

CLUBNACHRICHTEN 2/2025

APRIL - JUNI

**GEMEINSAM IN
BEWEGUNG**



LAUF UND BERG
KÖNIG



FINDE DEIN KÖNIGREICH!

WIR HELFEN DIR DABEI . . .

LAUFSPORT- UND BERGSPORTAUSRÜSTUNG_KLETTERAUSRÜSTUNG
_BERATUNG_LAUFKURSE_LAUFANALYSE_LAFTREFF_KLETTERKURSE_
BERGTOUREN/FÜHRUNGEN_VORTRÄGE_EVENTS_LEIHAUSRÜSTUNG
_UND MEHR . . .

SWC REGENSBURG KARTE

10%*

AUF LAUFSPORTARTIKEL

*AUF NICHT REDUZIERTE WARE! NICHT
KOMBINIERBAR! GÜLTIG BIS 31.12.2025
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,

das Heft zum zweiten Quartal steht wie immer unter dem Zeichen des Skisports. Spannend ist es ja alle Jahre wieder: Reicht der Schnee für unsere Ski- und Snowboardwochenenden im Bayerischen Wald? Diesmal war uns Petrus wohlgesonnen, Impressionen von den Kursen am Geißkopf und von den Ausfahrten zum Hochficht findet Ihr ab Seite 18.

Hab Ihr es schon gemerkt? Die Wanderseiten wurden im Titel um den Zusatz „und Radeln“ erweitert. Im Mai und Juni wird es zwei von Michael geführte Radltouren geben. Die Maitour kommt noch ohne Steigungen aus und führt uns an der Naab entlang bis nach Heitzenhofen, aber im Juni geht's nicht ohne Anstrengung, denn wir fahren über Adlersberg und Wolfsegg nach Pielenhofen. Wenn ihr Lust habt, dann wird es weitere Radltouren geben.

Der Mai rückt näher, und damit wieder einmal ein fröhliches Zusammenkommen der SWC-Familie: am 30. April tanzen wir im Spitalkeller in den Mai. Los geht es um 19.00 Uhr, und wie immer gibt es Tanzmusik und eine Challenge – als Gewinn lockt ein Cover-Shooting für den nächsten Clubhefttitel.

Ob mit Tanz, Wandern, Radeln oder sonst: Bleibt gesund und in Bewegung, das wünschen Euch

Eure Ursula und Michael

1. Vorsitzende und Wanderwart



*Titel: Skikurs am Geißkopf
Foto: Maria Aumüller*

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 69

Ski Alpin

Berichte	Seite 19
Skikursimpressionen	Seite 21
Clubmeisterschaften	Seite 34

Leichtathletik

Ferienaktion Olympia Kids	Seite 38
Berichte	Seite 41
Fasching in der KiLa	Seite 52

Wandern

Bericht Alpenüberquerung Teil II	Seite 56
Wanderungen 2025	Seite 58

Breitensport

Breitensportprogramm	Seite 62
----------------------	----------

Clubfamilie

Silvesterlauf	Seite 12
Aufnahmeantrag	Seite 17
Info zur Geschäftsstelle	Seite 63
Unsere neuen Mitglieder	Seite 64
Übungsleiter-Info	Seite 65
Freiwilligendienst im SWC	Seite 66
Kooperation mit Kita	Seite 68
Wichtige Kontakte	Seite 69
Einladung zur Mitgliederversammlung	Seite 71
Tanz in den Mai	Seite 72

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 BYLADEM1RBB

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

Wechsel auf den Platz ab April/nach Absprache

Leichtathletik

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

Sportprogramm Bad Abbach - Leichtathletik

Mi: 19.00 – 20.00 Uhr	Schüler:innen 2013 und älter, Techniktraining	Turnhalle
Do: 17.30 – 19.30 Uhr	Schüler:innen 2018/2017/2016 und 2015/2014, Grundlagentraining	Grundschule/Schul- sportanlage
Fr: 16.00 – 18.30 Uhr	Lauf/Krafttraining (Absprache Franz Sedlmeier 09405/7154)	
	Franz Sedlmeier, Christine Härtl, Charlotte, Lena und Clara	

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 – im Winterhalbjahr, im Sommer siehe Donnerstag (unten)	Grundschule Prüfening
Dienstag 16.30 – 18.00 Uhr	Spiel, Spaß und Leichtathletik – 5 Jahre bis 4. Klasse Caro, Kilian, Unathi, Laetitia, Anja, Zoe, Lucia, Hannah, Marie	Dienstag Goethehalle/ Weinweg
Mittwoch 16:30 – 17:45 Uhr 16:30 – 18:00 Uhr	4 Jahre bis Vorschulkinder 1. Klasse bis 4. Klasse Kathi, Rebecca, Simon, Eliza, Julia, Caro, Kilian, Christiane	Mittwoch Albertus–Magnus– Gymnasium/ Weinweg
Donnerstag 16:45 – 18:00 Uhr 16:30 – 18:00 Uhr	4jährige bis Vorschulkinder, Klara, Zoe, Leopold, Anton, Ferdi, Hannes Kinder–/Jugendtraining bei Seppi und Josefa (ab 8 Jahre)	Donnerstag GS Prüfening Goethehalle/ Weinweg
	Info: Katharina Eigenstetter, Tel.: 0177/52 82 359 oder 0941/307 47 627 Anmeldung unter: https://widgets.yolawo.de/w/6602a1e4435c8b181dbec5d4 Anmeldung im Yolawo–Portal bedeutet nicht gleichzeitig Vereinsanmeldung! Aufnahmeantrag siehe swc-regensburg.de/derverein/mitgliedschaft und auf Seite 17	Eventuelle Änderungen werden über den E–Mail–Newsletter bekannt gegeben!
Mi: 14.45 – 15.45 Uhr Mi: 14.45 – 15.45 Uhr	Tanz für Kinder 8 – 10 Jahren, caro.fsj@swc-regensburg.de Basketball für Kinder ab 10 Jahren, paul.fsj@swc-regensburg.de	Grundschule Prüfening
Do: 16.00 – 17.00 Uhr	Eltern–Kind–Turnen für Kleinkinder und ihre Eltern, Caro und Kilian, Anmeldung: kilian.fsj@swc-regensburg.de	Grundschule Prüfening
Do: 18.00 – 19:00 Uhr	Rugby für Kinder von 6 – 11 Jahren, Ana Gabriela Quintero Anmeldung: rugby@swc-regensburg.de – im Sommerhalbjahr	Sportanlage am Weinweg

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

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 kinderturnen@swc-regensburg.de	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 renngruppe@swc-regensburg.de	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 wandern@swc-regensburg.de 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

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)	Kraftraum am Weinweg
Di: 17.30 – 18.30 Uhr	Skitraining für alle, Ursula Breitkopf, Andrea Bawiedemann, 0179/141 35 06	Neue Kreuzschule (West)
Di: 18.00 Uhr	Nordic Walking , 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	Power (Vinyasa) – Yoga mit Christine Rauscher	Neue Kreuzschule (Ost)
Mi: 18.00 – 19.30 Uhr	Dynamic Bodystyling mit Christina Träger	Wolfgangschule, kl. Halle
Mi: 18.00 – 19.00 Uhr	Bodyfit mit Caro Schönleber ab den Herbstferien 18.30 – 20.00 Uhr in der	Weinweg GS Prüfening
Mi: 18.00 – 19.30 Uhr	Volleyball – Kontakt: volleyball@swc-regensburg.de	Gerhardingerschule
Do: 17.00 – 18.00 Uhr	noch bis 10. 4. 2025: Power-Workout mit Britta Bofinger	Grundschule Prüfening
Do: 20.00 – 22.00 Uhr	Volleyball/Beachen , Frederik Eigenstetter, Kontakt unter volleyfun@swc-regensburg.de	Goethe-Halle, im Sommer draußen
Do: 18.30 – 20.00 Uhr	Pilates 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	Berufliches Schulzentrum, Plattlinger Str. 24
Fr: 9.30 Uhr	Nordic Walking mit Michael Lang wandern@swc-regensburg.de oder 0178/9057999	Treffpunkt Backofen Burgweinting

Eishockey

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

Sommerpause bis September



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



SWC-Silvesterlauf

Sporteln für einen guten Zweck

Schon zum 4. Mal waren die SWC-Mitglieder, ihre Verwandten und Freunde aufgerufen, sich am „SWC-Silvesterlauf 2024“ zu beteiligen. Die Idee, geboren während der Coronapandemie, ist, dass man sich in irgendeiner Weise sportlich betätigt und dafür eine beliebige „Startgebühr“ für einen guten Zweck spendet. Unsere Mitglieder waren wie immer sehr kreativ: Vom Joggen, Walken, Langlaufen, Ski fahren, Workout, Wandern bis zum Eisbaden war alles dabei.

