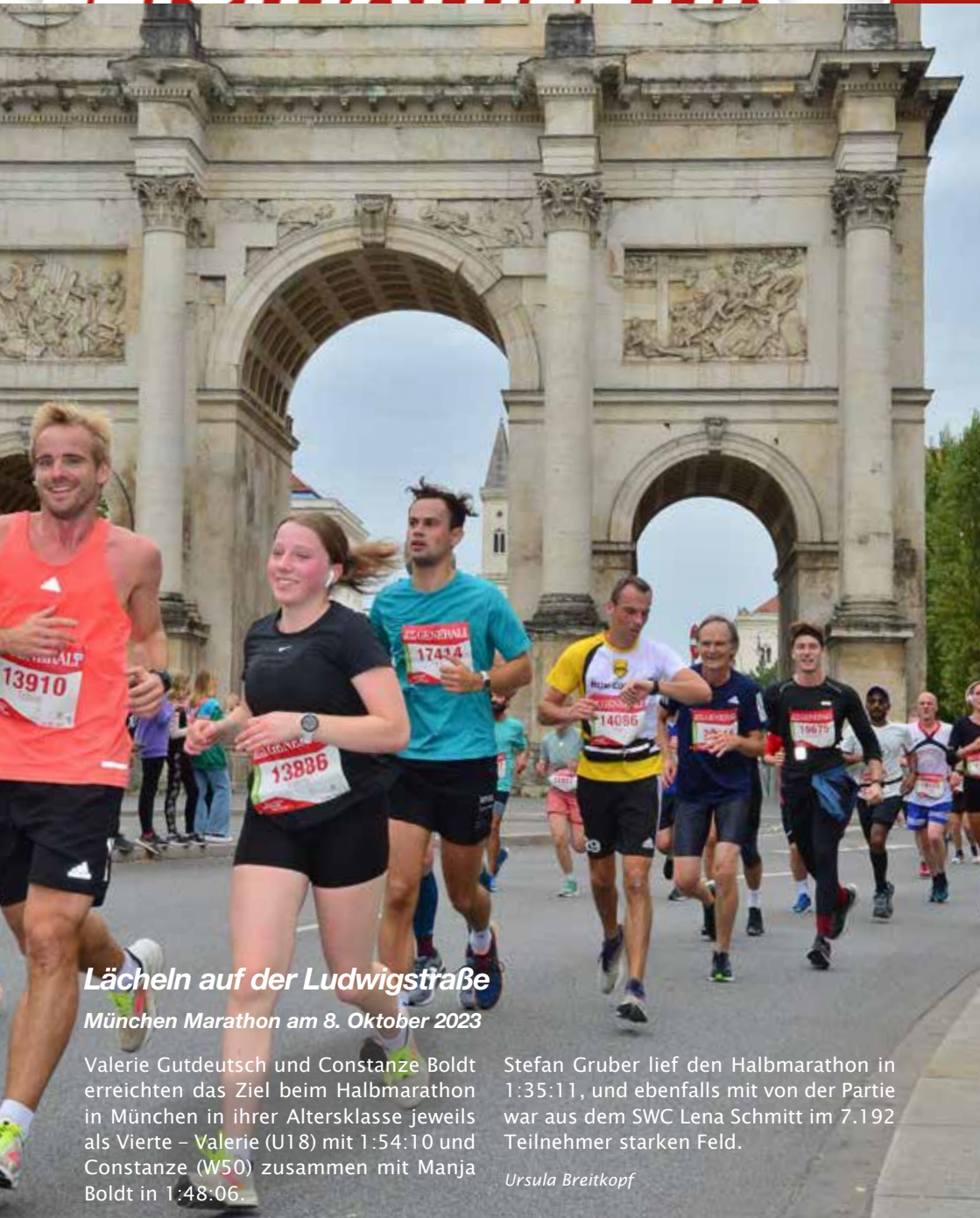
Die Mädchen landeten dabei trotz verpatzter 4x100m-Staffel auf Rang Fünf, bei den Jungs gab es Platz Sechs, dieselbe Platzierung erreichten die Oberpfälzer in der Gesamtwertung. Besonders erfreulich: In der abschließenden Schweden-Staffel gab es Platz Zwei hinter Oberbayern mit vier SWClern, die Mädchen hatten sogar noch in Führung gelegen.

