



**CLUBNACHRICHTEN 1/2026**

**JANUAR - MÄRZ**

**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 30.06.2026

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,

gut vorbereitet starten nicht nur unsere Skiübungsleiter vom Titelbild ins neue Jahr, auch die Kindertrainer aus der Leichtathletik haben den Buß- und Bettag für eine Fortbildung zum KiLa-Training genutzt.

In der neuen Leichtathletikhalle wird fleißig trainiert, auch ein erster Hallenwettkampf ist dort im November über die Bühne gegangen.

Ansonsten bietet dieses Heft ein paar ungewöhnliche Perspektiven aus dem und auf den Verein. Insbesondere haben wir im Ausschuss Leitziele formuliert, die zusammenfassen sollen, für was wir als Verein stehen. Diese findet Ihr auf Seite 54-55.


Viel Spaß bei der Lektüre und einen bewegten Start ins neue Jahr wünscht Euch

Eure Ursula  
*1. Vorsitzende*





**Mit euch**  
bringen wir unsere  
**Energie**  
ins Spiel.



Mehr Leidenschaft. Mehr Power.  
Mit Begeisterung fördern wir das soziale und sportliche  
Miteinander. Für die Menschen in Regensburg und der Region.

der Versorger.  
**REWAG**

## IN DIESEM HEFT

---

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

### **Ski Alpin**

---

|                      |          |
|----------------------|----------|
| Terminvorschau       | Seite 13 |
| Berichte             | Seite 15 |
| Skikursausschreibung | Seite 20 |
| Ausfahrten           | Seite 22 |

### **Leichtathletik**

---

|                       |          |
|-----------------------|----------|
| Berichte              | Seite 27 |
| Trainervorstellung    | Seite 31 |
| Berichte aus der KiLa | Seite 32 |
| Ordnung am Weinweg    | Seite 38 |

### **Wandern**

---

|                           |          |
|---------------------------|----------|
| Fuchsjagd                 | Seite 40 |
| Bericht                   | Seite 44 |
| Wanderprogramm 2026       | Seite 47 |
| Wanderungen Januar – März | Seite 50 |

### **Breitensport**

---

|                      |          |
|----------------------|----------|
| Breitensportprogramm | Seite 64 |
|----------------------|----------|

### **Clubfamilie**

---

|                          |          |
|--------------------------|----------|
| Leitziele des SWC        | Seite 54 |
| Bericht Vereinspraktikum | Seite 56 |
| Geschäftsstelle          | Seite 58 |
| Übungsleiter-Info        | Seite 59 |
| Unsere neuen Mitglieder  | Seite 60 |

## 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: Serpilusweg 7, 93049 Regensburg

Sparkasse Regensburg, IBAN DE54 7505 0000 0000 0151 31, BIC BYLADEM1RBG  
Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.

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

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

Lektorat: Markus Eigenstetter

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

Versand: Kathi, Freddy, Lena, Ana Gabriela, Rebecca, Simon, Franzi, Julia,  
Josefa, Eliza, Lucia, Caro

Druck: Aumüller Druck Regensburg; Auflage 1.600, erscheint vierteljährlich

# VORSTANDSCHAFT UND AUSSCHUSS

## VORSTANDSCHAFT

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

## AUSSCHUSS

|                       |  |  |
|-----------------------|--|--|
| <b>Breitensport</b>   | Caro Schönleber                            | breitensport@swc-regensburg.de   |
| <b>Eishockey</b>      | Dr. Michael Zellner                        | 0941 / 3 81 04 89<br>eishockey@swc-regensburg.de                                     |
| <b>Jugendwart</b>     | Katharina Eigenstetter<br>Franziska Koller | 0941 / 307 47 627 oder 0177/5282 359<br>0176/72 60 18 97<br>jugend@swc-regensburg.de |
| <b>Kegeln</b>         | Angelika Wolski                            | 0941 / 7 43 47   |
| <b>Leichtathletik</b> | Josef Koller<br>Michael Duchardt           | leichtathletik@swc-regensburg.de<br>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<br>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

