

**REGENSBURG**

**SMC  
W**  
1946

**CLUBNACHRICHTEN 1/2025**

**JANUAR - APRIL**

**GEMEINSAM IN  
BEWEGUNG**



LAUF UND BERG  
KÖNIG



FINDE DEIN KÖNIGREICH!

## WIR HELFEN DIR DABEI . . .

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

SWC REGENSBURG KARTE

**10%\***

**AUF LAUFSPORTARTIKEL**

\*AUF NICHT REDUZIERTE WARE! NICHT  
KOMBINIERBAR! GÜLTIG BIS 31.5.2025  
Du willst 10% auf alles? Frag uns einfach!

LAUF UND BERG KÖNIG

REGENSBURG



**BITTE AUSSCHNEIDEN  
UND MITBRINGEN!**



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



Liebe Mitglieder,

unsere Schwimmer werden in diesem Frühjahr vom Hallenbad an der Gabelsbergerstraße ins neue Ostbad wechseln. Das Hallenbad ist sanierungsbedürftig und wird erst einmal nicht mehr zur Verfügung stehen. Wir hoffen, dass es saniert wird und langfristig wieder zur Verfügung steht, denn erst dann wird im an Wasserflächen nicht sehr reichen Regensburg eine deutliche Verbesserung eintreten, insbesondere für Kinder, die Schwimmen lernen wollen und sollen.

Eindeutig erfreulich die Perspektive für unsere Leichtathleten: Sie müssen fürs Hallentraining in diesem Winter letztmals nach Fürth fahren, denn ab dem kommenden Herbst werden sie vor Ort in der neuen Leichtathletikhalle an der Zeißestraße trainieren können.

Über die Zukunft des Skisports haben sich SWCler auf der Fuchsjagd im Oktober Gedanken gemacht, dazu mehr auf den Seiten 14ff.

Schon greifbar ist bald der Frühling – und das feiern wir heuer wieder mit einem Tanz in den Mai. Feiert mit und bleibt gemeinsam in Bewegung, das wünscht Euch

Eure Ursula

*1. Vorsitzende*



# 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](http://rewag.de/gute-energie)

der Versorger.  
**REWAG**

**Gute  
Energie**  
für alle

\* Privat- und Gewerkekunden der REWAG  
mit einem *rewario*-Stromlieferprodukt

# IN DIESEM HEFT

---

Kontakt	Seite 6
Sportprogramm	Seite 7
Wer macht was im SWC?	Seite 68

## **Ski Alpin**

---

Terminübersicht	Seite 15
Berichte	Seite 16
Ausschreibungen	Seite 23
Skikurs-Ausschreibung zum Nachschauen	Seite 24

## **Skitouren**

---

Ausschreibungen	Seite 30
-----------------	----------

## **Leichtathletik**

---

Ferienaktion Olympia Kids	Seite 32
Berichte	Seite 35

## **Wandern**

---

Impressionen vom Dezember	Seite 46
Wanderungen 2025	Seite 48

## **Schwimmen**

---

Häufige Fragen	Seite 54
----------------	----------

## **Eishockey**

---

Impressionen	Seite 56
--------------	----------

## **Breitensport**

---

Volleyball	Seite 58
Rugby	Seite 60
Breitensportprogramm	Seite 72

## **Clubfamilie**

---

Tanz in den Mai	Seite 11
Aus der Clubfamilie	Seite 63
Unsere neuen Mitglieder	Seite 64
Geschäftstelleninfo	Seite 65
Übungsleiterinfo	Seite 67
Wichtige Kontakte	Seite 68
Freiwilligendienst im SWC	Seite 71

## **Impressum**

Ski- und Wanderclub 1946 e.V. Regensburg

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

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

Geschäftsanschrift: Serpiliusweg 7, 93049 Regensburg

Sparkasse Regensburg, IBAN DE54 7505 0000 0000 0151 31, BIC BYLADEM1RBB

Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.

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

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

Lektorat: Lissy Besl

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

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

Druck: Aumüller Druck Regensburg; Auflage 1.600, erscheint vierteljährlich

# VORSTANDSCHAFT UND AUSSCHUSS

## VORSTANDSCHAFT

<b>1. Vorsitzende</b>	Dr. Ursula Breitkopf	0941 / 379 849 kontakt@swc-regensburg.de
<b>2. Vorsitzender</b>	Markus Eigenstetter	09404/64 06 94
<b>1. Kassier</b>	Susanne Schmeer	finanzen@swc-regensburg.de

## AUSSCHUSS

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

# SPORTPROGRAMM

Für alle Stunden gilt: vorherige Absprache mit dem Trainer

## Leichtathletik - Wechsel in die Halle nach Absprache

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/Weinweg Goethehalle/Weinweg Weinweg Weinweg Goethehalle/Weinweg Goethehalle/Weinweg 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/Weinweg Goethehalle/Weinweg 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/Weinweg
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/Weinweg Goethehalle/Weinweg 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!**

Mo: 16.00 – 17.30 Uhr	Eltern-Kind-Turnen für Kleinkinder und ihre Eltern <b>nur nach Absprache</b> , 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 <a href="mailto:zwergerlturnen@swc-regensburg.de">zwergerlturnen@swc-regensburg.de</a> Kleinkinderturnen, 4-6 Jahre, Uschi Langer, Anmeldung über <a href="mailto:zwergerlturnen@swc-regensburg.de">zwergerlturnen@swc-regensburg.de</a>	Grundschule Prüfening
Di: 18.00 – 19.00 Uhr	Rugby für Kinder von 6 – 11 Jahren, Ana Gabriela Quintero Anmeldung: <a href="mailto:rugby@swc-regensburg.de">rugby@swc-regensburg.de</a>	Grundschule Prüfening
<b>Dienstag</b> 16.30 – 18.00 Uhr	<b>Spiel, Spaß und Leichtathletik für alle von 4 – 9 Jahren</b> Freddy, Caro, Kilian, Lucia, Unathi, Laetitia, Marie	<b>Dienstag</b> Goethehalle
<b>Mittwoch</b> 17.15 – 18.30 Uhr	1. – 4. Klasse, Josefa, Julia, Christiane, Felix, Caro, Kilian, Kathi, Freddy, Rebecca, Simon, Eliza, Marco, Lisa, Niklas, Laura	<b>Mittwoch</b> Albertus-Magnus-Gymnasium
<b>Donnerstag</b> 15.00 – 16.00 Uhr 16.45 – 18.00 Uhr	4jährige bis Vorschulkinder 4jährige bis Vorschulkinder	<b>Donnerstag</b> GS Prüfening Goethehalle
	Info: Katharina Eigenstetter, Tel.: 0177/52 82 359 oder 0941 /307 47 627  <b>Anmeldung unter:</b> <a href="https://widgets.yolawo.de/w/66b070d7dc8f0a2e7d4f6ba0">https://widgets.yolawo.de/w/66b070d7dc8f0a2e7d4f6ba0</a>	Eventuelle Änderungen werden über den E-Mail-Newsletter bekannt gegeben!
<b>Alles inklusiv!</b>	Sport für Kinder mit geistiger Behinderung ab 6 Jahre, Lena Prochnow und Lisa Sturm, Kontakt: <a href="mailto:inklusiv@swc-regensburg.de">inklusiv@swc-regensburg.de</a> , Einteilung in die Dienstags- und Mittwochsgruppen nach Absprache	
Mi: 14.45 – 15.45 Uhr Mi: 14.45 – 15.45 Uhr	Tanz für Kinder 8 – 10 Jahren, <a href="mailto:caro.fsj@swc-regensburg.de">caro.fsj@swc-regensburg.de</a> Basketball für Kinder ab 10 Jahren, <a href="mailto:paul.fsj@swc-regensburg.de">paul.fsj@swc-regensburg.de</a>	Grundschule Prüfening
Do: 16.00 – 17.00 Uhr	Eltern-Kind-Turnen für Kleinkinder und ihre Eltern, Caro und Kilian, Anmeldung: <a href="mailto:kilian.fsj@swc-regensburg.de">kilian.fsj@swc-regensburg.de</a>	Grundschule Prüfening

## Schwimmen

Mo: 17:00 – 21.00 Uhr	Schwimmtraining in festen Gruppen, nur mit vorheriger Anmeldung, aktuelle Infos über den Newsletter (siehe unten), Einteilung über <a href="mailto:schwimmen@swc-regensburg.de">schwimmen@swc-regensburg.de</a>	Hallenbad Gabelsbergerstraße
-----------------------	--	---------------------------------

## Turnen

Mo: 20.00 – 22.00 Uhr	Männer/Frauen und Jugendliche ab 14 Jahre, Wolfgang Straube, Heidi Esser, Sabrina Buschhaus, Markus Schneider	Siemens- Gymnasium
Mi: 16.30 – 18.30 Uhr	Kinderturnen, Boden und Geräte, nur nach Anmeldung unter <a href="mailto:kinderturnen@swc-regensburg.de">kinderturnen@swc-regensburg.de</a>	Halle der FOS/BOS Fort-Skelly-Straße 31
Fr: 15.00 – 16.45 Uhr	Schüler/innen 10 – 14 Jahre, Heidi Esser, Probetraining jeweils nur am ersten Freitag nach den Faschings- und den Sommerferien	Siemens- Gymnasium
Fr: 16.45 – 18.30 Uhr	Männer/Frauen und Jugendliche ab 14 Jahre, Wolfgang Straube, Heidi Esser, Sabrina Buschhaus, Markus Schneider	Siemens- Gymnasium