Für den SWC waren dabei: Kati Auer, Lena und Annika Bruischütz, Vanessa Tuma, Nele Simon, Lena Aue und Maria Lankes, bei den Jungs Augustin Grünwald und Ben Biermann.

Josef Koller

*Schwedenstaffel beim Bezirksvergleich:
Katharina Auer wechselt auf Annika Bruischütz
Bilder: Claus Habermann*





Lächeln auf der Ludwigstraße

München Marathon am 8. Oktober 2023

Valerie Gutdeutsch und Constanze Boldt erreichten das Ziel beim Halbmarathon in München in ihrer Altersklasse jeweils als Vierte – Valerie (U18) mit 1:54:10 und Constanze (W50) zusammen mit Manja Boldt in 1:48:06.

Stefan Gruber lief den Halbmarathon in 1:35:11, und ebenfalls mit von der Partie war aus dem SWC Lena Schmitt im 7.192 Teilnehmer starken Feld.

Ursula Breitkopf



Herzlichen Glückwunsch!

Hochzeit im Schwimm-Team

Am 9. Dezember 2023 heiratete unsere Schwimmtrainerin Rebecca Kleinert, jetzt Beer, ihren Thomas im Alten Rathaus. Natürlich waren die Schwimmer mit von der Partie.

Wir wünschen Becci und Thomas von Herzen alles Gute!

Vroni Schwan

Wandern im SWC

Wanderplanung für das Jahr 2024

Das Wanderjahr 2024 bringt uns in den Landkreis Regensburg und auf die Alpen. Es wird wieder viele Rundwanderungen im Landkreis Regensburg zwischen 5 und 20 km geben. Das Wanderhighlight des Jahres wird eine Alpenüberquerung von Oberstdorf nach Meran sein.

21.01.2024: Tegernheimer Schlucht, 10 km/3.45 h

18.02.2024: Alteglofsheim und Sankt-Wolfgangs-Eiche, 5 km/1.15 h

17.03.2024: Donaustauf/Walhalla, 15 km/4.15 h

21.04.2024: Über den Scheuchenberg, 13 km/4.15 h

Mai 2024: 1. Trainingswanderung zur Alpenüberquerung mit Übernachtung

05.05.2024: Otterbachtal, 20 km/6 h

Juni 2024: 2. Trainingswanderung zur Alpenüberquerung mit Übernachtung

16.06.2024: Nepaltempel, 13 km/4.30 h

25.06.2024: Alpenüberquerung in 7 Tagen von Oberstdorf nach Meran mit einem Reiseanbieter. 8 Personen sind bereits angemeldet; 4 Plätze sind aktuell noch frei. Ein Guide wird uns führen, wir übernachten in Hotels im Tal, und

das Gepäck wird transportiert. Wir tragen nur unser Tagesgepäck im Rucksack. Die Tagesetappen liegen zwischen 600 und 900 hm. Wir werden zwei Trainingswanderungen im Mai und Juni 2024 unternehmen, um uns an die gute Bewältigung der vielen Höhenmeter heranzutasten. Für weitere Informationen bitte E-Mail an wandern@swc-regensburg.de.

Juli, August 2024: Sommerpause, Spontanwanderungen mit Biergartenbesuch bei passenden Wetter

22.09.2024: Süssenbach, 20 km/ 6.45 h

20.10.2024: Kolmberger Steinwanderung, 7 km/2 h

17.11.2024: Waldhaus Einsiedel, 15 km/4.30 h

08.12.2024: Adventswanderung auf der Winzerer Höhe, 9 km/3 h

Die Tageswanderungen finden immer am 3. Sonntag des Monats statt und beginnen jeweils um 10 Uhr (Ausnahme: Wanderung am 25.06.24 und Adventswanderung am 2. Advent).