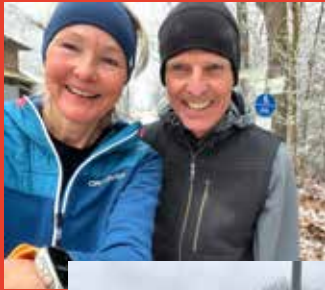
Auch in diesem Jahr unterstützten wir die Hilfsorganisation „Strahlende Kinderaugen in Kenia“. Dies ist eine ehrenamtliche Initiative zur Versorgung und Bildung von Kindern in der Küstenregion Mombasa/Ostafrika. Hunger, Armut und Kriminalität sind vor allem für Mädchen und Jungen der untersten Gesellschaftsschicht schwer belastend. In Zusammenarbeit mit einer ebenfalls ehrenamtlichen Stiftung vor Ort wurde die „Precious Hope School“ in Mtwapa/Mombasa für Schüler aus ärmsten Verhältnissen aufgebaut. Die kostenlose Schule bietet Kindern die Möglichkeit zur Schulbildung und täglich zwei Mahlzeiten,

welche für einige die einzige Nahrung des Tages bedeutet. Im Jahr 2024 war endlich der Spatenstich für das angrenzende Waisenhaus. Wenn die Eltern verstorben sind, beginnt der Kampf ums Überleben. Das Heim bietet einen sicheren Schlafplatz, jeden Tag etwas zu essen und sauberes Trinkwasser.

2024 wurde die Schule um eine 9. Jahrgangsstufe erweitert. Wir konnten mit den großzügigen Spenden unserer „Silvesterläufer“ das erforderliche Unterrichtsmaterial, Schulmöbel und die in Kenia verpflichtenden Schuluniformen mitfinanzieren. Die Organisatoren Kathi und Markus Eigenstetter sowie unsere 1. Vorsitzende Ursula Breitkopf konnten die stolze Summe von 4378 Euro an die Vertreter des Kenia-Teams Maria Schneider und Kathrin Orlamünder übergeben.

Wir haben sicher wieder einige Kinderaugen zum Strahlen gebracht. Die Kinder „Precious Hope School“ sagen dafür herzlich „asante sana“.

Markus Eigenstetter



*Spendenlauf für
Strahlende Kinderaugen Kenia*
von oben links im Uhrzeigersinn:
*Die Zimmermanns,
Steffi mit Dani und Bent,
Christian,
Markus mit Rebecca und Anna,
und Christoph auf dem Sportplatz*
*Mitte:
Precious Hope School in Kenia*



*unten:
Der Spendenparcours dienstags im Goethe*



CLUBFAMILIE





*Spendenlauf für
Strahlende
Kinderaugen Kenia:
Die Parcours
in den Prüfeninger
Eltern-Kind-Turn-
gruppen,
in der KiLa
mittwochs im AMG,
donnerstags im AMG
und im Goethe*





4378 Euro für Strahlende Kinderaugen Kenia: KiLa-Leiterin Kathi Eigenstetter (links) und Vorstände Markus Eigenstetter und Ursula Breitkopf (rechts) bei der Spendenübergabe an Kathrin Orlamünder und Maria Schneider vom Kenia-Team



41. Regensburger Altstadtlauf

Sonntag, 20. Juli 2025
10.00 Uhr Oberer Wöhrd

Anmeldung über die Homepage
oder über den SWC-Newsletter mit Yolawo-Link



Ski- und Wanderclub 1946 e. V. Regensburg

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

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



Aufnahmeantrag

Persönliche Angaben (vollständig und in Druckschrift ausfüllen)

Vorname		Nachname	
(Bei Minderjährigen) Nachnamen der Eltern, falls abweichend			
Straße		Hausnummer	
Postleitzahl	Ort	Familienstand	
Geburtsdatum	Telefon	<input type="checkbox"/> männlich <input type="checkbox"/> weiblich	

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

Email

Ich möchte nicht in den Newsletter-Verteiler aufgenommen werden.

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

Einzugsermächtigung

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

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

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

IBAN	Name der Bank
BIC	Kontoinhaber
Ort, Datum	Unterschrift (bei Minderjährigen der gesetzliche Vertreter)

Sonne am Hochficht

SWC-Jugendausfahrt vom 17. - 19. Januar 2025

Unsere Jugendausfahrt im Januar startete Freitag Nachmittag vom Weinweg aus. Nach einer entspannten, unbeschwerlichen Fahrt mit Busfahrer Erwin kamen wir perfekt zum Abendessen in unserer Herberge an. Von Jana und ihrem Team wurden wir herzlich empfangen und direkt mit guter Hauskost und reichlich Holler- und Skiwasser versorgt. Nach einer Kennenlernrunde und mit einer großen Spielsammlung im Gepäck konnten wir den Abend mit guter Stimmung ausklingen lassen. Tabu, Activity, Werwolf und Trivial Pursuit durften natürlich nicht fehlen.

Für unseren ersten Tag am Berg begrüßte uns morgens die strahlende Sonne. Da konnte der Tag ja nur super werden.

Das dachten sich die vielen anderen Leute am Berg auch. Nach einer kleinen welligen Strecke durch den Wald und beim Lift etwas langsam, aber endlich oben angekommen, starteten wir den Vormittag gemeinsam in kleinen Gruppen.



Nach einem flotten Mittagessen in der Herberge war am Nachmittag freies Fahren angesagt. Alle konnten ihre bereits vortrefflichen Fahrkünste noch weiter optimieren und sich den restlichen Tag auf den vielen verschiedenen Pisten austoben und in der Sonne entspannen. Zur letzten Abfahrt versammelten wir uns noch einmal, um den Sonnenuntergang hinter den schneebedeckten Hügeln Österreichs und Bayerns zu genießen.





Zurück in der Herberge wurde die Logistik mit fünf Duschen für 29 verschwitzte Menschen schneller gelöst als gedacht und nach dem Abendessen mit guter Suppe und deftigen Speisen, gab es noch ein kleines Programm. Bei einer Zimmermeisterschaft konnten die Teams ihren Ehrgeiz unter Beweis stellen und in verschiedenen Aufgaben von Pantomime, Koordinationsübungen und co. Punkte sammeln und verschiedene Snacks gewinnen. Der restliche Abend wurde auf den Zimmern oder im Gemeinschaftsraum entspannt. Während sich ein paar in der Turnhalle noch austobten, waren die anderen von der Spiel lust gepackt.

Sonntags, nach einem entspannten Frühstück, räumten wir die Zimmer und starteten auf der Piste wieder mit blauem Himmel ohne Wolken. Die Ersten schnallten sich schon zur Liftöffnung in

ihre Bindungen und wurden mit frisch präpariertem, unberührtem Schnee belohnt. Bei super Bedingungen konnten wir auch nach dem Mittagessen die Pisten noch genießen. Ein kleiner Snowboard-crashkurs mit Testfahrt wurde auch noch für alle Interessierten gegeben.

Etwas müde, aber sehr zufrieden wurden wir wieder von einem gut gelaunten Erwin und seiner sehr netten Gattin bei der Herberge abgeholt. Als kleines Zuckerl hielten wir auf der Rückfahrt noch bei einem bekannten schnellen Gourmetrestaurant, bevor wir dann pünktlich am Weinweg ankamen. Alles in allem ein wunderbares Wochenende mit viel guter Laune und noch mehr Sonnenschein.

Gerne nächstes Jahr wieder!.

Annemarie Blank

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!





Impressionen vom Skikurs am Geißkopf

Sonne und grad ausreichend Schnee...