## Skitraining

Di: 17:30 – 18.30 Uhr	Skitraining für alle, Ursula Breitkopf, Andrea Bawiedemann	Neue Kreuzschule
Di: 18.30 – 20.00 Uhr	Skitraining der Renngruppe (7 – 16 Jahre), Kati Rödl, Eva Schillinger, bitte anmelden unter <a href="mailto:renngruppe@swc-regensburg.de">renngruppe@swc-regensburg.de</a>	Realschule am Judenstein

## Wandern

Jeder 3. So im Monat 10.00 Uhr	Wanderungen im Regensburger Umland und weiter weg – Einzelheiten auf den Wanderseiten, Anmeldung bei Michael Lang unter <a href="mailto:wandern@swc-regensburg.de">wandern@swc-regensburg.de</a> oder 0178/90 57 999	Treffpunkt nach Ankündigung, siehe Wanderseiten
-----------------------------------	--	---

## Kegeln

Mo: ab 19.00 Uhr	Pause von Anfang Mai bis Mitte Juli! 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](http://www.swc-regensburg.de)

Aktuellste Infos gibt es über den E-Mail-Newsletter – am besten gleich bestellen  
unter [kontakt@swc-regensburg.de](mailto:kontakt@swc-regensburg.de)

# Breitensport Jugend & Erwachsene

Alle Breitensportstunden bitte nach vorheriger Absprache mit dem Übungsleiter

Mo: 17.30 – 18.30 Uhr	<b>Step-Aerobic</b> , Bettina Henkel	Grundschule Prüfening
Mo: 18.30 – 19.15 Uhr	<b>Die starke Mitte</b> – Rückenfit, Christina Träger, Lissi Michelson	Grundschule Prüfening
Mo: 18.15 – 19.15 Uhr	Boxfit mit Ralf Scheuerer nach Absprache (ralf_scheuerer@hotmail.com)	Kraftraum am Weinweg
Di: 17.30 – 18.30 Uhr	<b>Skitraining</b> für alle, Ursula Breitkopf, Andrea Bawiedemann, 0179/141 35 06	Neue Kreuzschule (West)
Di: 18.00 Uhr	<b>Nordic Walking</b> , Bettina Henkel, Gruppe 1 im Winter schon um 17.00 Uhr Gruppe 2 (bettinahrenkel@hotmail.com)	Treffpunkt: Parkplatz Westbad nach Absprache
Di: 18.30 – 20.00 Uhr	<b>Power (Vinyasa) – Yoga</b> mit Christine Rauscher	Neue Kreuzschule (Ost)
Mi: 18.00 – 19.30 Uhr	<b>Dynamic Bodystyling</b> mit Christina Träger	Wolgangschule, kl. Halle
Mi: 18.00 – 19.00 Uhr	<b>Bodyfit</b> mit Caro Schönleber ab den Herbstferien 18.30 – 20.00 Uhr in der	Weinweg GS Prüfening
Mi: 18.00 – 19.30 Uhr	<b>Volleyball</b> – Kontakt: volleyball@swc-regensburg.de	Gerhardingerschule
Do: 20.00 – 22.00Uhr	<b>Volleyball/Beachen</b> , Frederik Eigenstetter, Kontakt unter volleyfun@swc-regensburg.de	Goethe-Halle, im Sommer draußen
Do: 18.30 – 20.00 Uhr	<b>Pilates</b> mit Carolin Lupac, Anmeldung unter clupac@me.com	Neue Kreuzschule im alten Jahnstadion (Ost)
Do: 19.30 – 21.00 Uhr	Hallenhockey, Gerhard Herrmann	Pestalozzi-Grundschule
Do: 21.00 – 22.00 Uhr	Hallenfußball und andere Ballspiele Heinz Biederer, Kontakt: H5724@gmx.de	<b>Berufliches Schulzentrum,</b> <b>Plattlinger Str. 24</b>
Fr: 9.30 Uhr	<b>Nordic Walking</b> mit Michael Lang wandern@swc-regensburg.de oder 0178/9057999	Treffpunkt Backofen Burgweinting

## 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	Trainingshalle

# Tanz in den Mai

**30. April 2025**

**19.00 Uhr**

**Spitalkeller**

**Alte Nürnberger Straße 12  
93059 Regensburg**





*Was macht unser Maitanz-Model Nefeli auf dem Einmeterbrett des Städtischen Hallenbades in der Gabelsbergerstraße?*

*Abschied nehmen - im März schließt das Hallenbad und unsere Schwimmer ziehen ins neue Ostbad um.*

*Fotograf des Maitanzbildes ist Christian Frimberger*



# Ihre Karriere bei der Sparkasse Regensburg

## Mehr als ein Job!

Steigen Sie ein in die faszinierende Welt der Finanzen. Die Sparkasse Regensburg hat als Arbeitgeberin einiges zu bieten – einen Job, der Spaß macht, der kommunikativ und nah an den Menschen in der Region ist.

Entdecken Sie neue Perspektiven, Ausbildungs- und Karrierechancen bei der Sparkasse Regensburg.



**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 2025

*...wenn es Schnee gibt*

17. – 19. Januar 2025  
Jugendskiausfahrt zum Hochficht  
Ausschreibung Seite 23

3. – 6. Februar 2025  
Gemütliche Skitouren im Pustertal  
max. 1000 Höhenmeter mit moderaten  
technischen Anforderungen  
mit Marianne Grassmann und Jürgen  
Kohl

1./2. und 15./16. Februar 2025  
Skikurs im Bayerischen Wald  
Ausschreibung Seiten 24–25

1. März 2025  
5. Skikurstag am Hochficht  
mit Clubmeisterschaften Ski Alpin  
Ausschreibung Seite 27

7. – 9. März 2025  
Familienausfahrt zum Lindenhof  
Ausschreibung Seite 28–29

12. – 16. März 2025  
Skitourentage Kals/Großglockner  
Info Seite 30

### **Ansprechpartner:**

Übungsleiter:  
Maria Aumüller  
skilehrwesen@swc-regensburg.de

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



## Olympia kann kommen

Bericht von der SWC-Fuchsjagd am 13. Oktober 2024 rund um die Donau

Der Himmel hatte ein Einsehen; schütete es morgens noch, so schien nachmittags auf den Treffpunkt zur traditionellen Fuchsjagd beim Walhallabockerl die Oktobersonne. Das Attribut traditionell ist übrigens wirklich begründet, die SWC-Fuchsjagd trägt dieses schon in den Clubnachrichten vom Oktober 1959.



Die SWC-Skifüchse am Start

Diesmal ging es aber in die Zukunft: Rahmen und Aufgabe für die vier teilnehmenden Gruppen war die Bewerbung der Stadt Regensburg für die Olympischen Winterspiele 2024.

Hierzu musste an schneesportlichen Fertigkeiten gefeilt werden und Kenntnisse über den größten Skiclub der Domstadt wurden abgefragt, etwa wie viele Mitglieder wir haben (am 13. Oktober 2024 genau 2360) oder was den SWC mit dem Ostentor verbindet (im Flügelbau

Adolf-Schmetzer-Straße 3 befand sich in den Siebzigern die Geschäftsstelle des Clubs).

Am Grieser Spitz wurde Gras-Skilauf in Paarformation geübt und im Villapark dem verschlafenen Skifahrer schnellstmöglich in die Ausrüstung und an den Start geholfen.



Moderner Skilauf auf dem Grieser Spitz und rechts oben der verschlafene Skiläufer mit seiner Crew am Start

Rechts unten: Naturmaterialien im sportlichen Einsatz

Ganz rechts: auf einer Holzterrasse können SWC-Rennkids Slalom laufen



Höhepunkt der Bewerbungsvorbereitungen für Olympia 2040 waren die Präsentationen der vier Gruppen Schneehühner, Hai-Bande, Rennkids und Abfahrt im Fuchsbau, der Alten Linde.



Hier nahmen die Themen Nachhaltigkeit und Umwelt großen Raum ein: eine Gondelbahn von der Uni über den Dom bis zu den Winzerer Höhen führt zum dortigen Austragungsort der Grasskiabfahrt und bleibt als Rückgrat des ÖPNV erhalten, bereits vorhanden sind die Spielstätten für Eissport (Donauarena), Skisprung (Salzstadel mit Steinerner Brücke als Landepiste, wer nicht trifft, fällt ins Wasser) und Slalom (Holztreppe in der Alten Linde).



Paris steht als Vorbild für eine Eröffnungsfeier auf der Donau, die nach neuen physikalischen Methoden heruntergekühlt

# SKI ALPIN



als Ressource für Kunstschnee dient (Passau dankt für den Hochwasserschutz) und für den Eiskunstlauf einen prächtigen Rahmen bietet.

Weitere Konzepte umfassen eine Sand-Bobbahn im Kalkwerk und den Monte Kaolino als Austragungsort für Ski- und Boarder-Wettkämpfe, die Verwendung von Naturmaterialien wie Bucheckern für die Munition im Bierathlon, von Kastanien und abgeworfenen Ästen für Hockeyschläger und -Pucks und von Blattwerk für die Medaillen. An Regensburg führt demnach kein Weg vorbei, wenn es um die Winterspiele 2040 geht.