Änderungen vorbehalten! Anmeldungen unter wandern@swc-regensburg.de mit Smartphonenummer oder in der bekannten WhatsApp-Gruppe.

Euer Michael



Auf der Meraner Hütte im Gebiet Meran 2000 werden wir während der Alpenüberquerung eine Pause machen

Foto: M. Lang

Wandertouren von Januar bis März 2024 und Ausblick

Januar

21.01.24

Tegernheimer Schlucht

Treffpunkt ist um 10 Uhr der Parkplatz an den Infotafeln zum Geopfad am Ende der Straße Am Hohen Sand in 93105 Tegernheim.

Wir sind 10 km und 3,45 h unterwegs.

Es geht auf eine informative Rundwanderung auf teilweise steilen Waldwegen und Pfaden.

Wir passieren zunächst die Infotafeln am Beginn des Lehrpfads und werden die Naturschutzgebiete Keilstein, Fellinginger Berg und Spitalholz besuchen.

Am Ende kehren wir in Tegernheim ein.





Links: Felsformation im NSG Am Keilstein, Foto: Creative Commons
Oben: Sankt-Wolfgang-Eiche, Foto: Creative Commons

Februar

18.02.24

Alteglöfsheim und Sankt-Wolfgang-Eiche

Die heutige Wanderung wird eher kurz.

Länge 5 km – 1,15 h Gehzeit

Wir treffen uns um 10 Uhr auf dem Parkplatz am Trimm- und Waldlehrpfad, Südring, 93087 Alteglöfsheim.

Auf dem Trimpfad steigen wir sportlich in unsere Wanderrunde ein.

Über den Eichelberg erreichen wir die 1000-jährige Sankt-Wolfgang-Eiche, die in Wirklichkeit „nur“ etwa 600 Jahre alt ist.

Heute kehren wir nicht ein, sondern verpflegen uns aus dem Rucksack!





Rechts: Walhalla
Unten: Burgruine Donaustauf
Links: Scheuchenberg
Fotos: Creative Commons

März

17.03.24

Über die Burgruine Donaustauf zur Walhalla

Treffpunkt ist um 10 Uhr auf dem Großparkplatz an der Barbinerstr., 93093 Donaustauf. Wir sind 15 km und 4,15 h unterwegs.

Einkehr am Kiosk an der Walhalla oder in Donaustauf.

Ausblick für April 2024

21. 04. 24

Über den Scheuchenberg

Treffpunkt ist um 10 Uhr auf dem Parkplatz an der Bushaltestelle, Scheuchenbergstr., 93093 Sulzbach a.d. Donau

Länge: 13 km und 4,15 h Gehzeit; mit Einkehr

Bei Interesse bitte bis zum Sonntag vor der Wanderung unter wandern@swc-regensburg.de mit Smartphonenummer oder in der bekannten WhatsApp-Gruppe anmelden. Änderungen vorbehalten!

Euer Michael





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



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



Projekt 29

Datenschutz
Informationssicherheit

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



Impressionen vom Inzell-Trainingslager der Little Flyers

Inzell, 29. September - 1. Oktober 2023

Fotos: Michael Zellner



IT-SERVICE & BETREUUNG FÜR UNTERNEHMEN.

KOMPETENT, ZUVERLÄSSIG UND ERREICHBAR.

Wir sorgen für Aufbau und Wartung Ihrer IT-Infrastruktur, Lieferung und Installation von Endgeräten, Netzwerk-Komponenten, Software und Lizenzen.

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, weil ihre IT uns wichtig ist.