Über siebzig Kinder, 28 Übungsleiter und vier Tage am Geißkopf: in neun Ski- und zwei Snowboardgruppen gab es am ersten und dritten Februarwochenende auch dieses Jahr wieder viel Spaß und neue Bewegungserfahrungen in der Gruppe und an frischer Luft.



*Skikursbilder:
Maria Aumüller
und Roxana
Judenmann*



SKI ALPIN





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



SKI ALPIN



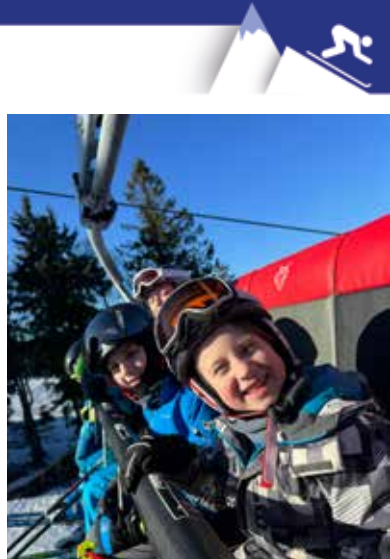
Impressionen vom Skikurs
Fotos: Carlita Neubauer, Caro Kaiser

SKI ALPIN



*Sportler brauchen Pausen.
Und beim Rico auf der
Geißkopfhütte schmeckt's.*





SKI ALPIN



oben:
Skikursimpressionen
von Rebecca Eigenstetter
unten:
für die Übungsleiter gibt es hernach
noch einen lustigen Abend in der Klappee...



SPORT
HERRMANN

KIDS in >>
BEWEGUNG
Eine Initiative von INTERSPORT
www.intersport.de/kids

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

**Kinderski tauschen
statt kaufen!**

**Beim Kinderski-Tauschsystem
wächst der Ski mit!
1 x kaufen bis zu
7 x tauschen**



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

Exklusiv bei SPORT HERRMANN

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

SPORT
HERRMANN

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

Aus Liebe zum Sport

INTERSPORT
GRUPPE



Zwischen Weltcup-Starts und Knieproblemen

Auf und Ab im Leben einer Top-Athletin im Skisport



*Anna Schillinger in Ushuaia (linke Seite)
und im Kreise ihrer Familie (unten)*

durften wir dort die guten Trainingsbedingungen für unsere Vorbereitung ausnutzen. Doch im August wartete ein neues Abenteuer auf uns – drei Wochen Skitraining am „fin del mundo“ (Ende der Welt) in Ushuaia, zusammen mit den Weltcup Teams. Was wohl für viele schwer vorstellbar ist, wurde für uns Realität: mitten im Sommer ab nach Argentinien in den Winter. Dort treffen mittlerweile Jahr für Jahr die meisten Weltcup Mannschaften unterschiedlicher Länder aufeinander, um sich optimal auf die neue Wettkampf Saison vorzubereiten. Neben super Trainingstagen war sogar Zeit für eine Bootsfahrt auf dem Beagle Kanal für ein bisschen Sight-Seeing.

Die Skisaison 24/25 begann für mich, wie so oft, im Sommer auf dem Schweizer Gletscher in Saas-Fee. Schon Mitte Juli

Zurück zuhause standen wieder die typischen Gletscherbesuche an, Sölden, Pitztal und Kaunertal. Bis dann – endlich – Ende





*Anna Schillinger:
Weltcup-Start auf der Kandahar*

November die Rennsaison in Mayrhofen startete und ich wieder von Wettkampf zu Wettkampf fuhr, um zu zeigen, für was ich trainiert habe. Beim Abfahrts-Europacup in St. Moritz konnte ich den guten 14. Rang einfahren, bei einem Super G in Zinal den 20.

Zwischen den Lehrgängen war ich, wie auch bereits im Sommer, leider immer wieder von Knieproblemen geplagt und war oft zu Pausen und Eigenblut Injektionen gezwungen. Trotzdem konnte ich mich für die Weltcups in St. Anton empfehlen, die ich im Januar bestritt.

Als Unterstützung reiste ein Großteil meiner Familie an, was mir unglaublich viel bedeutete. Dort stand ich zusammen

mit einer Heldin aus meiner Kindheit am Start, Lindsey Vonn. Wenn mir das jemand vor zehn Jahren gesagt hätte, ich hätte es vermutlich nicht geglaubt.

Bereits Ende Januar durfte ich dann bei unserem Heim-Weltcup in Garmisch-Partenkirchen auf der Kandahar-Abfahrt starten. Die Atmosphäre vorm heimischen Publikum war euphorisierend und motivierend. Im Abfahrtsrennen fuhr ich den 40. Rang ein, im Super-G schied ich leider nach einem groben Fehler aus. Auch wenn ich mit meinen Leistungen im Weltcup nicht sehr zufrieden war, in die stolzen Gesichter meiner Eltern, meiner Schwester und der Oma zu schauen machte so einiges wieder gut.

Nun stehen noch die letzten Europacups der Saison an. Unter Anderem zwei Super-G auf der legendären Streif in Kitzbühel, wo erstmalig, nach 64 Jahren, wieder Damen ein Rennen auf dieser Strecke bestreiten dürfen. Danach geht es in den hohen Norden für das Finale in Kvitfjell, bevor die Saison dann mit der deutschen Meisterschaft abgeschlossen wird.

Anna Schillinger

*Autogrammstunde
in St. Anton*



SWC-Tanz in den Mai

30. April 2025

19.00 Uhr

Spitalkeller

Alte Nürnberger Straße 12, 93059 Regensburg



*Die Rennkinder
mit Trainer Josef Aumüller
Foto: Caro Kaiser*

Clubmeisterschaften im Böhmerwald

Fünfter Skikurstag am 1. März 2025

„Nächstes Jahr fahr ich auch mit“, sagte sich eine SWC-Mama beim Anblick der fröhlichen Gesichter während der Siegerehrung für die Clubmeisterschaften Ski Alpin und Snowboard in der Skiarena Hochficht.

Bei schönem Wetter und ordentlichen Bedingungen starteten etwa vierzig Teilnehmer in den Riesentorlauf, von der lokal ansässigen Skiunion Böhmerwald wieder professionell gesteckt. Beim Besichtigen der Strecke am Zwieselberg gab es noch letzte Tipps von Renntrainer Josef Aumüller. Vor dem Starthaus war die Spannung dann groß, war es doch für etliche der erste Riesenslalom überhaupt. Ganze Familien waren am Start. So stand

man in der Startreihe und rückte immer weiter vor ins Häuschen, bis es dann für einen selbst hieß „drei, zwei, eins, Start frei“ und man sich mutig in die ersten Tore stürzen durfte. Im oberen Teil war die Unterlage gut kalt, im unteren Drittel wurde es etwas weich, aber im Ganzen war´s gut zu meistern, und glücklich kamen alle in den Zielraum, wo für die höheren Startnummern schon die Vereinskollegen warteten und jubelten.

Als jüngster Teilnehmer siegte der fünfjährige Leopold Balk in der Klasse Youngster. Seine Schwester Charlotte stand als Zweite neben der Siegerin der W9/10, Maya Dallmeier, auf dem Stockerl, gefolgt von Helena Macht, die Bronze gewann.



*Clubmeisterschaften am Hochficht:
Konzentration in der Starterschlange
Maria holt sich noch ein paar extra Tipps vom Böhmerwaldler
Familie Balk am Start
Alle haben Spaß*



SKI ALPIN



Erster Starter und jüngster Sieger

In der M9/10 holte sich Tim Kipferl den 1. Platz auf dem Podest.

In der Klasse W11/12 siegte vor Emma Dandorfer mit der super Zeit von 56,20sec. Renn-As Luise Hempel, mit dieser Leistung wurde Luise heuer auch Clubmeisterin und durfte als wohl jüngste SWC-Clubmeisterin der Geschichte unseren Wanderpokal mit nach Hause nehmen.



In der W13/14 siegte Anni Schleef mit ebenfalls tollen 57,06 sec. vor Theresa Dandorfer, Franziska Schrems, Magdalena Macht und Merle Erichsen.



*Anni siegt bei den W13/14-Mädels
Foto: Maria Aumüller*

In der M13 stand Alexander Spandl oben auf dem Stockerl.

In der Jugend stand Freya Hempel ebenfalls mit einer Zeit unter einer Minute ganz oben auf dem Podest, gefolgt von Franziska Spandl.