*Ursula Breitkopf*

*Links:*

*Flyeralarm fährt bei uns seit 2009 mit Ski*

*Unten:*

*Die Hau-bande vorm Donauwaller*





## Gerüstet für den Skikurs

Eindrücke von der Übungsleiterausfahrt nach Radstadt  
am dritten Adventswochenende



Links:  
Wir lernen einparken in der Garage  
Unten:  
Freddies Gruppe



# SKI ALPIN





**Skiübungsleiterausbildung in Schladming**

**Links, bevorzugt geschnittene Kurven:  
oben Josefs und unten Andis Gruppe**

**Rechts, stets gutgelaunt am content arbeitend:  
oben Kukis und unten Lenas Gruppe**





STADT  
REGENSBURG

# Werden Sie Patin oder Pate für Geflüchtete



**Amt für Integration und Migration**  
 Abteilung Flüchtlings- und Integrationsberatung  
 und soziales ehrenamtliches Engagement  
 Maximilianstraße 26, 93047 Regensburg, Telefon: (0941) 507-7776  
 E-Mail: [aim@regensburg.de](mailto:aim@regensburg.de) • [www.regensburg.de](http://www.regensburg.de)

Herausgeben: Stadt Regensburg, Amt für Integration und Migration, Maximilianstr. 26,  
 93047 Regensburg; Druck: Stadt Regensburg, Druckerei, D.-Martin-Luther-Str. 1,  
 93047 Regensburg; Bilder: Adobe Stock, iStock; Konzept & Grafik: katrindrischerl.com



Geleitet durch  
 Bayerisches Staatsministerium des  
 Innern, für Sport und Integration



**Kontakt: [aim-integrationslotsen@Regensburg.de](mailto:aim-integrationslotsen@Regensburg.de)**



## **Jugendausfahrt vom 17. - 19. Januar 2025**

**Ein Wochenende im Ereignis-Haus Holzschlag am Hochficht**

- 
- Skigebiet:** Hochficht, 4161 Klaffer am Hochficht  
**Unterkunft:** Ereignis-Haus Holzschlag des Stiftes Schlägl
- Busabfahrt:** 17. Januar 2025, 16:00 Uhr an der Städtischen Sportanlage Weinweg  
**Rückkehr:** 19. Januar 2025, ca. 20.00 Uhr
- Teilnehmer:** ab 14 Jahren, auch für junge Erwachsene
- Kosten:** 120 Euro, zusätzlich für den Zweitagespass am Hochficht ca. 90 Euro bis Jahrgang 2006 und 110 Euro ab Jahrgang 2005
- Leistungen:** Busfahrt und Übernachtung in Mehrbettzimmern, Vollpension, gemeinsames Abendprogramm
- Information:** per E-mail: [jugend@swc-regensburg.de](mailto:jugend@swc-regensburg.de)
- Anmeldung:** Unter folgendem Link über das Buchungsportal Yolawo:



[https://  
widgets.yolawo.de/w/0/bookables/66c74054d8f9e46de287d145](https://widgets.yolawo.de/w/0/bookables/66c74054d8f9e46de287d145)

Bei Bestätigung der Anmeldung ist anschließend der Betrag von 120 Euro auf das Konto des SWC Regensburg, IBAN DE5475050000000015131, BIC BYLADEM1RBG einzuzahlen.



# 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 2024 vorliegen.

## Termine:

1./2. und 15./16. Februar 2025 (2x Sa./So.)

## Teilnehmer:

Kinder: Alle Könnensstufen **ab 5 Jahren**

## Anmeldung:

Nur über unser Anmeldeportal bei Yolawo



<https://widgets.yolawo.de/w/66c49889548dc43899198270>

bis spätestens 31. Dezember 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](mailto: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](http://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 Könnern findet am Sonntag, den 23. Februar 2025 die Ausfahrt zum Hochficht mit den Clubmeisterschaften Ski Alpin statt, siehe Seite 27.



**SPORT**  
**HERRMANN**

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

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

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

**Kinderski tauschen  
statt kaufen!**

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

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



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

**Exklusiv bei SPORT HERRMANN**

**Kauf 1x ein Kinderski-Set und tausch es bis  
zu 7x in die nächst passende Größe ein!**

**SPORT**  
**HERRMANN**

Sport Herrmann GmbH  
Pommern Str. 4 im **CenterPark** - 93073 Neutraubling

**Aus Liebe zum Sport**

**INTERSPORT**  
GRUPPE



## 5. Skikurstag - Clubmeisterschaften

am 1. März 2025 @ 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 Könner angeboten werden kann.  
Die Skikurskinder 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 „Übungsleiter:innen“ aus

Anmeldung: <https://widgets.yolawo.de/w/66d9a94b548dc438991997bb>



## **SWC- Familienskiausfahrt nach Spital am Pyhrn**

**vom 7. - 9. März 2025 (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:	150,60 Euro
Jugendliche von 16 – 20 Jahren:	129,80 Euro
Kinder von 6 – 15 Jahren:	117,40 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/66c7261d4e7b32374bce4559>



Informationen unter:  
[markus.eigenstetter@swc-regensburg.de](mailto:markus.eigenstetter@swc-regensburg.de)  
oder 09404/640694



## Gemütliche Skitouren

*Es gibt ein neues Angebot für Skitourenfreunde im SWC:*

Wir, Marianne Grassmann und Jürgen Kohl, geprüfte Skitourenführer im SWC Regensburg, wollen unsere Begeisterung für Skitouren an interessierte Vereinsmitglieder weitergeben. Wir bieten gemütliche Skitouren mit Komfort. Das Motto: Genießen statt Höhenmeter sammeln. Wir unternehmen mit Euch Skitouren mit maximal 1000 Höhenmetern. Das Hotel Goldene Rose in Welsberg-Taisten im Pustertal (Südtirol) ist bekannt für ausgezeichnetes, hervorragendes Essen. Natürlich verfügt das Hotel auch über eine Sauna. Die Unterbringung erfolgt in Doppelzimmern. Dieses Angebot stellt eine gemütliche Alternative zu den schon seit über 10 Jahren stattfindenden Skitourrentagen des SWC dar, die auch 2025 wieder durchgeführt werden.

Wann: Montag, 03. Februar 2025 bis Donnerstag, 06. Februar 2025

Wo: <https://www.hotel-goldenerose.com/>

Das Hotel Goldene Rose steht für gelebte Gastfreundschaft, unbeschwertes Verweilen, grenzenlosen Genuss, eine gute Portion Action und pure Erholung. Das Hotel Goldene Rose schafft gute Laune und inklusive-Leistungen runden den Urlaub perfekt ab:

- Übernachtung im Doppelzimmer mit Verwöhn-Halbpension
- Gehaltvolles Frühstücksbuffet mit heimischen Produkten
- 4-oder 5-Gänge-Wahlmenü mit regi-

onal verfeinerter Küche, sowie italienischen Spezialitäten

- Reichhaltiges Salat- und Gemüsebuffet
  - Alkoholfreies Getränkesortiment vom Buffet bei den Mahlzeiten inklusive
  - Benützung des Wellnessbereichs „Oase der Rosen“ mit Hot Whirlpool (34°), Finnischer Sauna, Infrarotkabine, Türkischem Dampfbad, Sanarium (Bio Sauna), Nebel-dusche, Aroma- und Eisdusche, Ruhe-raum
  - Kostenlose Nutzung der Wellness-Tasche mit Saunatüchern und Bade-Slipper für den Wellnessbereich
  - Winterpanoramakarte „ACTIVE WINTER“ mit Tourentipps
  - Großer Parkplatz, eigens für die Haus-gäste
  - Ski-Stall und Skischuhtrockner im Hotel
  - GuestPass = kostenloses Bus- und Bahnticket für ganz Südtirol
- Preis pro Person für 3 Übernachtungen mit Halbpension und Skitourenführung: 330,00 €

Anmeldeschluss 31.12.2024

Anmeldung per Mail an [juergen.kohl@hotmail.de](mailto:juergen.kohl@hotmail.de)

nur mit Anzahlung von 100,00 € auf folgendes Konto:

Jürgen Kohl

Postbank München

IBAN DE21 7001 0080 0223 9408 04

Begrenzte Teilnehmerzahl: 14.

Es gilt das Datum der Anmeldung bzw. Anzahlung.



## SWC-Skitourentage 2025

*Die traditionellen Skitourentage führen in die Hohen Tauern*



Die Skitourentage 2025 gehen auf die Südseite des Großglockner. Der Stützpunkt Lucknerhaus ist der ideale Ausgangspunkt für zahlreiche Touren, wie zum Beispiel Figerhorn, Böses Weibl oder Stüdlhütte.

Traditionell bilden wir unterschiedliche Gruppen, in denen wir auf die jeweiligen Bedürfnisse bzgl. Anspruch eingehen können. Somit kommt jeder auf seine Kosten!

Termin: 12.3.–16.3.2025

Unterkunft: Lucknerhaus

Kosten: 98€ / Nacht mit HP

Anmeldung per Mail [dominik.schmeer@gmx.de](mailto:dominik.schmeer@gmx.de)

Begrenzte Teilnehmerzahl!