KKIT Kernkompetenz-IT Systemhaus GmbH

Telefon: +49 (0941) 69 89 88-0

info@kernkompetenz-it.de

www.kernkompetenz-it.de



KERNKOMPETENZ IT



Microsoft
Partner



Inzell-Eishockey

Bericht von der Juniorenausfahrt 29. September - 1. Oktober 2023

Als Jungeisbär kannte ich die SWC-Eishockeyspieler bisher nur aus dem Clubheft. Bei den Flyers wollte ich schon immer mal mitspielen. Beim Trainingslager in Inzell Ende September hatte ich endlich die Gelegenheit dazu.

Tag 1

Nach der Anreise bei bestem Wetter hatten wir zunächst unsere Blockhütten bezogen. Kurz darauf ist der Rest der Mannschaft eingetrudelt und es ging schon bald das erste Mal zur Eishalle. Diese liegt sehr schön in den Bergen.

Auf dem Eis hatten wir viel Spaß und danach wurden bei einem sehr späten Abendessen viele hungrige Sportler wieder fit gemacht. Danach gingen alle zufrieden ins Bett. Manche früher, manche später...

Tag 2

Genau so ging es auch am nächsten Morgen weiter: Manche fanden schon recht früh den Weg zum Frühstück, andere erst in letzter Minute. Auf dem Eis waren aber alle wieder pünktlich und wir haben ein zweites Mal fleißig trainiert.

Danach ging es weiter zum Königssee – alle haben rechtzeitig den Weg zur Bootsanlegestelle gefunden und gemeinsam ging's los auf eine schöne Fahrt über den See. Bei einem kurzen Halt durften wir dem Trompeten-Echo lauschen.

Hinten angekommen mussten wir nicht weit laufen, ehe wir uns bei einer Brotzeit

stärken konnten. Danach ging es noch ein Stückchen weiter bis zu einem schönen kleinen See, der so sehr gelockt hat, dass Timo und ich uns ein Bad nicht verkneifen konnten. Bald danach ging es zurück und abends noch ein zweites Mal aufs Eis. Die Pizzeria hatten wir danach fast für uns. Nach dem wieder sehr späten Essen sind wir müde in unsere Betten gefallen.

Tag 3

Am nächsten Morgen hieß es, aus unseren Hütten wieder auszuziehen. Die Eishalle sah uns aber nochmal für eine vierte Einheit und wir hatten wieder viel Spaß auf dem Eis.

Als Abschluss dieser schönen Tage ging es danach noch auf eine Alm. Dort saßen wir nochmal alle schön zusammen und es wurden viele Teller Kaiserschmarrn verzehrt.

(Leider war ich auf der Alm so frech, dass man mich kopfüber in den Brunnen gesteckt hat.)

Es war sehr schön, so viele neue nette Bekanntschaften zu schließen und auch die Heimfahrt war sehr unterhaltsam!

Gerade noch rechtzeitig sind wir dann abends beim Eisbären-Spiel eingetroffen, so dass das Wochenende den passenden Ausklang fand.

Vielen Dank, dass ich dabei sein durfte!

Euer Josef Schmeer

EISHOCKEY







Impressionen vom Inzell-Trainingslager der Flyers

Inzell, 20. - 22. Oktober 2023 - Fotos: Michael Zellner





Hallenhockey-Turnier

Fünfte Teilnahme bei der Labertaltrophy



Wie die stattliche Pokalreihe zeigt, haben unsere Hallenhockeyspieler im November bereits das fünfte Mal am Turnier um die Labertaltrophy teilgenommen.

Diesmal erreichten sie den zweiten Platz.

Rechts: Oscar Peithner als Torschützenkönig des Wettbewerbs.

Fotos: Gerhard Herrmann



seit 1920

**Georg Rauscher
Turmuhrenfabrik**

Turmuhren
Zifferblätter
Zeigerpaare
Läuteanlagen
Glockenstühle
Glockenspiele
Kundendienst

www.rauscher-time.com
Würzburger Str. 4, 93059 Regensburg
Fortschritt aus Familienhand





Wir, die O-HA-Sandler stellen uns vor!