Stark besetzt waren die Damen- und die Herrenklasse. Bei den Damen holte sich Maria Aumüller den Sieg vor Ursula Breitkopf und Caro Kaiser.

*Die Clubmeisterin
startet mit Schwung*



Links: strahlende Clubmeister:
Josef und Luise

Oben Snowboardsieger Martin Faßbender

Unten: Maya (1.), Charlotte (2., links)
und Helena (3.,rechts) auf dem Stockerl in der W9/10

Fotos: Maria Aumüller, Ursula Breitkopf

Bei den Herren siegte Josef Aumüller (49,88 sec.) vor Justus Hempel (51,81 sec.) und Patrick Balk (56,13 sec.) und holte sich damit den ersehnten Clubmeistertitel und nahm den Wanderpokal mit nach Hause.

Bei den Snowboardern holte sich Snowboard-Instructor Nadine Zidek den Titel der Clubmeisterin; Neuzugang Martin Faßbender fuhr als Clubmeister der Herren ins Ziel.

Nach einem unbeschwerten Skitag im Böhmerwald ging es für manche gleich in die Faschingsferien und für die meisten mit dem Bus gemütlich wieder heim nach Regensburg.

Ursula Breitkopf





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

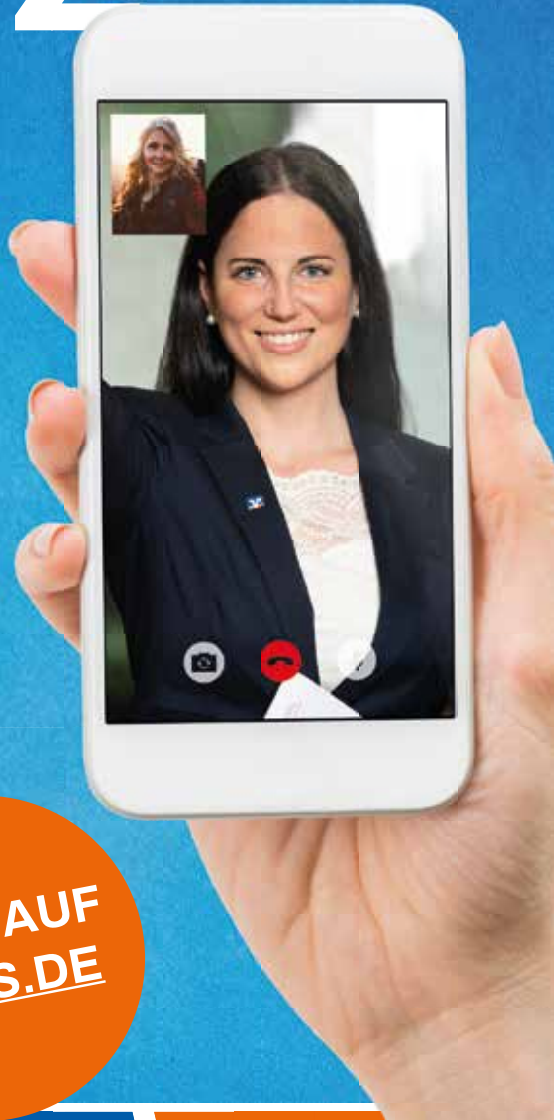
Meine Nummer Eins

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**

Simon Kürzinger Doppelsieger bei Nordbayerischer

SWC-Athleten holen drei Titel und insgesamt neun Medaillen in Fürth

Mit zwei Titeln im Gepäck war Simon Kürzinger der überragende Athlet bei den Nordbayerischen Hallenmeisterschaften am 11./12. Januar 2025 in Fürth, dem traditionellen Saisonauftakt der Leichtathleten. Dabei konnte der U18-Athlet sich über 200m auf 23,73 sec. stark verbessern, über 400m pulverisierte er mit 51,78 seinen bisherigen Hausrekord. Gold Nummer Drei ging ebenfalls über 400m, diesmal bei den Frauen an Celine Ruß mit guten 60,54 sec.; über die 200m belegte sie in 27,81 sec. Platz Sieben.

Vier weitere Silbermedaillen konnten die SWC-Athleten erringen: Kilian Schwarzensteiner bei den Männern mit 4:10,08 über die 1500m, Magdalena Helfer mit guten 8,11 über 60m in der U20, Manja Boldt über 800m der Frauen in 2:32,50 min. und die 4x200m Staffel der U20 mit Lena Aue, Vanessa Tuma, Sina Straube und wiederum Magdalena Helfer in 1:50,26 min. Eine leichte Linienberührung über die 200m kostete Magdalena eine weitere Medaille. Bronze gab es dazu bei den Männern im Dreisprung für Daniel Zsursza mit 11,91m. Daniel konnte zudem mit 6,06m im Weitsprung Platz Sieben erringen, über die 60m lief er 7,54 sec., Richard Gottschalk lief die 1500m in 4:38,98 min. und Jens Wulff 5:50,69 min.

Bei den Frauen lief Hannah Kasseder die 60m in 8,50 sec. und Kaitlyn Herbert in 8,55, im Weitsprung erreichten sie 4,66 bzw.

5,00m. Eliza Zimmermann lief die 60m in der U20 in 9,07 sec. und Daniel Hartmann in der U20 in erfreulich guten 7,48 sec.

In der U18 lief Vanessa Tuma hervorragende 27,48 sec. über 200m und belegte Platz Sechs, ebenfalls Platz Sechs dazu Sieben und Neun erliefen sich über die 400m Lena Bruischütz (65,11 sec.), Annika Bruischütz (65,27 sec.) und Sara Weißhaupt (65,99 sec.). Die Hürden liefen Sina Straube, Annika und Lena in 10,02, 10,19 und 10,64 sec., über die 60m liefen Sina und Lena Aue 8,56 bzw. 8,57 sec.

Bei den Jungs erreichte Leo Spielbauer Platz Sieben über die Hürden (10,17 sec.) und Tomas Simon Pongratz wurde Achter mit guten 56,12 sec. über die 400m. Über die 60m liefen die beiden 8,08 bzw. 8,32 sec.

Knapp die Medaille über W15-800m verpasst hat Nele Simon als Vierte trotz ordentlicher 2:34,92 min., Vanessa Tuma belegte Platz Sieben über die 60m (8,49 sec.), über die Hürden liefen Nele und Charlotte Woske 10,45 bzw. 10,63 sec. Ferdi Spielbauer belegte in der M15 die Plätze Acht im Weitsprung (4,45 m) und Neun über die Hürden (10,73 sec.) und Anton Reisinger wurde mit PB von 2:40,88 min. in der M14 über 800m Elfter. Pech hatte Karolina Zinchenko, die leider über die Hürden disqualifiziert wurde.

Josef Koller



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

Gold für Maria Lankes und Paula Tausendpfund

Weitere vier Medaillen bei Nordbayerischer - Teil 2 am 18. Januar 2025 in Fürth

Weitere vier Medaillen konnten die SWC-Athleten bei der Nordbayerischen Teil 2 (Hoch, Stab, Kugel) einheimen. Dabei gab es im Stabhochsprung der U18 einen Doppelsieg mit Maria Lankes vor Klara Tausendpfund. Beide übersprangen 2,40m. Klaras Schwester Paula schnappte sich sogar Gold mit neuer PB von 2,10m in der U14. Und eine weitere Silbermedaille gab es für W14-Kugelstoßerin Lea Schmied mit 9,98m.

Platz Fünf holte sich Ferdinand Spielbauer im Stabhochsprung der M15 mit 2,20m, an der neuen Bestmarke von 2,40m scheiterte er nur hauchdünn. Und Charlotte Woske belegte Platz Sieben im Hochsprung der W15 mit 1,40m.

Josef Koller

Viermal Silber bei den Bayerischen Hallenmeisterschaften

Sophia Rykala, Simon Kürzinger, Augustin Grünwald und Wolfgang Scholz am 25. Januar 2025 in München auf dem Stockerl

Viermal konnten die SWC-Athleten bei den diesjährigen Bayerischen Hallenmeisterschaften mit Winterwurf einen Stockerlplatz ergattern. Und jedesmal gab es heuer die Silbermedaille.