# Ferienaktion „Olympia Kids“

Das SWC-1946-Regensburg-Leichtathletik-Ferienprogramm



Faszination  
und Vielfalt  
der Leicht-  
athletik  
erleben

Fünf unvergessliche Ferientage  
bei der Leichtathletik-Ferienaktion:

Zusammen mit SWC-Spitzenathleten und dem SWC-Trainerteam erlebt Ihr die Faszination und Vielfalt der Leichtathletik. Alters- und leistungsgerecht werden alle Disziplinen wie Hürdenlauf, Stabhochsprung, Speerwurf, Diskuswurf usw. vermittelt. Und zum Abschluss können gemeinsam mit den Eltern Laufabzeichen und Mehrkampf-Nadeln erworben werden.

Termine:

Woche 1: 04. 08. – 08. 08. 2025

Woche 2: 11. 08. – 14. 08. 2025 (4 Tage)

Woche 3: 18. 08. – 22. 08. 2025

Treffpunkt:

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

Kosten:

Woche 1 und 3: 175 €, Woche 2: 150 €; SWC-Mitglieder 155/130 €.  
Bei Fehltagen verringern sich die Kurskosten nicht!

Familienermäßigung:

Jedes 3. und weitere angemeldete Kind einer Familie zahlt 80 €,  
als SWC-Mitglied 70 €.

Alter:

7 – 15 Jahre

Teilnehmer-  
zahl:

Mindestens 20, maximal 120 Kinder

Mitbringen:

Sportbekleidung, Turnschuhe, Trinkflasche, Sonnenschutz,  
Regenkleidung

Leistungen:

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

Eltern-Kind-  
Aktion:

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

Leitung und  
Information:

Josef Koller  
Luitwinstr. 15  
93053 Regensburg  
+49 176 306 377 58  
ferienwoche@swc-regensburg.de



Anmeldung:

bis 30. Juni 2025  
über das Buchungsportal (siehe rechts)  
<https://widgets.yolawo.de/w/675029819013dd5c69973fd2>

Die Anmeldung ist erst wirksam mit Überweisung der  
Kurskosten auf das Konto 15131 des SWC 1946 Regensburg  
bei der Sparkasse Regensburg, BLZ 750 500 00  
IBAN: DE54 7505 0000 0000 0151 31 BIC: BYLADEM1RBG





Volksbank Raiffeisenbank  
Regensburg-Schwandorf eG

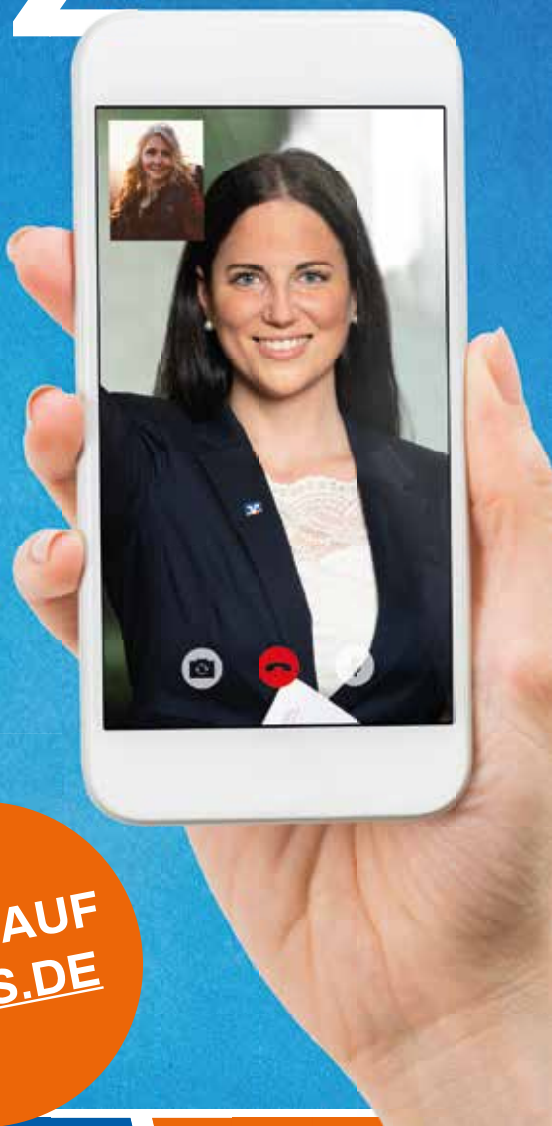
*Meine Nummer Eins*

# 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**



## Sechs Oberpfalztitel im Waldlauf

**Sarah Leonie Immig und Frauenteam am 11. August 2024 in Bodenwöhr top**

6x Gold und 1x Silber war die SWC-Ausbeute bei den Waldlauf-Oberpfalzmeisterschaften, ausgerichtet vom TV Burglengenfeld. Dabei schnappte sich Sarah Leonie Immig den Frauentitel mit 24:10 min. Gemeinsam mit den beiden W50-Siegerinnen Manuela Lugner und Sandra Amelang (beide 25:00 min.) gab es zudem Mannschafts-Frauen-Gold. Auch die W65-Wertung ging an den SWC: Regina Graf siegte mit 28:49 min.

Einen Titel feierten auch die Männer: Herrmann Schöberl gewann die M45-Wertung in 43:15 min. und Silber gab es für Enrico Amelang in der M50 (47:54 min.).

*Josef Koller*

## Celine Ruß läuft nochmal zwei Bestleistungen

**Wolfgang Scholz Bayerischer Seniorenmeister**

Celine Ruß lies es zum Saisonfinale nochmal richtig krachen: Beim traditionellen Läufermeeting in Neustadt/WN am ersten Augustwochenende lief sie sowohl über 400m in 59,49 sec. als auch über die 800m mit tollen 2:14,37 min. neue Hausrekorde. Auch die Platzierungen können sich sehen lassen: Platz Vier über die 400m als schnellste Deutsche hinter drei tschechischen Läuferinnen und sogar Platz Drei über die 800m.

Parallel fanden die Bayerischen Seniorenmeisterschaften im Gehen statt: Der Bayerische Meister in der M50 heißt Wolfgang Scholz (59,23,38 min.), auch der Geher-Nachwuchs schlug sich tapfer: Sowohl Linn als auch Luis Scholz gewannen ihre Altersklassen die W13 und die M15 in 14:49,19 min über 2000m und 20:27,31 min über 3000m Bahngehen.

*Josef Koller*

Gute Zeiten liefen auch über die 3000m Simon Baumann (9:11,31 min.), Thomas Kinateder (9:37,84 min.) Enrico Amelang (12:02,26 min.) und Sandra Amelang (13:08,59 min.), über die 800m Tobias Schmidt-Wilcke (2:16,66 min) und Jens Wulff über die 400m (67,47 sec.).



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



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



## Projekt 29

Datenschutz  
Informationssicherheit

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

## **Benjamin Neumann gewinnt M11-Kreismeisterschaft**

**Gold im Vierkampf am 21. September 2024 in Burglengenfeld**

Mit Gold und Silber dekoriert kam Benjamin Neumann von den U16-, U14- und U12-Kreismeisterschaften Mehrkampf aus Burglengenfeld zurück. Im Dreikampf der M11 gab es Silber, mit einem gutem Hochsprung wurde dann daraus Vierkampf-Gold. Luca Haiberger belegte jeweils Platz Fünf.

Rudi Rübens holte Platz Fünf in der M12, in der M13 belegte Anton Reisinger den vierten Platz. Nur ganz knapp um 8 Punkte verpasste Greta Kisling das Stockerl im W13-Vierkampf.

*Josef Koller*

## **Solides Ergebnis für AK14-Bezirksauswahl**

**SWC mit sechs Athleten im Oberpfalz-Team vertreten**

Zufrieden zeigte sich Bezirks-Schülerwart Hans Merkl mit dem Abschneiden der Oberpfalz M/W14-Auswahl beim diesjährigen Bezirks-Vergleichskampf in Roth. Dabei hatte der Bezirk einige Ausfälle zu verkraften, sonst wäre vielleicht sogar ein Medaillenplatz drin gewesen.

Die, die am Start waren, zeigten fast durchwegs gute Leistungen und belegten damit bei den Mädchen einen tollen vierten Platz, bei den stark ersatzgeschwächten Jungs Platz Sechs. Platz Sechs gab es auch in der Gesamtwertung (Mädchen und Jungs).

Der SWC stellte dabei sechs Athleten für das Oberpfalz-Team: Vanessa Tuma (100, Weit, Staffel), Nele Simon (800m) und Lea Schmied (Kugel, Diskus) bei den Mädchen sowie den größten Oberpfälzer Punktessammler Augustin Grünwald (Speer, Kugel) Ferdi Spielbauer (Hürden, Schwenstaffel) und Anton Reisinger (800m) bei den Jungs.

*Josef Koller*

## **SWC-Laufteam überzeugt in Premberg**

**Tolle Erfolge bei Berglauf OM in Teublitz am 22. September 2024**

Einmal mehr schnappte sich das SWC-Laufteam eine ganze Reihe von Medaillen, diesmal bei der Berglauf-OM in Premberg. In der Männer-Gesamtwertung belegten dabei Kilian Schwarzensteiner und Daniel Teubner die Plätze 4 und 5, bei den Frauen Conny Boldt und Laura-Maria Schreiner die Plätze 2 und 3.