Die O-HA-Sandler steigen in die Hobbyliga ein

In dieser Saison beteiligt sich der SWC erstmals mit einer Mixed-Volleyball-Mannschaft am Ligabetrieb.

Schon seit einigen Jahren treffen sich begeisterte Volleyballspieler vom SWC jeden Donnerstagabend im Goethe-Gymnasium, stellen ein Netz auf und spielen einfach drauf los. Doch seit diesem Herbst hat sich einiges geändert. Wir planen unsere Teilnahme an der 3. Regensburger Mixed-Hobbyliga. Einige Spieler, die sich im Laufe des Sommers beim Beachvolleyball an der Otto-Hahn-Straße kennengelernt hatten, waren sofort begeistert von diesem Vorhaben und traten gerne für den SWC an.

Wir einigten uns auf den Namen O-HA- (für Otto-Hahn) Sandler. In der Hobbyliga in Regensburg mit insgesamt zwölf Mannschaften finden die Spiele zur jeweiligen Trainingszeit des Heimteams statt. Jedes Team stellt einen Schiedsrichter und man kümmert sich eigenständig um alles, was an einem Spieltag ansteht. Das Team, das drei Sätze gewinnt, ist der Sieger und erhält drei Punkte, um am Aufstieg teilzunehmen.

Um das Niveau der Liga zu erreichen, mussten wir im Herbst einige Anpassungen vornehmen. Unsere Trainer Christian, Devid und Mark bereiten jede Woche ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm vor. Neben Block-,

Aufschlags- und Krafttraining kommt auch das freie Spiel nicht zu kurz. Eine große Herausforderung für viele war das Positionsspiel, das im Hallenvolleyball entscheidend ist. Jeder hat seine Position als Mittelblocker, Angreifer oder Steller und muss diese während dem Ballwechsel einnehmen.

Vorbereitungsturnier bei Kolping Dietfurt im Oktober

Die neugegründete Volleyball Mixed Mannschaft des SWC bestritt am 14. Oktober 2023 ihr erstes Vorbereitungsturnier. Das Team nahm mit viel Ehrgeiz und Leidenschaft am Turnier teil. In der Vorrunde zeigten sie eine beeindruckende Leistung und steigerten sich von Spiel zu Spiel. Hierdurch konnte das Team ungeschlagen bleiben, was ihre Stärke und ihr Können unter Beweis stellte und erste Ausblicke auf die Spielweise der Mannschaft für die kommende Saison lieferte. Zudem durfte man sich durch den Gruppensieg auf den direkten Einzug in das Viertelfinale freuen.

Im Viertelfinale trafen sie auf einen starken Gegner aus Parsberg und lieferten sich eine spannende Partie. Obwohl sie sich teuer verkauften, mussten sie aufgrund der kurzen Vorbereitungszeit eine Niederlage hinnehmen. Dennoch zeigten sie großen Kampfgeist und gaben niemals auf. Bis zum Spielstand von 13:13 führte



die Mannschaft, musste sich dann jedoch der erfahrenen Mannschaft am Ende mit 19:14 geschlagen geben.

Das Spiel um den 7. Platz war ein weiteres Highlight für die Mannschaft im Turnier. Es war ein packendes Duell, das von Emotionen und intensivem Kampfgeist geprägt war. Das Team des Ski- und Wanderclubs kämpfte hart und konnte letztendlich den Sieg erringen. Dies war ein verdienter Erfolg, der ihre Entschlossenheit und ihren Teamgeist zeigte.

Das Kolping Volleyballturnier war insgesamt ein spannendes und ereignisreiches Event. Das SWC-Team hat sich tapfer geschlagen und kann stolz auf seine Leistung sein. Sie haben gezeigt, dass sie ein starkes Team sind, das sich nicht so leicht unterkriegen lässt und in der kommenden Saison nicht zu unterschätzen sein wird.