Für eine Männer-Medaille sorgte dabei einmal mehr Bahngeher Wolfgang Scholz mit 30.16,10 min über 5000m hinter seinem Dauerrivalen Andreas Jancker von der LG Röthenbach.

Auf sensationelle 42,09m verbesserte sich Sophia Rykala im Speerwurf der U18 und holte damit ebenfalls Silber. Im Kugelstossen verpasste sie mit 10,43m als Neunte knapp den Endkampf.

Medaille Nummer Drei ging auf das Konto von U18-800m-Nachwuchsläufer Simon Kürzinger, der mit ausgezeichneten 2:00,86 min. ebenfalls einen neuen Hausrekord ablieferte. Und ebenfalls mit Silber dekoriert wurde M15-Speerwerfer

Augustin Grünwald der mit guten 51,18m nur knapp unter seiner Bestmarke blieb.

Für ein weiteres Top-Ergebnis bei den Männern sorgte Kilian Schwarzensteiner als 800m-Fünfter mit 1:59,35 min., bei den Frauen belegte Celine Ruß jeweils Platz Sechs über 400m (60,41 sec.) und 800m (2:16,43 min.). Platz Sieben im W15-Diskuswurf schnappte sich Lea Schmied mit 23,53m, im Kugelstoßen verpasste sie mit 10,11m knapp den Endkampf. PB und Platz Acht erkämpfte sich Lena Bruischütz mit 64,92 sec. über die 400m.

Platz Fünf holte die U20-Jungsstaffel in der StG mit dem TV Burglengenfeld in der Besetzung Fabian Störzer, Leonhard Zenger, Leo Spielbauer und Tomas Simon Pongratz (1:43,02 min).

Den gleichen Platz gab es für die 4x400m-SWC Mixed Staffel mit Sara



Weishaupt, Daniel Hartmann, Simon Kürzinger und Annika Bruischütz in 4:03,08 min.

Platz Sieben schließlich schnappte sich die 2x200-U18-Staffel mit Vanessa Tuma, Kati Auer, Lena Aue und Annika Bruischütz in 1:51,49 min.

Zwei tolle neue Hausrekorde ersprintete sich Vanessa Tuma in der W15 mit 8,24 über 60m als Dritte des B Finals und mit



Oben:
Daniel Hartmann übergibt in der Mixed 4x400m-Staffel auf Sara Weishaupt

rechts:
Silber für SWC-Geher Wolfgang Scholz über 5000m
alle Fotos: Claus Habermann



26,91 sec. über die 200m, ebenfalls zwei-Bestmarken lieferte Charlotte Woske mit 10,22 sec. über die Hürden und 1,50m im Hochsprung als W15-Neunte ab. Auch Platz Neun im Hochsprung der U20 gab es für Annika Bruischütz mit 1,49m, Klara Tausendpfund (PB) und Maria Lankes wurden im U18-Stabhochsprung-Zehnte und -Elfte mit jeweils 1,55m, und auch Sina Straube lief über die 60m Hürden in 9,84 sec. eine neue Bestmarke.

24,22 sec. über 200m bedeutete Platz Elf in der U20 für Daniel Hartmann und Daniel Zsurzsa lief die 200m in 24,67 sec.

Josef Koller



Oben:
Kilian Schwarzensteiner über 800m und Kati Auer in der 2x200m-Staffel

Mitte:
Celine Ruß beim 800m-Start

links:
SWC-Trainer Michael Duchardt verfolgt mit seinen Schützlingen die Wettkämpfe



SO BUNT WIE EIN PAPAGEI!

WWW.TELIS-KARRIERE.DE



BEI UNS GIBT'S JOBS IN ALLEN FARBEN!



Werde ein Teil von uns und profitiere von den Vorteilen
der TELIS FINANZ AG:

- verschiedene kaufmännische und technische Karrieremöglichkeiten
- vielfältige und abwechslungsreiche Aufgaben
- faire Vergütung und Fahrtkostenzuschuss
- individuelle Entwicklungsmöglichkeiten

Simon Kürzinger Süddeutscher Hallenmeister

Souveräner 800m-Sieg in Karlsruhe am 1./2. Februar 2025

Einen sensationellen 800m-Auftritt zauberte Simon Kürzinger bei den Süddeutschen Hallenmeisterschaften in Karlsruhe auf die Bahn. Der Schützling von Trainer Hans Merkl blieb mit 1:59,95 min erstmals unter der 2-Minuten-Schallmauer und gewann den U18-Wettbewerb deutlich vor Dominik Wiedenmann aus Sindelfingen und dem Mannheimer Frederik von Wedelstädt. Auch Celine Ruß zeigte bei den Frauen ein beherztes 800m-Rennen und belegte mit 2:17,64 min. einen guten sechsten Platz.

Zusammen mit Sara Weishaupt und Tomas Simon Pongratz traten die beiden auch in der 4x400m-Mixed-Staffel an. Auch dort gab es mit guten 3:55,27 min. einen erfreulichen fünften Platz bei den Frauen/Männern. Ein Top-Ergebnis für das Team mit drei noch der U18 zugehörigen Athleten.

Josef Koller

SWC-Crossläufer holen 11 Titel und 34 Medaillen

Marina Windisch, Lea Wenninger und Kilian Schwarzensteiner gewinnen die Hauptklasse am 9. Februar 2025 im Donaupark

Sonnenschein und Top-Bedingungen erwartete die Oberpfälzer Crossläufer bei den diesjährigen Bezirksmeisterschaften in Regensburg beim Westbad-Weiher/ Infineon Parkplatz. Und die SWC-Läufer schnitten dabei äußerst erfolgreich ab.

In der Frauen-Hauptklasse gewann Marina Windisch die Mittelstecke, Sara Leonie Immig holte Bronze. Gemeinsam mit der fünftplatzierten Conny Boldt gab es auch Gold in der Teamwertung.

Der Männersieger auf der Mittelstrecke hieß Kilian Schwarzensteiner, gemeinsam mit Marcus Gruber auf Platz Vier und Daniel Gruber auf Platz Sechs gab es Team-Silber, ganz knapp hinter der Skivereinigung Amberg, Bronze gab´s für SWC II mit Florian Hölzl, Benjamin Fluhrer und Valentin Schedel.

Auch auf der Langstecke gab es Frauen-Gold, hier siegte souverän Lea Wenninger, Conny Boldt gewann Bronze. Wiederum gab es Team-Gold für die Frauen mit Lea, Conny und Sonja Hackl, Team SWC II mit Manuela Lugner, Samira Breidenbach und Regina Graf holte Bronze. Bei den Männern holte Kilian Schwarzensteiner Bronze, gemeinsam mit Marcel Kirchner (5.) und Marcus Gruber (6.) gab es wieder Team-Silber vor SWC II mit Daniel Teubner, David Wieland und Andreas Mokroß.

In der U18 holte der frisch gebackene Süddeutsche 800m-Meister Simon Kürzinger Gold vor Tomas Simon Pongratz, Hannes Bahnmüller gewann die M14 und Valentin König holte M15-Silber.

In der W13 gab es Bronze für Emma Wenzlaff und Kathi Wied, gemeinsam mit

Mila Sternkopf (W12/5.) gab es zudem U14-Team-Silber. Magdalena Macht belegte Platz Fünf in der W13, Emilia Katt Platz Sieben in der W12.

Traditionell sehr erfolgreich waren die Senioren-Klassen: Gold für Sonja Hackl (W35), Conny Boldt (W50), Regina Graf (W70), und das W50-u.ä.-Team mit Conny, Manuela Lugner und Samira Breidenbach. Die Silbermedaille schnappten sich: Manuela Lugner (W50), Kilian Schwarzensteiner (M35), Daniel Teubner (M40), Thomas Noell (M60), Georg Elflein (M65) und das Männer-M35-45 Team mit Kilian, Marcel und Daniel.

Bronze schließlich gab es für Samira Breidenbach (W50), Marcel Kirchner (M35),

Daniel Soller (M40), und SWC M35-45 II mit David Wieland, Daniel Teubner und Andreas Mokoß. Knapp das Stockerl verpassten als Vierte David Wieland (M35), Thomas Seidl (M50) und Jens Wulff (M40) sowie als Fünfte Andi Mokoß (M35) und Enrico Amelang (M50).