AK-Gold gab es für Kili Schwarzensteiner (M30), Cony Boldt (W50), Laura-Marie Schreiner (W30) und Regina Graf (W65). Silber holten Daniel Teubner (M40) und das SWC-Frauenteam (Boldt, Schreiner, Graf), und Bronze Mathias Schuderer (M30) sowie das SWC-Männerteam (Schwarzensteiner, Teubner, Schluderer).

*Josef Koller*

**LANGWEILIGER  
JOB?**



**MEHR  
SPANNUNG  
GIBTS HIER!**

**TELIS-JOBS.DE**



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



**TELIS FINANZ®**  
*Aktiengesellschaft*

## SWC-U10-Löwen holen Bronze bei KILA Finale

SWC mit drei Teams am 28. September 2024 in Wiesau

Alle drei SWC-KILA-Teams hatten es geschafft, sich fürs Finale in Wiesau zu qualifizieren. In den spannenden Wettbewerben gelang der U10 dann sogar der Sprung aufs Stockerl.

im Stab-Weitsprung sogar die Maximal-Punktezahl. In einem spannenden Finish auf der Zielgeraden gelang Leonardo Haiberger noch Platz Drei, damit sicherte er in dem knappen Wettbewerb die Bronzemedaille.

Knapp an der Medaille vorbei erkämpften sich die SWC Pumas in der U8 mit Emilia Rykala, Johannes Ruckdäschel, Rosalie Kiesling, Leopold Balk und Tonia Grünwald einen erfreulichen vierten Platz.

*Josef Koller*



Die U12 musste kurzfristig drei Ausfälle verkraften, Philomena Grünwald half dankenswerterweise kurzfristig aus, damit das Team überhaupt starten konnte. Benjamin Neumann, Ben Paul Rube, Hanna Rohrbacher und Frederico Hauberger komplettierten die SWC Tiger, die sich schließlich Platz Sechs erkämpfen konnten.

Der U10, den SWC Löwen, mit Lilly Wimmer, Charlotte Balk, Vincent Rykala, Anna Ruckdäschel, Rosalind Arevalo Werk, Meta Merz und Leonardo Haiberger gelang sogar der Sprung aufs Stockerl. Hinter dem TSV Tirschenreuth und SW Kemnath gab es Bronze. Dabei gelang



# 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](mailto:info@kernkompetenz-it.de)

[www.kernkompetenz-it.de](http://www.kernkompetenz-it.de)



**KERNKOMPETENZ IT**



Microsoft  
Partner

vmware®

## Platz Zwei für Daniel Soller bei 100 km-Spektakel

100 km bei Chiemgauer100 StundenRunden-Lauf vom 5. - 6. Oktober 2024

Ein Lauferlebnis der ganz besonderen Art bot Daniel Soller beim Chiemgauer100 StundenRunden-Lauf. Insgesamt absolvierte er 100km. 14x mussten in einer Stunde je 6,7 km gelaufen werden, über die Platzierung entschied die 15. und

letzte Runde und dort lief er aufs Stockerl. Gelaufen wird die ganze Nacht von 18.00 Uhr bis 8:30 Uhr, sensationelle Leistung, Gratulation.

*Josef Koller*

## Top 10 km-Zeiten für SWC-Läufer

Jana Vogel, Kilian Schwarzensteiner und Thomas Kinateder am 13. Oktober 2024 beim München Marathon



Mit tollen Zeiten glänzten drei Läufer:innen aus Udos Laufteam beim 10km-Wettbewerb im Rahmen des München Marathons. Jana Vogel lief dabei in dem international besetzten Rennen als viertschnellste deutsche Läuferin auf ein tollen fünften Platz mit 38:47 min. PB und Platz Neun erreichte Kilian Schwarzensteiner – ebenfalls mit der viertbesten deutschen Zeit – in 34:22 min und Thomas Kinateder rundete mit ebenfalls PB und Platz 27 in 36:46 min. das gute Ergebnis der SWC-Läufer ab. In der AK-Wertung W/M30 belegten sowohl Jana als auch Kilian zweite Plätze, Thomas wurde Vierter.

Und das bei den maximal zweitbesten Wetterbedingungen, wie man auf dem Foto von Kilian unschwer erkennen kann. Sein Kommentar: „Jup, super wars.“

*Josef Koller*

**Nicht aus Zucker:  
Kilian Schwarzensteiner  
beim München Marathon**

## 10 km-Straßenläufer holen vier Medaillen

**Conny Boldt Bayerische Meisterin - Regensburg, 27. Oktober 2024**

Vier Medaillen gab es für die SWC-Straßenläufer bei den Bayerischen 10km-Meisterschaften in Regensburg am Oberen Wöhrd. Conny Boldt gewann dabei die W45-Wertung mit 41.52 min, Bronze holten Lisa Witzel in der W35 (40:34 min.), David Wieland in der M35 (34:54 min.) und das SWC-M35/40/45-Team mit David Wieland, Richard Gottschalk und Sven Lange.



Schnellste SWC-Läuferin war wieder einmal Jana Vogel, die sich in dem stark besetzten Feld mit guten 38:19 als Achte unter den Top Ten platzieren konnte. Im Hauptfeld belegten Lisa Witzel Platz 21, Conny Boldt Platz 30, Carina Steindl wurde 31. (42:05), Laura Maria Schreiner 47. (45:05) und Manja Boldt 50. (45:26). Die SWC Frauenteamen belegten die Plätze Sechs (Vogel, Witzel, Boldt) und Neun (Steindl, Schreiner, Boldt M.).

Schnellster SWC-Läufer war Kilian Schwarzensteiner als Zwölfter. (33:39), knapp vor Simon Baumann (13./33:40), Marcus Gruber wurde 16. (33:57), David Wieland 26. (34:54), Leopold Grimm 33. (35:24), Richard Gottschalk 57. (8. M35/37:55), Thomas Haslinger 58. (38:00), Benjamin Fluhrer 59. (38:04), Tobia Tanzer 64. (39:14), Sven Lange 65. (9. M35/39:15), Matthias Schuderer 70. (40:20), und Tobias Schmidt-Wilcke 74. (9. M50/41:35 min).

Das SWC-Männerteam mit Kilian Schwarzensteiner, Simon Baumann und Marcus Gruber verpasste als Viertes das Stockerl nur um wenige Sekunden, die Teams SWC II (Wieland, Grimm, Gottschalk), SWC III (Haslinger, Fluhrer, Tanzer) und SWC IV (Lange, Schuderer, Schmidt-Wilcke) belegten die Plätze 9, 13 und 16.

*Josef Koller*

# SWC-Tanz in den Mai

**30. April 2025  
19.00 Uhr  
Spitalkeller**

*Alte Nürnberger Straße 12, 93059 Regensburg*



## **Magdalena Helfer gewinnt Sprint-Zweikampf**

**Kilian Schwarzensteiner mit Bayerischem Hallenrekord - Fürth, 7. Dezember 2024**

Der letzte Wettkampf 2024 ist eigentlich schon der Auftakt für die neue Saison. Und der verlief für die SWC-Athleten recht erfolgreich. Magdalena Helfer gewann beim Sprintcup in Fürth völlig überraschend den Zweikampf (30m fliegend/60m) der U20 mit guten 8,08 über die 60m. Und Kilian Schwarzensteiner lief als Zweiter der Männerwertung mit 2:34,82 min. über die 1000m sogar Bayerischen M30-Hallenrekord. Simon Kürzinger gewann die 150m in der U18 (17,72 sec.) und belegte Platz Drei im Sprint Zweikampf; und Celine Ruß belegte mit guten 1:38,12 über die 600m Platz Zwei, über 150m lief sie 20,62 sec.

Sehr ordentlich schlugen sich auch die U16-Nachwuchsläuferinnen, wenn auch teilweise noch ein bisschen Luft nach oben ist.

Erfahrungsgemäß weiß man aber, dass um diese Zeit das LA-Hallentraining fehlt. Am besten schlug sich Sina Straube (60m 8,36/30m fliegend 3,99), was Quali für die Süddeutsche bedeutete, die auch Vanessa Tuma (8,43) schaffte. Aber auch Kati Auer (8,56/3,68), Lena Aue (8,59/3,66), Nele Simon (8,98/3,94) und Eliza Zimmermann (9,10/3,84) schlugen sich gut.

Auch über die 150m gab es ansprechende Ergebnisse für Kati (20,50), Sina (20,66), Annika (21,48) und Nele (21,81), Annika lief dazu die 600m in 1:53,33 min.

*Josef Koller*

## **David Wieland läuft Top Zeit in Valencia**

**Marathon in tollen 2:41:44 h**

Mit einer tollen Zeit von 2:41:44 h und neuem Hausrekord kam David Wieland im Dezember aus Spanien vom Valencia Marathon zurück. Wir gratulieren !!!

*Josef Koller*

architektweber.com  
architekturbüro ferdinand weber  
obermünsterstr. 11 93047 regensburg



*Abschied in Fürth:  
Letztes auswärtiges Hallentraining am 27. Dezember 2024*

## **Silvesterlauf 2024**

**Spendenlauf für  
Strahlende Kinderaugen Kennia**

*Oben: Carlita Neubauer beim 10 km Langlaufen  
in Reit im Winkl*

*Unten: Caros Eisbadergruppe  
beim Neujahrsschwimmen an der Donau*



# CLUBFAMILIE









## Wander- und Radplanung für das Jahr 2025

Das Wander- und Radjahr 2025 bringt uns in den Landkreis Regensburg und in das Wegscheider Land nordöstlich von Passau.