Erstes Liga-Spiel

Unser erstes Spiel fand am 26. Oktober bei uns im Goethe-Gymnasium gegen die Bayernwerk AG statt. Im ersten Satz konnten wir trotz anfänglicher Nervosität gut mithalten, mussten uns jedoch am Ende mit 19:25 geschlagen geben. Leider verloren wir auch die nächsten beiden Sätze und mussten uns insgesamt 3:0 geschlagen geben. Unser größtes Problem an diesem Spieltag waren die fehlende Routine im gemeinsamen Spiel. Trotz der Niederlage hatten wir viel Spaß und wussten, dass wir eine gute Chance haben, sobald wir besser eingespielt sind. Ein Team, das seit drei Tagen ein neues Positionsspiel eingeführt hat, gegen einen Gegner, der seit 30 Jahren in der Liga aktiv ist, war noch kein Spiel auf Augenhöhe.

O-HA-Sandler feiern ersten Sieg in der 3. Hobbyliga

Am Montag, 6. November 2023, feierte die Volleyballmannschaft O-HA-Sandler ihren ersten Sieg in der 3. Hobbyliga. Das Auswärtsspiel gegen die Volleybärenbande in Regensburg wurde mit 3:0 Sätzen (25:23, 25:16, 25:20) gewonnen.

Nach der Niederlage gegen die Bayernwerk AG im ersten Spiel war der Sieg gegen die Volleybärenbande Balsam für die Seele der O-HA-Sandler. Dank des intensiven Trainings in den letzten Wochen hatten die Spieler ihre Aufstellung und Grundtechniken verbessert. Dies führte zu einem stabileren Spiel und weniger Chaos.





Die Abwehr der O-HA-Sandler war gegen die starken Angriffe der Volleybärenbande gut organisiert. Die Spieler konnten viele Bälle abwehren und in Angriffe umwandeln. Auch die sogenannten „Monster-Blocks“ waren immer wieder zu sehen. Jeder einzelne Spieler war bemüht, keine Leichtsinnsfehler zu machen. Dies führte zu einem konzentrierten und geschlossenen Spiel der Mannschaft. Am Ende waren die O-HA-Sandler verdiente Sieger und konnten ihren ersten Sieg in der Liga feiern.

Heimspiel gegen Boindara Bull'n

Am 23. November 2023 spielten wir unser nächstes Heimspiel gegen die Boindara Bull'n. Das Spiel begann gut für uns. Im ersten Satz lagen wir zwar

zunächst zurück, konnten uns aber noch mit 25:22 durchsetzen. In den folgenden Sätzen hatten wir aber Probleme in der Annahme und in der Verteidigung. Die Boindara Bull'n nutzten diese Fehler aus und gewannen das Spiel mit 1:3. Trotz der Niederlage hatten wir viel Spaß und spielten bis spät in den Abend weiter. Im Moment liegen wir in der Tabelle auf dem 7. Platz.

Unsere nächsten Heimspiele sind am 25. Januar und 8. Februar 2024 um 20.00 Uhr in der Goethehalle. Wer also Lust auf Volleyballspiel und gute Stimmung hat, ist herzlich eingeladen, uns anzufeuern.

Von Christian, Devid und Freddy



Volleyball



Parkour

Foto rechts
und unten:
Parkour
mit unserem
Freiwilligen
Paul Geineder

Links und
oben:
Die O-HA-Sandler
des SWC bei
ihren Heimspielen
in der
Goethehalle





Parkour

*für Schüler und für unsere Kleinsten (unten)
mit unserem Freiwilligen Paul Geineder*

Fotos: Jakob Klier





Abschluss der Vorrunde

Bericht aus der Kegelsparte

Die Vorrunde in der Kreisliga Regensburg ist für die Kegler abgeschlossen.