|                       |  |                       |
|-----------------------|--|-----------------------|
| 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                                   | Sportpark Ost/Weinweg |
| Di: 17.30 – 20.00 Uhr | Mehrkampf, Jan Ropohl  | Sportpark Ost/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  | Sportpark Ost/Weinweg |
| Di: 18.00 – 20.00 Uhr | Mehrkampf/Wurf, Michael Duchardt, Martin Bauer                       | Sportpark Ost/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                                   | Sportpark Ost/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, Daniel Zsursza       |                       |
| Do: 18.00 – 20.00 Uhr | Mehrkampf, Günter Bösl   |                       |
| Do: 19.00 – 21.00 Uhr | Jedermann-/frau & Senioren,<br>Steffi Pegoretti, Markus Eigenstetter |                       |
| Fr: 16.00 – 17.30 Uhr | Sprint/Sprung, Hans Merkl  | Sportpark Ost/Weinweg |
| Fr: 16.30 – 17.30 Uhr | Mehrkampf/Wurf, Michael Duchardt, Martin Bauer, Daniel Zsursza       | Sportpark Ost/Weinweg |
| Fr: 18.00 – 20.00 Uhr | Mehrkampf, Jan Ropohl  | Weinweg               |
| Sa: 9.30 – 12.00 Uhr  | Mehrkampf, Günter Bösl   | Sportpark Ost         |
| Sa: 10.00 – 12.00 Uhr | Stabhochsprung, Josef Koller, Vroni Plank                            | Sportpark Ost         |
| Sa: 10.00 – 12.00 Uhr | Stabhochsprung, Jan Ropohl   | Sportpark Ost         |
| 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

|                       |   |   |
|-----------------------|---|---|
| Montag                | nach Absprache  | Turnhalle<br>Grundschule<br>Bad Abbach/<br>Schulsportanlage<br>Bad Abbach |
| Mi: 17.30 – 19.00 Uhr | Schüler:innen 2013 und älter  |   |
| Do: 17.30 – 18.30 Uhr | Schüler:innen 2016/2017/2018  |   |
| Do: 16.00 – 18.30 Uhr | Schüler:innen 2014/2015<br>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 <b>nur nach Absprache</b> , Sophie Kehrer, bambini@swc-regensburg.de   | Grundschule<br>Prüfening,<br>Halle Ost                                   |
| Di: 16.05 – 17.00 Uhr<br>Di: 17.00 – 17.55 Uhr                                     | Eltern–Kind–Turnen, 2–4 Jahre, Uschi Langer, Ende September – April<br>Anmeldung über <a href="mailto:zwergerlturnen@swc-regensburg.de">zwergerlturnen@swc-regensburg.de</a><br>Kleinkinderturnen, 4–6 Jahre, Uschi Langer, Ende September – April<br>Anmeldung über <a href="mailto:zwergerlturnen@swc-regensburg.de">zwergerlturnen@swc-regensburg.de</a> | Grundschule<br>Prüfening   |
| Di: 18.00 – 19.00 Uhr  | Rugby für Kinder von 6 – 11 Jahren, Eckhardt Kühn und Peter Georg,<br>Anmeldung: <a href="mailto:rugby@swc-regensburg.de">rugby@swc-regensburg.de</a> –<br>#in Kooperation mit dem Rugby Club Regensburg e.V.   | Grundschule<br>Prüfening (Ost)   |
| <b>Dienstag</b><br>16.30 – 18.00 Uhr   | <b>Spiel, Spaß und Leichtathletik – Vorschulkinder bis 4. Klasse</b><br>Jakob, Jana, Boro, Elisabeth, Franziska, Rosa   | <b>Dienstag</b><br>Goethehalle/<br>Weinweg                               |
| <b>Mittwoch</b><br>16:15 – 17:15 Uhr<br>16:15 – 18:30 Uhr                          | 4 Jahre bis Vorschulkinder<br>Vorschulkinder bis 5. Klasse<br>Sarah, Lisa, Julia, Tina  | <b>Mittwoch</b><br>Albertus–Magnus–<br>Gymnasium/<br>Weinweg             |
| <b>Donnerstag</b><br>16:45 – 18:00 Uhr<br>16:345 – 18:00 Uhr                       | 4jährige bis Vorschulkinder,<br>Julia, Amelie, Josefa, Ella, Lotta, Theresia, Lea, Ida, Hannah<br>Kinder–/Jugendtraining bei Seppi und Josefa (ab 9 Jahre)  | <b>Donnerstag</b><br>Goethehalle/<br>Weinweg                             |
|  | Info: Katharina Eigenstetter, Tel.: 0177/52 82 359 oder 0941 /307 47 627<br><b>&lt;- AnmeldeLink für das Wintertraining</b>   | Eventuelle Änderungen werden über den E–Mail–Newsletter bekannt gegeben! |
| <b>Achtung!</b>  | <b>Anmeldung im Yolowo–Portal bedeutet nicht gleichzeitig Vereinsanmeldung! Aufnahmeantrag siehe <a href="http://swc-regensburg.de/der-verein/mitgliedschaft">swc-regensburg.de/der-verein/mitgliedschaft</a></b>   |  |
| Mi: 14.45 – 16.00 Uhr  | Basketball für Kinder Jahrgänge 2012–2014, Helmut Sendldorfer,<br><a href="mailto:basketball@swc-regensburg.de">basketball@swc-regensburg.de</a>  | Grundschule<br>Prüfening   |
| Do: 16.00 – 17.00 Uhr<br>Do: 17.00 – 18.00 Uhr                                     | Eltern–Kind–Turnen für Kleinkinder und ihre Eltern,<br><a href="mailto:etk@swc-regensburg.de">etk@swc-regensburg.de</a><br><b>Neu:</b> Body&MindFit mit Marina Kasper,<br><a href="mailto:minakasper@web.de">minakasper@web.de</a>  | Grundschule<br>Prüfening   |