Es wird wieder viele Rundwanderungen zwischen 5 und 20 km geben. Das Wanderhighlight des Jahres wird eine Wanderwoche mit „Veganer Auszeit“ in Tiefleiten sein. Zusätzlich biete ich zwei Fahrradtouren mit einer Länge von jeweils etwa 40 km in die Regensburger Umgebung an – Biobikes und Pedelecs sind willkommen!

19.01.2025: Über den Hutberg zum Kunstwaldgarten, 11 km/3.45 h

16.02.2025: Besinnungsweg von Hainsacker, 11 km/3.15 h

29.03.2025: Vegane Auszeit und Wandern im Wegscheider Land, Wanderwoche mit täglicher Wanderung

27.04.2025: In den Fürstlichen Thiergarten, 8 km/2.45 h

10.05.2025: Radtour in die Umgebung Regensburgs, ca. 40 km

18.05.2025: Durch die Hölle, 11 km/4 h

15.06.2025: Am Regen zur Burgruine Stockenfels (Regenüberquerung bei Marienthal mit der Zille oder barfuß!), 11 km/4.00 h

21.06.2025: Radtour in die Umgebung Regensburgs, ca. 40 km

Juli, August 2025: Sommerpause, Spontanwanderungen mit Biergartenbesuch bei passenden Wetter

21.09.2025: Auf dem Malerwinkelweg zum Premberger Berg, 17 km/4.45 h

19.10.2025: Zum Gasthaus Waldhaus im Naturpark Hirschwald, 16 km/4.45 h

16.11.2025: Durch das Lauterachtal zur Ruine Hohenburg, 18 km/5.15 h

07.12.2025: Adventswanderung auf der Winzerer Höhe, 9 km/3 h

Die Tageswanderungen finden am 3. Sonntag des Monats statt (Ausnahme: Wanderung am 27.04.2025 und Adventswanderung am 2. Advent) und beginnen jeweils um 10 Uhr. Die angegebenen Zeiten sind reine Gehzeiten; mit Einkehr verlängern sie sich. Die Radtouren finden Samstags um 11 Uhr statt. Anmeldungen eine Woche vorher unter wandern@swc-regensburg.de mit Smartphonenummer oder in der bekannten WhatsApp-Gruppe. Änderungen vorbehalten!

*Euer Michael*

*Im Juni auf dem Osser im Bayerischen Wald  
v. l. erste Reihe: Michael, Thomas;  
zweite Reihe: Christiane, Eva-Maria, Carmen;  
dritte Reihe: Martina, Beate, Angelika, Renate,  
dahinter: Thomas und Samira  
Foto: M. Lang*



## Wandertouren von Januar bis März 2025 und Ausblick

---

### Januar

---

19.01.25

#### Über den Hutberg zum Kunstwaldgarten

Wir treffen uns um 10 Uhr in 93183 Fischbach a. d. Naab/Kallmünz an der Parkmöglichkeit am Ortsanfang.

Die heutige Wandertour geht über 11 km und 3.45 h Gehzeit.

Der Kunstwaldgarten bietet Kunstobjekte der Künstlergruppe Dünger. Das Naturschutzgebiet Hutberg direkt am Naabufer vervollständigt diese gemütliche Wanderung. Kurz vor dem Ende der Wanderung kehren wir ein.





Links: Naturschutzgebiet Hutberg, Foto: Creative Commons  
Oben: Schild Besinnungsweg Hainsacker, Foto: [www.hainsacker.de](http://www.hainsacker.de)

## Februar

---

**16.02.25**

### **Besinnungsweg von Hainsacker**

Der Ausgangspunkt unserer heutigen Wanderung ist in Hainsacker der Parkplatz gegenüber der Kirche, wo wir uns um 10 Uhr treffen.

Adresse: Pfarrstraße, 93138 Hainsacker/  
Lappersdorf

Eine besinnliche Tour führt uns über 11 km und 3.15 h Gehzeit in das Leben des Franz von Assisi ein.

Die Runde verläuft landschaftlich reizvoll und leicht hügelig auf ruhigen Wald- und Flurwegen. Wir werden in Hainsacker einkehren.



03



Rechts: Vegane Auszeit, Foto: tiefleiten.de

Unten: Der Koreawirt rockt, Foto: M. Lang

Links: Elli beim Überwinden des Fürstlichen Zaunes, Foto: M. Lang

## März/April

29.03.- 05.04.2025

### Vegane Auszeit und Wandern im Wegscheider Land

Diese Wanderwoche führt uns auf ein Biolandgut 40 km nordöstlich von Passau. Hier können wir auf die leichte Art fasten, indem wir uns vegan ernähren und ohne Kaffee und Alkohol viele schöne Wandertage verbringen.



## Ausblick April

20.04.2025

### In den fürstlichen Thiergarten

Die Wanderung führt uns über 8 km und 2.45 h Gehzeit den Otterbach entlang und endet mit einer Einkehr beim Koreawirt.

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

Das KOREA WIRT Bushaus 1 #3177 Althausen f Der Koreawirt Die Multigastrote Kung in Ottensheim

## ROCK IN KOREA 2024

18.05.	19:00 Uhr	Schlangengland
15.06.	19:00 Uhr	Tone Attack!
22.06.	19:00 Uhr	Steely Five
06.07.	19:00 Uhr	Blaskapelle Tegernheim
13.07.	19:00 Uhr	Easy Friends
20.07.	19:00 Uhr	Basement Weeds
10.08.	19:00 Uhr	Kubus M
17.08.	19:00 Uhr	Midlife-Crisis Rd
07.09.	19:00 Uhr	Rockmotive Breath

Reservierung erwünscht Tel: 09408 555  
Bei schlechtem Wetter aktuelle Informationen auf Facebook/Instagram

Eintritt frei

## Häufige Fragen zum Schwimmen

**Mein Kind möchte gerne am Schwimmtraining teilnehmen. Können wir einfach zum Schnuppern kommen bzw. sofort einsteigen?**

Nein, unsere Trainingsgruppen sind leider voll. Wir haben allerdings eine Warteliste, über die wir freie Plätze neu vergeben. Sie können sich/Ihr Kind unter folgendem Link auf die Warteliste setzen:

Achtung: Für Schwimmerinnen und Schwimmer, die bereits das Goldabzeichen haben, haben wir leider aktuell einen Aufnahme-stopp! Wir können im Moment nicht abschätzen, wie lange dieser aufrechterhalten wird.



**Wie lange muss ich ungefähr warten, bis ich/mein Kind einen Platz bekommt/bekommt?**

Leider haben wir insbesondere bei den Schwimmanfängern und den Einsteigern nach dem Seepferdchen eine sehr lange Warteliste. Daher sind Wartezeiten von circa einem Jahr leider die Regel. Bei Schwimmerinnen und Schwimmern, die bereits fortgeschritten sind und Kenntnisse im Kraulschwimmen haben und das Brustschwimmen mit Gleitphase unter Wasser bereits beherrschen, geht es meistens schneller, je nach Auslastung der Gruppen.

**Dürfen Eltern (zum Schnuppern) mit ins Bad?**

Eltern dürfen zum Schnuppern mitkommen, um einen Eindruck von Training zu erhalten, allerdings würden wir Sie bitten, danach bei Kindern ab Trainingsgruppe 7 nicht mehr mit ins Bad zu kommen, da die Kinder schon groß genug sind, um sich selbst umzuziehen, und

nur wenig Platz in den Umkleiden zur Verfügung steht. Generell gilt, dass über den Eintritt mit dem Vereinstarif nur auf Vereinsbahnen geschwommen werden darf. Da diese durch das Training

belegt sind, dürfen Eltern daher nicht im öffentlichen Bereich schwimmen! Es steht Ihnen jedoch natürlich offen, ein reguläres Ticket am Automaten zu erwerben, um im öffentlichen Bereich schwimmen zu können. Wir bitten Sie allerdings auch hier, sollten Ihre Kinder in einer Trainingsgruppe ab Gruppe 7 aufwärts schwimmen, die öffentlichen Umkleiden und nicht die Vereinsumkleiden zu nutzen.

**Mir/uns passt der Montag nicht. Gibt es einen weiteren Tag, an dem Schwimmtraining angeboten wird?**

Wir können leider nur montags zwischen 17 und 21 Uhr Training anbieten, nicht an einem anderen Tag.

**Mir/uns passt die Uhrzeit am Montag nicht. Gibt es weitere Trainingsgruppen zu einer anderen Uhrzeit?**

Für die Schwimmkursgruppen (Gruppe 1–3) können wir 3 verschiedene Uhrzeiten anbieten, für alle anderen Trainingsgruppen (ab dem Wechsel in das Schwimmerbecken in Gruppe 4) ist das nicht möglich.



***Welche Voraussetzungen brauche ich/ braucht mein Kind, um teilnehmen zu können?***

Um im Schwimmkurs zu beginnen, müssen die Kinder mindestens 1,05m groß sein, sonst brauchen sie keine Voraussetzungen. Schwimmerinnen und Schwimmer mit Vorkenntnissen teilen wir entsprechend dieser Vorkenntnisse einer Trainingsgruppe zu.