Die neuen Bahnen in der Sportanlage des Sportclub Regensburg haben für uns gute Mannschaftsergebnisse gebracht, leider konnten auch unsere Gastmannschaften dies für sich ausnützen. So konnten wir trotz einiger hervorragender Einzelleistungen (Evelyn Brandl mit 548 und 543 Holz sowie Inge Struth mit 526 Holz) mit der 1. Mannschaft nur Platz Sieben und mit der 2. Mannschaft – mit ebenfalls guten Einzelleistungen (Valentin Laub mit 507 Holz und Alexandra Müller mit 506 Holz) – Platz Neun erreichen.

Leider konnten zwei Spieler wegen Bandscheibenoperation und Rippenbrüchen die ganze Vorrunde nicht eingesetzt werden.

Bei den Stadtmeisterschaften der Lochkugelspieler konnte Alexandra Müller den zweiten Platz erreichen.

Die Rückrunde hat bereits am 2. Januar 2024 begonnen und wir hoffen, dass alle Spieler wieder gesund im neuen Jahr angreifen können.

Angelika Wolski



Konditorei-Café **Orlando di Lasso**

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

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

Als Neumitglieder begrüßen wir

Raphael Abanades Conrad, Sophie Charlotte Adler, Magdalena Alt, Johannes Alt, Stephanie Baron, Marie Beer, Justus Behringer, Richard Bogdan, Eva Börzsönyi, Ronja Brandner, Peter Breunig, Nicolas Burkard, Felix Burkard, Emma Dadras, Viktoria Denysiuk, Ludwig Diedrich, Mika Ehmann, Marianne Einhauser, Johann Erichsen, Jakob Feldmeier, Lukas Fischer, Andreas Fischer, Julian Freidl, Nikola Galetin, Karolin Gebert, Frida Josephine Gebert, Maria Gebert, Samson Glosser, Sophie Götze, Maria Anna Graßmann, Melanie Gresser, Johann Hahne, Luise Hahne, Louisa Hamburg, Devid Hang, Anni Heindl, Gino Hendrich, Kaitlyn Herbert, Javier Hernandez Banuelos, Florian Heß, Matilda Hierl, Sarah Hochschau, Tom Houser, Leonie Immig, Raphaela Jochem, Sara Jochem, Stephan Kappl, Julian Koller, Antonia Kopetzky, Maximilian Kostrach, Timo Krämer, Elisa Krauss, Valentina Krauss, Lara Kropf, Luis Kuhlmann, Birgit Kulawik, Tim Kulawik, Johannes Lang, Sven Eric Lange, Emmi Lehner, Jonas Lell, Edith Lesser, Julia Leutgäb, Hugo Ludt,

Frederik Maiwald, Iva Marjanovic, Katja Marjanovic, Shamon Martins de Cavalho, Anna Mazur, Leopold Mertins, Martin Mies, Charlotte Müller, Elinja Nielsen, Rosa Nuißl, Annika Nuißl, Hanna Nuißl, Frieda Nusko, Kenno Oswald, Lana Pajkic, Michael Paulus, Luisa Paulus, Wolfgang Pfafferott, Daniel Probst, Elias Pröbster, Lorenz Rank, Marco Rath, Johann Richter, Moritz Rieger, Robin Riessland, Louise Rimgaila, Karolina Rykala, Katharina Sauer, Felix Scharl, Jonathan Schneider, Jakob Schneider, Antonia Schöberl, Leah Schulte-Ortbeck, Dominik Schwan, Manuel Schwan, Pascal Simon, Anna-Lena Simon, Erika Skawron, Sophia Stahl, Korbinian Stark, Julius Starrach, Matthäus Steck, Carina Steindl, Elias Stelzer, Christian Stelzer, Konstantin Sterkel, Amma-Sophie Sutor, Viktoria Sutor, Sabine Trimpl, Sofia Trompa, Josefine Unger, Marie Völlner, Polina von Roth, Jakob Wallauch, Alexander Wehrmeister, Tamara Wehrmeister, Anna Welnhofer, Marc-Patrick Zieger, Markus Zimmermann, Leonhard Zierngilbl

(Stand 27. 12. 2023)





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 **1. März 2024**.