Top-Ergebnisse auch bei den Kindern in den Rahmenwettbewerben: Platz Eins für Leopold Balk (M6), Lara Kürzinger W6, Greta Helmrath (W7) und Charlotte Balk (W9), auf Platz Zwei landete Paul Egerer (M9), Melissa Stahl (W8) und Lea Koschel (W9) wurden Dritte und Elena Schmidt landete auf Platz Vier.

Josef Koller

Top-10 km-Zeit von Jana Vogel

Starker Auftritt am 2. Februar 2025 in Bad Füssing

Eine Top Zeit lieferte einmal mehr Jana Vogel beim traditionellen Thermenlauf in Bad Füssing ab. Bei 36:53 min. blieben die Uhren stehen.

Erfreulich auch die Zeit von 2:55,53 h für M 40 Läufer Marcus Eibl bei seinem ersten Marathon.

Josef Koller

Speerwurf-Bronze für Sophia Rykala

SWC-Nachwuchsathletin glänzt bei Winterwurf-DM in Halle/Saale

Ihr Trainer Günther Bösl hatte es angekündigt. „Das wars noch nicht, da geht noch mehr,“ war sein Statement nach der Bayerischen Winterwurfmeisterschaft, wo sich Sophia Rykala mit dem Speer auf ausgezeichnete 42,0 m gesteigert hatte, Silber gewann und ihren Hausrekord um fast fünf Meter verbessert hatte. Und er sollte Recht behalten: Bei den Deutschen Winterwurfmeisterschaften in Halle/Saale

legte Sophia tatsächlich nochmal eine Schippe drauf: 43,92m und eine völlig unerwartete Bronzemedaille waren das Ergebnis.

Mit guten 41,76m war sie in den Wettkampf eingestiegen, beruhigend, denn der Endkampf und damit weitere drei Versuche waren damit so gut wie sicher. Und es folgten weitere Versuche auf



hohem Niveau, bis es im 5. Durchgang dann so richtig krachte: 43,92m, eine weitere Steigerung um knapp zwei Meter, und der Sprung auf den Bronzeplatz waren das Ergebnis. Im letzten Versuch ließ sie nichts mehr anbrennen, sie bestätigte die Leistung mit wieder ausgezeichneten 43,78m und holte Bronze hinter der souveränen Deutschen Meisterin Inga

Ulrich vom SCC Berlin (50,46m) aber nur knapp hinter Silbermedaillengewinnerin Miranda Wolf von der LG Lippe Süd mit 44,34m. Die Bayerische Meisterin Alea Brunec aus Geisenfeld belegte mit 41,40m Platz Sieben.

Josef Koller

SWC-Crossläufer holen acht Medaillen bei der Bayerischen

3x Gold, 3x Silber und 2x Bronze am 23. Februar 2025 in Ruhsdorf/Rott

Mit acht Medaillen und vielen weiteren Top-Platzierungen im Gepäck kehrten unsere Crossläufer von den diesjährigen Bayerischen aus Ruhsdorf an der Rott zurück. Am höchsten einzuschätzen dabei das Männer-Team-Bronze mit Kilian Schwarzensteiner, Marcus Gruber und Daniel Gruber, in der Einzelwertung belegten sie die Plätze 6, 9 und 12, Simon Baumann und Valentin Schedel kamen auf Platz 19 und 20 ins Ziel.

Sonja Hackl. Zweimal Silber schnappte sich Conny Boldt in der W50 und in der W50 u.ä.-Teamwertung gemeinsam mit Manuela Lugner (9./W50) und Sandra Amelang (12./W 50).

Wieder einmal gab es Gold für die unverwüstliche Regina Graf in der W70.

Medaille Nummer Acht, in Silber für das M35/40/45-Team mit Marcel Kirchner (4./M 35), Richard Gottschalk (5./M 35) und Andreas Mokraß (6./M 35), Daniel Soller und Jens Wulff belegten in der M40 die Plätze 5 und 6.

Ganz knapp das Stockerl verpasst hat unser M60 u.ä.-Team mit Georg Bayerl (5./M65), Georg Elflein (7./M65) und Thomas Noell (9./M60) als Vierte. Enrico Amelang wurde M50-Zwölfter.

Josef Koller

Knapp an der Medaille vorbei schrammten unsere Frauen als gute Vierte. Dabei lieferten Jana Vogel als 6., Lea Wenninger als 9., und Larissa Bauer als 14. auch sehr gute Einzel-Platzierungen ab. Manja Boldt als 18. und Marina Windisch auf Platz 19 rundeten das gute Abschneiden ab.

SWC-Top-Medaillensammlerin war allerdings Lisa Witzel mit W35-Gold und W35/40/45-Team-Gold gemeinsam mit der W40-viertplatzieren Stephanie Bötzl und der W45-Bronzemedaillengewinnerin



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

SWC-Jungs holen Bayerischen Meistertitel in Fürth

Ferdi Spielbauer, Hannes Bahnmüller, Anton Reisinger und Valentin König gewinnen am 23. Februar 2025 Gold im Mehrkampf

Völlig überraschend holte das SWC-U16-Jungs-Team bei der Bayerischen Mehrkampf-Hallenmeisterschaft U16 Team-Gold.



Das U16-Teamgold blieb die einzige Regensburger Medaille an dem Wochenende. Zuvor hatten Victor Schmieder (LG Telis Finanz) als Männer-Vierter mit 4313 Punkten und Celine Ruß (SW2738 Punkte) mit einem guten 6. Platz bei den Frauen vor allem durch tolle Leistungen in den abschließenden 1000, bzw. 800m Läufen überzeugt. Beide konnten sich in der abschließenden Disziplin noch um zwei Plätze verbessern.

Vier Hausrekorde schaffte auch in der W14 Karolina Zinchenko (SWC/1691 Punkte), das bedeutete am Ende Rang 13, Platz 15 belegte in der gleichen Altersklasse Lea Schmied (1643 Punkte).

Auch in der Einzelwertung gab es für Ferdinand Spielbauer (7./M15/1691 Punkte), Valentin König (8./M15/1357 Punkte), Hannes Bahnmüller (5./M14/1520 Punkte) und Anton Reisinger (6./M14/1469 Punkte) ansprechende Platzierungen. Natürlich profitierten die SWC-Jungs auch davon, dass der höher eingeschätzte TSV Unterhaching lediglich zwei Vierkämpfer durchbrachte, trotzdem überzeugten die Jungs mit 14 Bestleistungen in 16 Disziplinen auf ganzer Linie.

Josef Koller



Bilder-Nachlese

Dreikönigsmeeting in Passau - Sina Straube sichert sich über 60m Hürden den 2. und über 60m (ohne Hürden) den 5. Platz

Beim Munich Indoor am 8. Februar 2025 läuft Kilian Schwarzensteiner über 1500m auf Platz Drei

Fotos: Claus Habermann

Kilian Schwarzensteiner Deutscher M35-Doppelmeister

SWC-Mittelstreckler gewinnt am 1. März 2025 in Frankfurt 800m und 1500m

Einen sensationellen Erfolg feierte SWC-Athlet Kilian Schwarzensteiner aus der Trainingsgruppe von Udo Reichl. Bei den Deutschen Hallen Masters in Frankfurt gewann er souverän am Samstag in der M35 die 1500m. Nach schnellem Beginn setzte er sich nach 900m an die Spitze, die er bis in Ziel nicht mehr abgab und siegte letztendlich ungefährdet in guten 4:06,30 Minuten vor Christian Ochsler vom TSV Rot und Michael Eder vom PTSV Rosenheim. Sein Teamkollege Richard Gottschalk sorgte mit Platz Sechs in 4:30,36 Minuten für ein weiteres SWC-Top-Ergebnis.

Tags drauf lies es Kilian dann nochmal richtig knallen: Im 800m Lauf übernahm er gleich nach dem Start die Führung, nach einer weiteren Tempoverschärfung musste die Konkurrenz abreißen lassen und er siegte letztendlich deutlich in 1:58,60 Minuten und mit fast vier Sekunden Vorsprung vor Florian Herr von der LAZ Rhein Sieg und Sascha Barth von der TSG 78 Heidelberg.