***Wie ist das Training aufgebaut bzw wie lange dauert ein Kurs?***

Wir als Sportverein bieten ein Schwimmtraining an. Das bedeutet, dass die Kinder entsprechend ihrer Vorkenntnisse einer Trainingsgruppe zugeteilt werden und zeitlich unbegrenzt teilnehmen können. Wenn ein Kind das Trainingsziel dieser Gruppe erreicht hat, wird es in die nächsthöhere Gruppe weitergeschickt. Auch im Anfängerbereich arbeiten wir nach diesem Modell, wir bieten also keine zeitlich begrenzten Kurse an. Nichtsdestotrotz ist eine regelmäßige Teilnahme unerlässlich, um einen Trainingserfolg zu erzielen.

***Mein Kind ist krank und kann nicht am Training teilnehmen. Was muss ich machen?***

Da wir eine lange Warteliste haben, haben wir uns entschlossen, Plätze von Teilnehmern, die mehr als 4 mal hintereinander unentschuldigt gefehlt haben, neu zu vergeben. Wir bitten Sie daher, sollte Ihr Kind länger als 1 mal ausfallen, uns eine E-Mail an [swc.schwimmen@web.de](mailto:swc.schwimmen@web.de) zu senden. Dadurch wissen wir Bescheid und Ihr Kind verliert seinen Platz nicht.

***Können im Rahmen des Schwimmtrainings Schwimmabzeichen erworben werden?***

Ja, bei uns werden je nach Leistungsstand der Kinder und Jugendlichen im Rahmen des Trainings Abzeichen abgenommen. Wir legen auf unseren Bahnen allerdings auch den Fokus auf andere Dinge wie zum Beispiel das Erlernen einer bestimmten Technik, daher entscheiden wir nicht rein nach dem Abzeichen über die Gruppenteilung und nehmen Abzeichen teilweise auch später ab, als vielleicht manche Schulen.

***Gibt es Trainingsgruppen für Erwachsene?***

Leider können wir aufgrund der begrenzten Trainingszeiten, die uns zur Verfügung stehen, keine Trainingsgruppen für Erwachsene anbieten.

***Wie viel kostet die Teilnahme?***

Um am Training teilnehmen zu können, muss man (nach dem Schnuppern) Vereinsmitglied werden. Den Mitgliedsantrag können Sie einfach bei uns im Bad abgeben. Sie finden die aktuellen Preise und den Antrag hier: <https://swc-regensburg.de/derverein/mitgliedschaft>

Zusätzlich zu den Mitgliedsgebühren muss noch der Eintritt ins Bad bezahlt werden (aktuell 2€/Person und Eintritt).

*Die SWC- Schwimmtrainer*



## Souveräner Sieg

### Nachwuchs des SWC Regensburg triumphiert in Mitterteich

Die Kinder- und Jugendmannschaft des SWC Regensburg feierte am 21.12.2024 in Mitterteich einen beeindruckenden 6:1-Sieg gegen die Ice Crocs Krummennaab. Unter der Leitung und Organisation von Timo Renner zeigte das junge Team, bestehend aus 14 FeldspielerInnen und einem Torwart, eine hervorragende Leistung.

In ihrem erst zweiten Spiel präsentierten sich die Mädchen und Jungen im Alter von 12 bis 16 Jahren als eingespielte Einheit. Unterstützt vom engagierten Trainerteam dominierte die Regensburger Mannschaft das Spielgeschehen von Beginn an und ließ dem Gegner kaum Chancen. Besonders hervorzuheben ist der Teamgeist, der auf und abseits des Eises spürbar war.

„Die Kinder haben heute wirklich alles gegeben“, freute sich Timo Renner nach dem Spiel. „Es ist toll zu sehen, wie viel Spaß der Sport den Kindern macht.“

Nicht nur die Spielerinnen und Spieler haben am Wochenende vollen Einsatz gezeigt, auch die Eltern waren maßgeblich an diesem Erfolg beteiligt. Viele Eltern fuhren ihre Kinder extra nach Mitterteich, um ihnen die Teilnahme an diesem Spiel zu ermöglichen.

Der klare Sieg zeigt, dass die Nachwuchsarbeit des SWC Regensburg auf einem guten Weg ist.

*Franziska Römmelt*



# EISHOCKEY



*Impressionen vom  
Trainerausflug nach München*



## *Vielversprechender Start in die neue Saison*

*Von den O-HA-Sandlern zur NetzKultur*

Die Saison hat begonnen, und die Teams von NetzKultur präsentieren sich in beeindruckender Form. Bereits in den ersten Spielen zeigten beide Mannschaften, was sie auszeichnet: starke Teamleistungen, packende Ballwechsel und der unbedingte Wille zum Erfolg.

In diesem Jahr markiert eine spannende Neuerung den Start der Saison: Der Name

unseres Teams wurde von O-HA Sandlern zu NetzKultur geändert. Zusätzlich treten wir erstmals mit zwei Mannschaften in der 3. Mixed Volleyball Liga an – ein bedeutender Schritt, der die Entwicklung und das Wachstum unseres Teams eindrucksvoll zeigt.

Die Spieler:innen überzeugen mit Einsatzbereitschaft, cleverem Zusammenspiel und einer spürbaren Leidenschaft für den Sport. Besonders bemerkenswert ist der Zusammenhalt innerhalb der Teams, der ihnen ermöglicht, auch in schwierigen Momenten ihre Stärken auszuspielen. Ob in der Abwehr, im Angriff oder bei entscheidenden Punkten – NetzKultur zeigt, dass sie bereit sind, in dieser Saison Großes zu leisten.





Ein besonderes Highlight steht bereits fest: Am 13. Februar 2025 treffen im internen Derby der 3. Mixed Volleyball Liga NetzKultur I und NetzKultur II aufeinander. Um 20:30 Uhr wird in der Halle des Goethe-Gymnasiums voller Vorfreude angepiffen. Dieses Duell verspricht ein spannendes und emotionales Aufeinandertreffen zu werden, bei dem Teamgeist und Begeisterung im Mittelpunkt stehen.

Mit diesen vielversprechenden Leistungen und der Aussicht auf weitere packende Spiele blicken wir voller Vorfreude auf die kommenden Herausforderungen. NetzKultur beweist, dass Volleyball nicht nur ein Sport ist, sondern auch ein Erlebnis,

das Spieler und Zuschauer gleichermaßen begeistert. Wir freuen uns auf eine spannende Saison und viele weitere Erfolge unserer Teams.

*Freddy Eigenstetter*

### **Trainingszeiten:**

Donnerstags 20.00 – 22.00 Uhr in der Goethehalle



## Rugby-Turnier

### Unsere Rugby-Kinder im ersten Wettkampf

Das Turnier fand im Herbst auf der Sportanlage am Weinweg statt, und das Alterspektrum reichte von U8 bis U14. Unsere Kinder nahmen in den Kategorien U12 und U14 teil.

U12:

Emma Wagner, Oskar Christgau, Sebastian Prahs, Liv Brendel

U14:

Lilly Wagner, Maxl Wöhrmann

Die U12 spielte gemeinsam mit einem Team aus Dresden, die das gelbe Trikot trugen, und die U14 spielte mit einem Team aus Regensburg, die das schwarze Trikot mit Farben trugen.

Im Winter werden wir weiterhin am dienstags in der Turnhalle der Grundschule Prüfening trainieren, von 18 bis 19 Uhr.



Ana Gabriela  
Quintero

Ana Gabriela mit den  
Rugby-Teams am  
Weinweg





## **SWC-Turbo**

### **Emil Eigenstetter neu im SWC**

Es gibt Erdenbürger, die halten es hier keine ganze Woche ohne eine SWC-Mitgliedschaft aus: Emil Eigenstetter, geboren 5. September 2024, ist seit 10. September dabei, und das als Eigenstetter in vierter Generation. Ausgerüstet ist er, wie man sieht, auch bereits mit SWC-Outfit.



Den Eltern, Kathi Eigenstetter und Stefan Gruber, gratulieren wir herzlich!