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: Mi – Fr 13.00 – 18.00 Uhr, Sa 10.00 – 17.00 Uhr
Dort liegen auch weitere Clubhefte aus.

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.

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





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 an **Markus Eigenstetter** weiter, der dann die Auszahlung genehmigt.

Danke für Eure Mithilfe!

Christine Obermeier und Markus Eigenstetter



Clubverwaltung - wer macht was im SWC?

Mitgliederverwaltung	Evi Müller mitglieder@swc-regensburg.de
Freiwilligendienst	Jakob Klier, jakob.fs@swc-regensburg.de Paul Geineder, paul.fs@swc-regensburg.de
Lizenz-Übungsleiter	Christine Obermeier christine.obermeier@swc-regensburg.de; Tel.: 0941/37720
Information	Ursula Breitkopf, Markus Eigenstetter kontakt@swc-regensburg.de; Tel.: 0941/3 99 75 47 (ab 15.00 Uhr)
Ansprechpartnerin Prävention	Lisa Pollwein-Hochholzer lisa.pollwein-hochholzer@swc-regensburg.de
Datenschutz- Beauftragter	Christian Volkmer, Projekt 29, Tel.: 0941/298693-0, info@projekt29.de

Mitgliedsbeiträge

Seit 2018 werden folgende Mitgliedsbeiträge erhoben:

Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre	35 Euro
Junge Erwachsene von 18 – 27 Jahren und Senioren ab 65 Jahren	50 Euro
Erwachsene ab 28 Jahren bis einschließlich 64 Jahren	60 Euro

Von Startpassinhabern wird ab dem 2. Jahr zusätzlich ein Trainingsbeitrag von jährlich 15 Euro eingezogen.

Bei Familienmitgliedschaften (mindestens ein Elternteil mit Kind/ern unter 18 beim Beitritt) ermäßigt sich der Beitrag um 5,00 Euro pro Mitglied.

Der Beitragseinzug erfolgt **jeweils im Januar** und nach späteren Eintritten bis einschließlich November.

Bitte teilt uns Veränderungen der Bankangaben rechtzeitig mit.

Das erspart zusätzliche Kosten und unnötigen Schriftwechsel. Ein passendes Formular gibt es auf der Homepage unter swc-regensburg/Der Verein/Mitgliedschaft.

Mitgliedsbestätigung

Wer eine Mitgliedskarte benötigt, kann sich diese entweder bei Ursula Breitkopf abholen oder mit ins Training gebracht bekommen.

Mitgliedskarte anfordern: kontakt@swc-regensburg.de oder Tel. 0941/3 99 75 47



Der SWC Regensburg sucht ab August 2024 bis August 2025 wieder sportbegeisterte und engagierte junge Menschen für den

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 und im Trainingslager; 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/Fachübungsleiterlizenz
Pädagogische Begleitung des Freiwilligen
Tolle Seminare bei der Bayerischen Sportjugend
Viel Spaß mit Kindern, im Trainingslager und reichlich Raum für Kreativität

Interessiert? Dann bewirb Dich jetzt!

Infos und Kontakt:

fjsj@swc-regensburg.de

www.freiwilligendienste.bsj.org





Gemeinsam in Bewegung

Das SWC-Breitensportprogramm für jedermann

**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 17.30 – 18.30 Uhr
Neue Kreuzschule (West)

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 (Ost)

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 Stadtamhof“

Mittwochs 18.00–19.30 Uhr
Gerhardingerschule

Volley/Beachball

„O-HA-Sandler“

Donnerstags 20.00 – 22.00 Uhr
Goethehalle

Pilates

mit Carolin Lupac

Donnerstags 18.30 – 20.00 Uhr
Neue Kreuzschule

Nordic Walking

mit Michael Lang

Freitags 9.30 Uhr
Treffpunkt
Backofen Burgweinting