## Schwimmen

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

## Turnen

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

## Skitraining

|                       |  |  |
|-----------------------|--|--|
| Di: 17:00 – 18.00 Uhr | Skitraining für alle,<br>Ursula Breitkopf, Andrea Bawiedemann, 0179/1413596  | Weinweg/<br>GS Prüfening Ost                       |
| Di: 18.30 – 20.00 Uhr | Skitraining der Renngruppe (7 – 16 Jahre),<br>Kati Rödl, Eva Schillinger,<br>bitte anmelden unter <a href="mailto:renngruppe@swc-regensburg.de">renngruppe@swc-regensburg.de</a> | Ort wird nach<br>Anmeldung noch<br>bekannt gegeben |

## Wandern

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

## Kegeln

|                  |   |                           |
|------------------|---|---------------------------|
| Mi: ab 17.30 Uhr | Auf den Kegelbahnen des Sportclubs Regensburg<br>Kontakt: Angelika Wolski, 0941/7 43 47 | Alfons-Auer-<br>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<br>Mo: 18.30 – 19.15 Uhr<br>Mo: 18.15 – 19.15 Uhr   | <b>Step-Aerobic</b> , Bettina Henkel<br><b>Die starke Mitte</b> – Rückenfit,<br>Christina Träger, Lissi Michelson<br><b>Boxfit</b> mit Ralf Scheuerer nach Absprache<br>(ralf_scheuerer@hotmail.com)  | Grundschule Prüfening<br>Grundschule Prüfening<br>Kraftraum am Weinweg   |
| Di: 17.00– 18.00 Uhr<br>Di: 18.00 Uhr<br>Di: 18.30 – 20.00 Uhr  | <b>Skitraining</b> für alle,<br>Ursula Breitkopf, Andrea Bawiedemann, 0179/141 35 06<br><b>Nordic Walking</b> , Bettina Henkel,<br>Gruppe 1 im Winter schon um 17.00 Uhr<br>Gruppe 2 (bettinahrenkel@hotmail.com)<br><b>Power (Vinyasa) – Yoga</b> mit Christine Rauscher<br>Achtung! Halle hat sich geändert!  | Weinweg/<br>GS Prüfening Ost<br>Treffpunkt:<br>Parkplatz Westbad<br>nach Absprache<br>Alte Kreuzschule unten<br>(Am Judenstein 1)                |
| Mi: 18.00 – 19.30 Uhr<br>Mi: 18.00 – 19.00 Uhr<br>Mi: 18.00 – 19.30 Uhr   | <b>Dynamic Bodystyling</b> mit Christina Träger<br><b>Bodyfit</b> mit Caro Schönleber<br>ab den Herbstferien 18.30 – 20.00 Uhr in der<br><b>Volleyball</b> – Kontakt: volleyball@swc-regensburg.de  | Wolgangschule, kl. Halle<br>Weinweg<br>GS Prüfening<br>Gerhardingerschule  |