Weitere SWC-Athleten konnten mit Top-Resultaten überzeugen: Markus Eigenstetter belegte im 60m-Hürden-Finale der M60 mit 10,53 Sec. einen erfreulichen fünften Platz und W55-Athletin Andrea Holzapfel erreichte in ihrer Altersklasse das Dreisprung-Finale und belegte mit tollen 8,24m Platz Sieben.

Josef Koller



Kilian Schwarzensteiner
Foto: Udo Reichl



Faschingstraining in der Kinder-Leichtathletik



LEICHTATHLETIK





Faschingstraining in der Kinder-Leichtathletik



SWC-Tanz in den Mai

30. April 2025, 19.00 Uhr

Spitalkeller

Alte Nürnberger Straße 12, 93059 Regensburg

*mit Clubheft-
Titel-Challenge*



Die Alpen wurden erfolgreich überquert!

Bericht von der mehrtägigen Tour 2024 - 2. Teil

Fortsetzung von Heft 4/2024

Am Freitagmorgen wies uns Walter in das wandergerechte Tragen des Regenschirms ein, aber der Tag sollte trocken bleiben. Es wurde ein Tag zum Staunen und Entspannen, denn schon von weitem war der Nebel über dem Stuibenthal zu erkennen, noch lange bevor wir den Wasserfall selbst sehen konnten. Der größte Wasserfall Tirols hat eine Fallhöhe von 159 m. Eine Hängebrücke führt über das Tal zum unteren Teil des Wasserfalls und über eine Stahlkonstruktion konnten wir parallel zum Wasserfall bis zur Abrisskante emporsteigen; ein einmaliges Schauspiel. Weiter ging es über die Ortschaft Niederthai zur malerisch gelegenen Jausenstation Wieslealm zur Einkehr. Gestärkt und ausgeruht ging es wieder hinunter in das Ötztal, wo wir in der Ortschaft Winklen den Linienbus nach Obergurgl in unser nächstes Quartier nahmen.

Der Samstag sollte uns zu Fuß über den Alpenhauptkamm, in unserem Fall das Timmelsjoch, führen, welches bekanntermaßen auch die Grenze zwischen Österreich und Italien, oder besser Südtirol, ist. Aber es kam anders – auf dem Timmelsjoch (Höhe 2474 m) lag noch Schnee, was für Ende Juni eher ungewöhnlich ist, und eine Überquerung wäre für uns zu gefährlich gewesen. Der Linienbus brachte uns daher zur unterhalb gelegenen Timmelsbrücke auf 1781 m Höhe,

wo wir unsere heutige Wanderung starteten. Sehr entspannt ging es zur Einkehr auf die Obere Gostalm, anschließend in das Passertal hinunter und mit dem Linienbus in unsere Unterkunft in St. Martin in Passeier.

Am Sonntag teilte sich die Gruppe. Ein kleinerer Teil, der es nochmal wissen wollte, stieg direkt in St. Martin zum Meraner Höhenweg hinauf, während es der größere Teil der Gruppe vorzog, es gemütlicher angehen zu lassen und mit dem Bus ein Stück das Passerteil hinunter Richtung Meran fuhr und bei Vernuer auf den Meraner Höhenweg stieß. Wir trafen uns dann auf der Longfallhütte wieder und wanderten gemeinsam bis Dorf Tirol. Von dort brachte uns der Linienbus zu unserem Ziel, dem Kolpinghotel in Meran – das nächste Eiscafé war unseres...

Eine schöne Alpenwanderwoche lag hinter uns – geschafft aber glücklich ging es am Montag mit dem Autobus über den Reschenpass zurück nach Oberstdorf.

Euer Michael

*Thomas mit seiner Wandergruppe
bei der Alpenüberquerung
Foto: M. Lang*





Wander- und Radltouren von April bis Juni 2025 und Ausblick

April

27.04.25

In den Fürstlichen Thiergarten

Wir treffen uns um 10 Uhr auf dem Wanderparkplatz Eichelmühle kurz vor dem Koreawirt (Navi: Bruckhaus, 93177 Altenthann – 49.071491, 12.292472)

Die heutige Wanderrunde geht über 8 km und 2.45 h Gehzeit.

Vom Wanderparkplatz Eichelmühle folgen wir dem Otterbach und einem Seitenbach, bis wir vor dem Gatter des Fürstlichen Thiergartens stehen. Das Gatter erklettern wir und über die Aschenbrennermarter geht es zur Einkehr in die Waldgaststätte Otterbachtal (Koreawirt).





Links: Otterbachtal

*Oben: Die letzte Höllenwanderung fiel in's Wasser;
nur Einkehr mit v.l. Samira, Thomas, Regine, Anja, Joseph, Elli und Karin*

Mai

Samstag, 10.05.25

Mit dem Rad ohne Steigung die Naab entlang nach Heitzenhofen und zurück

Wir treffen uns am Samstag um 11 Uhr zur Radtour an der ADFC-Radwerkstatt, Weinweg 6, 93049 Regensburg. Es geht über 44 km entlang der Naab bis Heitzenhofen. Dort kehren wir ein und fahren gemütlich an der Naab zurück.

18.05.25

Durch die Hölle

Wir treffen uns um 10 Uhr in Brennbach auf dem Parkplatz bei der Kirche, Sankt-Ruppert-Straße, 93179 Brennbach. Über die Burgruine geht es zum Wackelstein. Wir wandern hinab nach Wernetsgrub, weiter nach Dösmühle und hinein in das Höllbachtal. Zurück in Brennbach kehren wir in Hirschbergers Holzofenkuchl ein. (11 km, 3,35 h)





Rechts: Burgruine Stockenfels, Foto: Creative Commons

Unten: Im Prüfeninger Schlossgarten mit v.l. Christiane, Regine, Samira, Ella, Thomas, Karin und Sabine

Links: Kloster Pielenhofen

Juni

15.06.2025

Am Regen zur Burgruine Stockenfels

Wir treffen uns um 10 Uhr in Hirschling am Parkplatz nach der schmalen Regenbrücke, Brückenweg, 93128 Regenstauf. Es geht zur Burgruine Stockenfels hinauf und hinüber zur Einkehr nach Marienthal. (11 km, 4 h)



Samstag, 21.06.2025

Radltour über Adlersberg nach Pielenhofen

Die Radltour geht über 40 km und führt uns mit Steigung nach Adlersberg, Wolfsegg und Pielenhofen zur Einkehr.

Ausblick Juli/August

Kurze Wanderungen mit Biergartenbesuch

Wanderung zum Biergarten Adlersberg, Röhl oder Prüfeninger Schlossgarten.

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





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)
im Sommer um 17.15 Uhr
am Weinweg

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



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 **30. Mai 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
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.

Als Neumitglieder begrüßen wir

Romy Aichner, Erik Amann, Fabian Bechtold, Julia Binner, Ben Blank, Frida Böhm, Nico Braun, Massimo Braun, Amilia Braun, Emil Breu, Aurelia Brunner, Annika Büchele, Ida Bülk, Christine Christian, Dalia Daudova, Theo Dechant, Quirin Decker, Phileas Döring, Helena Eckstein, Paul Egerer, Martin Faßbender, Benjamin Fuchs, Konstantin Gailer, Rosa Göbel, Ida Grassy, Daniel Gruber, Philomena Grünwald, Birgit Guth, Mara Guthmann, Oliver Hartmann, Ludwig Heindl, Greta Helmrath, Valentina Helou, Philippa Hörold, Hannah Hrach, Anna Irsigler, Pars Kaplan, Petra Kellberger, Jakob Kleemann, Mateusz Knapczyk, Tobias Koelwel, Robin Konrad, Malea Körber, Alma Felipa Körber, Klaus Kramer, Sandra Kramer, Elias Krohn, Phillip Kuhn, Ricarda Langer, Moritz Langer, Anita Liebl,

Nora Liedl, Constantin Lotz, Jonas Lotz, Nora Meier, Theodor Michl, Josephine Michl, Francesco Milito, Sebastian Perez-Appl, Theresa Perez-Appl, Renate Pilz-Noell, Julian Rais, Susanne Reitner, Luisa Rosenhammer, Julian Sander, Maria Saueremann, Liam Schmidt, Lisa Schneider, Johanna Schönberger, Leopold Schönberger, Caroline Schrems, Nelly Schröppel, Ilsa Sendldorfer, Ludwig Sirtl, Alexander Spandl, Luis Strohmaier, Andreas Törkott, Denise Trolldenier, Amirella Trompa, Nikolaus Urbanek, Paul Urbansky, Fritz Urbansky, Serafina Vrabec, Emilia Wagner, Nicol Walter, Ludwig Weber, Felix Weiß, Miriam Weisser, Simon Wermisofsky, Mathea Wetzel, Jenna Wilkening, Matilda Wittmann.

