## **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
Fr: 16.00 – 17.30 Uhr Fr: 16.30 – 17.30 Uhr Fr. 18.00 – 20.00 Uhr Sa: 9.30 – 12.00 Uhr Sa: 10.00 – 12.00 Uhr Sa: 10.00 – 12.00 Uhr Sa: 10.00 – 12.00 Uhr	Sprint/Sprung, Hans Merkl Mehrkampf/Wurf, Michael Duchardt, Martin Bauer Mehrkampf, Jan Ropohl Mehrkampf, Günter Bösl Stabhochsprung, Josef Koller, Vroni Plank Stabhochsprung, Jan Ropohl Lauf/Cross, Udo Reichl	Goethehalle Goethehalle Weinweg RT-Halle RT-Halle RT-Halle Weinweg
So: 10.00 - 11.30 Uhr	Sprint/Sprung, Hans Merkl	Weinweg

# Sportprogramm Bad Abbach - Leichtathletik

Do: 17.30 - 19.30 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!

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

### **Schwimmen**

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

### **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
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 Mo: 18.30 – 19.15 Uhr Mo: 18.15 – 19.15 Uhr	Step-Aerobic, Bettina Henkel Die starke Mitte – Rückenfit, Christina Träger, Lissi Michelson Boxfit mit Ralf Scheuerer nach Absprache (ralf_scheuerer@hotmail.com)	Grundschule Prüfening Grundschule Prüfening Kraftraum 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 (West) 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/Prüfening Gerhardingerschule
Do: 20.00 – 22.00Uhr  Do: 18.30 – 20.00 Uhr  Do: 19.30 – 21.00 Uhr	Volleyball/Beachen, Frederik Eigenstetter, Kontakt unter volleyfun@swc-regensburg.de Pilates, Carolin Lupac, Anmeldung unter clupac@me.com Hallenhockey, Gerhard Herrmann	Goethe-Halle, im Sommer draußen 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

Do: 20.00 – 22.00 Uhr	Erwachsene und fortgeschrittene Jugendliche Sommereis ab 15.6. 2023 – 7. 9. 2023	Donau-Arena, Trainingshalle
Di: 20.00 - 21. 30 Uhr	wöchentlich Erwachsene und Nachwuchs ab 12. 9. 2023	Arena
Sa: 16:15 - 17.15 Uhr	wöchentlich Kindertraining/Anfänger ab 9. 9. 2023	Trainingshalle
Sa: 18.00 – 19.30 Uhr	vierzehntägig Erwachsene/Jugendnachwuchs ab 12./19. 9. 2023	Trainingshalle
Eishockey-Camps	29. September – 1. Oktober 2023, Little Flyers 20. – 22. Oktober 2023, Flyers	Anmeldung beim Spartenwart