***Umgezogen, Namen oder Anschrift geändert?***

***Bitte denkt daran, uns dies mitzuteilen.***

*Ein Formular dafür findet sich auf*

*[swc-regensburg.de/DER VEREIN/Mitgliedschaft](http://swc-regensburg.de/DER%20VEREIN/Mitgliedschaft)*

## **Als Neumitglieder begrüßen wir**

Maja Lea Adelhoch, Martha Apel, Emilia Arnold, Levi Bauer, Vincent Baur, Hektor Baur, Leon Bodensteiner, Theresa Brandl, Emil Brenner, Johanna Brosig, David Bützow, Maximilian Dittrich, Emil Eigenstetter, Arian Eisvogel, Laura Engländer, Magdalena Fuchs, Michael Gallrapp, Miriam Gerl, Anna-Maria Guillen Bretscher, Merlin Gutbrod, Christian Gutermann, Niilo Gutermann Cudic, Clara Hauser, Justus Hempel, Mirjam Herbst, Eva Herrmann, Mia Hess, Lucia Hirmer, Lea Thea Hofmann, Sander Hofmann, Ruben Hofmann, Lena Igl, Carlotta Kalteis, Emilia Kees, Sebastian Kestl, Stina Kirschner, Finn Kirschner, Max Kirschner, Josephine Kobler, Benno Körner, Stefanie Kraus, Lilia Kreß, Leonard Alexander Kropmeier, Marc Kulik, Jonas Kusch, Klara Langer, Lisa Löw, Amelie Ludwig, Hannah Louisa Maier,

Luca Maurer, Ben Leonhard Mayer, Silas Meister, Denny Michel, Bettina Moser, Marlene Müller, Juna Müller, Noah Müller, Luzia Pielnhofer, Matilda Pöllath, Tomas Pongratz, Laura Preiß, Ben Maximilian Preiß, Emily Presencio Tobi, Leonie Proske, Frederica Rapposelli, Josefine Reber, Amalia Reber, Jürgen Reiser, Doris Reiser, Luisa Ring, Andrea Rinner, Niklas Ritsch, Hanna Rosenhammer, Tomke Rüthers, Julian Sanchez, Valentin Schedel, Ole Scheffler, Henry Scheffler, Sofia Schiessl Estelles, Emilia Schönheit, Jonas Schönheit, Hannah Schröppel, Mia Soyck, Franziska Spandl, Johanna Stath, Titus Steinbauer, Magdalena Steinleitner, Josepha Stieber, Renate Tausch, Daniel Teubner, Johanna Vest, Vito Weigl, Matti Wendland, Lea Wenninger, Nadine Zidek.

*Stand 28. Dezember 2024*

---

## **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](mailto:kontakt@swc-regensburg.de) oder Tel. 0941 / 3 99 75 47

---

## **Newsletter**

Programmänderungen und Ähnliches wird kurz und knapp in unregelmäßigen Abständen über einen E-Mail-Newsletter mitgeteilt.

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



## **Beiträge zum Clubheft**

Beiträge zum Clubheft werden als **unformatierte** Datei erbeten. **Bilder** bitte immer extra als Datei per E-Mail (Originalformat!) senden, und zwar an: [redaktion@swc-regensburg.de](mailto:redaktion@swc-regensburg.de)  
Redaktionsschluss für das nächste Clubheft ist Freitag, der **28. Februar 2025**.

---

## **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](mailto:kontakt@swc-regensburg.de)  
Mitgliederverwaltung: [mitglieder@swc-regensburg.de](mailto:mitglieder@swc-regensburg.de)

Die **Bestätigung einer Kündigung** kann nur bei Angabe einer **E-Mail-Adresse** per E-Mail oder bei Eingang eines Rückportobetragtes 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](http://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 dann an **Markus Eigenstetter** weiter, der dann die Auszahlung genehmigt.

Bitte achtet darauf, die Abrechnungen für das vierte Quartal bis zum Ende der Weihnachtsferien einzureichen. Später eingereichte Abrechnungen müssen wir 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 und Buchhaltung	Evi Müller, <a href="mailto:mitglieder@swc-regensburg.de">mitglieder@swc-regensburg.de</a> <a href="mailto:rechnungen@swc-regensburg.de">rechnungen@swc-regensburg.de</a>
Freiwilligendienst	Caroline Kaiser, <a href="mailto:caro.fsj@swc-regensburg.de">caro.fsj@swc-regensburg.de</a> Kilian Pöschl, <a href="mailto:kilian.fsj@swc-regensburg.de">kilian.fsj@swc-regensburg.de</a>
Lizenz-Übungsleiter	Christine Obermeier <a href="mailto:christine.obermeier@swc-regensburg.de">christine.obermeier@swc-regensburg.de</a> ; Tel.: 0941/37720
Information	Ursula Breitkopf, Markus Eigenstetter <a href="mailto:kontakt@swc-regensburg.de">kontakt@swc-regensburg.de</a> ; Tel.: 0941/3 99 75 47 (ab 15.00 Uhr)
Ansprechpartnerin Prävention	Lisa Pollwein-Hochholzer <a href="mailto:lisa.pollwein-hochholzer@swc-regensburg.de">lisa.pollwein-hochholzer@swc-regensburg.de</a>
Datenschutz-Bbeauftragter	Christian Volkmer, Projekt 29, Tel.: 0941/298693-0, <a href="mailto:info@projekt29.de">info@projekt29.de</a>

## Mitgliedsbeiträge

Ab 2025 werden folgende Mitgliedsbeiträge erhoben:

Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre	50 Euro
Junge Erwachsene von 18 – 27 Jahren und Senioren ab 65 Jahren	60 Euro
Erwachsene ab 28 Jahren bis einschließlich 64 Jahren	70 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](#).**



Der SWC Regensburg sucht ab August 2025 bis August 2026 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 e.V.

### ***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 schon!***

### ***Infos und Kontakt:***

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

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



## **Ein Jahr als FSJler im Sportverein**

**Caro Kaiser berichtet über ihre ersten Monate**

Seit September dieses Jahres bin ich als FSJler im Sportverein tätig und werde diese spannende Reise noch bis nächsten September gehen. Meine Aufgaben sind vielfältig und bieten mir die Chance, in verschiedenen Bereichen des Vereins aktiv zu sein. Als FSJler sammelt man hier nicht nur wertvolle Erfahrungen, sondern arbeitet auch intensiv mit Kindern verschiedener Altersgruppen zusammen. Die Kollegen und Trainer sind großartig, und der Vorstand sowie der gesamte Verein schaffen ein angenehmes Umfeld, in dem man sich ausprobieren und weiterentwickeln kann. Man profitiert von den langjährigen Erfahrungen der Trainer und kann sich über Trainingsstrukturen aber auch Ideen untereinander austauschen. Besonders schätze ich das gute Gleichgewicht zwischen Arbeitszeit und Freizeit, was es mir ermöglicht, auch während meines FSJ noch weiteren Interessen nachzugehen.

Zu meinen aktiven Aufgaben gehören unter anderem das Eltern-Kind-Turnen mit den ganz kleinen Mitgliedern unseres Vereins, bei dem wir Bewegungslandschaften aufbauen, in denen die Kinder sich austoben und sich in ihren motorischen Fähigkeiten, ganz in ihrer eigenen Geschwindigkeit ausprobieren können. In der Kinderleichtathletik wird im Sommer auf dem Sportplatz und im Winter in der Turnhalle an die Leichtathletikdisziplinen herangeführt, wobei der Spaßfaktor natürlich nicht zu kurz

kommt. Auch beim Schwimmen werden wir FSJler eingesetzt. Aktuell begleite ich die Kinder, die bei uns ihre ersten Schwimmerfahrungen sammeln und eine zweite Gruppe, bei der es mehr um die individuelle Technikverbesserung bei Schwimmanfängern geht.

Darüber hinaus leite ich Sport-AGs in Grundschulen und biete Sportangebote im Kindergarten an. Besonders stolz bin ich auf meine eigenen Kurse, so habe ich beispielsweise eine Tanzgruppe neu gestartet, in der ich 7- bis 9-Jährigen verschiedene Tanzrichtungen beibringen und den Kindern Spaß an der Bewegung zur Musik ermöglichen möchte.

Mit dem Erwerb des Breitensportübungsleiter C lernt man viele Dinge, die einen z.B. bei der Stundenplanung und -durchführung in den verschiedensten Sportbereichen unterstützen. Durch die Übungsleiter-Seminare ist man in einer großen Community an sportinteressierten Menschen gleichen Alters, was auch eine gute Gelegenheit ist, neue Kontakte zu knüpfen und sein soziales Netzwerk zu erweitern.

Die Größe des Vereins und die zahlreichen Sparten bieten uns FSJlern die Gelegenheit in den unterschiedlichsten Sportkategorien zu arbeiten. Dabei kann man außerhalb des Bereichs Leichtathletik zum Beispiel auch noch einen Schein zum Rettungsschwimmer ablegen und



den Skiübungsleiter machen. Besonders spannend sind natürlich die großen Veranstaltungen, bei denen ich als FSJler aktiv mitwirke.

Cool ist die Tatsache, dass wir im Verein als FSJler zu zweit sind und dadurch nicht alle Aufgaben alleine bearbeiten müssen, sondern viele Angebote zusammen übernehmen.

Auch wenn das Jahr noch lange nicht vorbei ist, hat mir die bisherige Zeit als FSJler gezeigt, wie vielfältig und bereichernd die Arbeit im Sportverein sein kann. Die Zusammenarbeit mit den Kindern und die

Unterstützung durch die Kollegen, Trainer und den Vorstand, machen diese Zeit für mich zu einer unvergesslichen Erfahrung.

Falls du Interesse hast, nächstes Jahr als FSJler bei uns im Verein tätig zu werden, dann zögere nicht! Die Stelle wird ab nächstem Jahr wieder frei sein, und wir freuen uns auf motivierte und engagierte neue FSJler, die unser Team bereichern und von den vielfältigen Erfahrungen profitieren möchten.

*Caroline Kaiser*

*Caro (stehend, Zweite von rechts)  
bei der Übungsleiterausbildung  
in Schladming*





# 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/  
Weinweg

## Volleyball

„Netzkante Stadtamhof“

Mittwochs 18.00–19.30 Uhr  
Gerhardingerschule

## Volley/Beachball

„Netzkultur“

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