Stand 1. März 2025

Mitgliedsbestätigung

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

Mitgliedskarte anfordern: E-mail an kontakt@swc-regensburg.de

Newsletter

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

Newsletter anfordern: E-Mail an kontakt@swc-regensburg.de



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>

Menschen im Mittelpunkt

Unser FSJler Mark Hang (22/23) nimmt Abschied vom Verein

“...hiermit möchte ich gerne meine Mitgliedschaft zu Ende des Jahres mit Bedauern kündigen.

Diese Entscheidung fällt mir schwer, denn der SWC war für mich weit mehr als nur ein Verein – er war ein Ort des Lernens, des Wachsens und des Zusammenhaltens.

Besonders mein FSJ bei euch war eine der prägendsten Phasen meines Lebens. Ich durfte nicht nur Fähigkeiten erlernen, sondern auch wunderbare Menschen kennenlernen, die mich auf meinem Weg begleitet und inspiriert haben. Es waren Momente des Lachens, der Herausforderungen und des gemeinsamen Erfolgs, die ich niemals vergessen werde. Eure Unterstützung und die besondere Atmosphäre im Verein haben mir immer das Gefühl gegeben, Teil einer großen Familie zu sein. Hier habe ich nur sportlich Fortschritte gemacht, sondern auch menschlich unglaublich viel gelernt. Ich werde die Trainingseinheiten, die Spiele und die vielen Begegnungen, die mich bereichert haben, immer in meinem Herzen tragen.

Doch mein Leben hat sich verändert: Studium, Arbeit und meine eigenen sportlichen Aktivitäten fordern inzwischen so viel Zeit, dass ich dem Verein nicht mehr die Aufmerksamkeit schenken kann, die er verdient. Diese Entscheidung ist deshalb ein Abschied, aber auch mit viel

Dankbarkeit für alles, was ich hier erleben durfte.

Ich danke euch allen – den Trainer:innen, den Mitgliedern und dem gesamten Vorstand – für die großartige Zeit und die Erfahrungen, die ich mitnehmen durfte. Ihr seid ein einzigartiger Verein, der nicht nur den Sport, sondern auch die Menschen dahinter in den Mittelpunkt stellt.

Ich wünsche euch weiterhin viel Erfolg, Freude und Zusammenhalt auf und neben dem Platz. Der SWC wird für mich weiterhin ein besonderer Ort bleiben, zu dem ich mit einem Lächeln zurückblicke. ...”

Mit sportlichen Grüßen und großer Dankbarkeit,

Mark Hang





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:

fsj@swc-regensburg.de

www.freiwilligendienste.bsj.org



Freiwilligendienst im SWC

Kooperation zwischen der Städtischen Kita Weinweg und dem SWC 1946 e.V. Regensburg

Die seit September 2024 bestehende Kooperation zwischen dem Ski- und Wanderclub 1946 Regensburg und der Städtischen Kita Weinweg bereichert das Bildungsnetzwerk der Kita und die Erfahrungswelt von Caro und Kilian, die derzeit ein freiwilliges soziales Jahr (FSJ) beim SWC 1946 e.V. absolvieren.

Das sportliche Angebot von Caro und Kilian findet nah an den Familien und deren sozialen Umfeld statt und verbindet Ressourcen beider Kooperationspartner – und das unabhängig von Sprachbarrieren, kultureller Vielfalt und soziokulturellem Hintergrund.

Mit ihrer Entscheidung für ein FSJ haben Caro und Kilian eine großartige Möglichkeit beim SWC 1946 e.V. erhalten, Erfahrungen in der sportlichen Arbeit mit Kindern im Verein und in kooperierenden Bildungseinrichtungen zu sammeln.

Jeden Mittwochvormittag bringen sie mit Herz und Verstand (Trainer C-Lizenz) sportliche Impulse in den bewegten Kita-Alltag im Weinweg und bereichern das Programm für die Vorschulkinder „mHuV“ (mit Herz und Verstand) sowie den Konzeptionsschwerpunkt „Bewegung“ für alle anderen Kinder in der Kita.

Im Namen der Kita-Gemeinschaft geht ein großes Dankeschön und ein herzlicher Gruß an Caro und Kilian für ihr außergewöhnliches sportliches und soziales Engagement!

Kathrin Hehr
Städtische Kita Weinweg



**Kindertagesstätte
Weinweg**
Weinweg 30 | 93049 Regensburg | Telefon 0941/5074122

Wir trauern um

Oskar Duchardt

7. Juni 1936 - 15. Februar 2025

Seit 1974 war Oskar mit seiner Frau Ute Mitglied im SWC. Unermüdlich unterstützte er unsere Leichtathleten als Kampfrichter. Wir werden seine freundliche Gegenwart sehr vermissen.





Clubverwaltung - wer macht was im SWC?

Mitgliederverwaltung und Buchhaltung	Evi Müller, mitglieder@swc-regensburg.de rechnungen@swc-regensburg.de
Freiwilligendienst	Caroline Kaiser, caro.fsj@swc-regensburg.de Kilian Pöschl, kilian.fsj@swc-regensburg.de
Lizenz-Übungsleiter	Christine Obermeier christine.obermeier@swc-regensburg.de ; Tel.: 0941/37720
Information	Ursula Breitkopf, Markus Eigenstetter kontakt@swc-regensburg.de ; Tel.: 0941/3 99 75 47 (ab 15.00 Uhr)
Ansprechpartnerin Prävention	Lisa Pollwein-Hochholzer lisa.pollwein-hochholzer@swc-regensburg.de
Datenschutz-Bbeauftragter	Christian Volkmer, Projekt 29, Tel.: 0941/298693-0, info@projekt29.de

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](#).



*Fasching im Kindertraining
Eltern-Kind-Turnen donnerstags in Prüfening
Foto: Caroline Kaiser*

***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)*

architektweber.com

**architekturbüro ferdinand weber
obermünsterstr. 11 93047 regensburg**



Jahreshauptversammlung 2025

Hiermit ergeht satzungsgemäß und fristgerecht die Einladung an alle Mitglieder zur diesjährigen Jahreshauptversammlung

Termin:

Freitag, 9. Mai 2025, 19:00 Uhr

im Gwölb des Goldenen Hirschen, Großprüfening 21

Tagesordnung:

1. Begrüßung und Eröffnung
2. Ehrung langjähriger und verdienter Mitglieder
3. Berichte der Spartenwarte
4. Geschäfts- und Kassenbericht
5. Bericht der Kassenprüfer
6. Entlastung
7. Anträge und Verschiedenes

7.1. Der Mitgliederversammlung wird vom Beirat folgender Antrag zur Abstimmung vorgelegt:

Ab 2026 wird von den Leichtathletik-Startpassinhabern ein jährlicher Beitrag von 50 Euro erhoben.

Begründung: Der aktuelle Startpassbeitrag in Höhe von 15 Euro vermag den Aufwand des Vereins für mehrfaches Training in der Woche, Startgelder, Training in der neuen Leichtathletikhalle, Trainingslager etc. nicht ansatzweise zu decken. Mit einem auf 50 Euro jährlich erhöhten Startpassbeitrag werden die betreffenden Mitglieder am Aufwand zu einem angemessenen Anteil beteiligt.

Weitere Anträge zu dieser Versammlung sind spätestens 10 Tage vorher schriftlich einzureichen oder ebenfalls 10 Tage vorher an kontakt@swc-regensburg.de zu senden.

Stimmberechtigt sind seit der Satzungsänderung von 2018 auch die jugendlichen Mitglieder ab 16 Jahren - an Euch geht daher besondere Einladung, die Entwicklungen im SWC mitzubestimmen!

Tanz in den Mai

30. April 2025

19.00 Uhr

Spitalkeller

**Alte Nürnberger Straße 12
93059 Regensburg**