| Do: 17.00 – 18.00 Uhr<br>Do: 20.00 – 22.00 Uhr<br>Do: 18.30 – 19.30 Uhr<br>Do: 19.30 – 21.00 Uhr<br>Do: 21.00 – 22.00 Uhr | <b>Body&amp;MindFit</b> mit Marina Kasper, minakasper@web.de<br><b>Volleyball/Beachen</b> , Frederik Eigenstetter, Devid Hang<br>Kontakt unter volleyfun@swc-regensburg.de<br><b>Pilates</b> mit Carolin Lupac,<br>Anmeldung unter clupac@me.com<br><b>Hallenhockey</b> , Gerhard Herrmann<br><b>Hallenfußball</b> und andere Ballspiele<br>Heinz Biederer, Kontakt: H5724@gmx.de | Grundschule Prüfening<br>Von-Müller-Gymnasium<br>GS Prüfening West<br>Pestalozzi-Grundschule<br>Berufliches Schulzentrum,<br>Plattlinger Str. 24 |
| Fr: 9.30 Uhr,<br>im Sommer 8.30 Uhr   | <b>Nordic Walking</b> mit Michael Lang<br>wandern@swc-regensburg.de oder 0178/9057999   | Treffpunkt<br>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 – 17.45 Uhr  | wöchentlich Kindertraining/Anfänger      | Trainingshalle |
| Sa: 18.00 – 19.30 Uhr  | vierzehntägig Erwachsene/Jugendnachwuchs | Trainingshalle |



# Eine Ausbildung für heute. Und morgen.

**Wir haben den Job, den du dir vorstellst. Bewirb dich jetzt:**

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



**Weil's um mehr als Geld geht.**



**Sparkasse  
Regensburg**

SPORTSWEAR  
**SEAMLESS**  
LESS IS MORE & MORE

PFARRERGASSE 4  
93047 REGENSBURG  
TEL. 0941-5999436  
FAX 0941-5999507  
info@seamless-more.de



Reinkommen. Anprobieren. Wohlfühlen.  
Und als SWC-Mitglied **20 %** sparen!





## Terminübersicht 2025/2026

*...wenn es Schnee gibt*

### **Ski Alpin & Snowboard**

24./25. Januar und 7./8. Februar 2026  
Skikurs im Bayerischen Wald  
Ausschreibung Seiten 20–21

30. Januar – 2. Februar 2026  
Jugendskiausfahrt zum Hochficht  
– ausgebucht –

20. – 22. Februar 2026  
Familienausfahrt zum Lindenhof  
Ausschreibung Seite 22–23

8. März 2026  
Ausfahrt zum Hochficht  
mit Clubmeisterschaften Ski Alpin  
Ausschreibung Seite 25

### **Skitour**

2.–6. Februar 2026  
Gemütliche Skitouren  
mit Marianne Grassmann und Jürgen Kohl  
– ausgebucht –

11.–13. März 2026  
Skitourentage Vallelungo  
– ausgebucht –

### **Renngruppe**

Heranführung an den Rennlauf  
mit Anna, Eva und Peter Schillinger,  
Kati Rödl, Justus Hempel und Josef Aumüller

Weitere Termine:  
24./25. Januar 2026  
7./8. Februar 2026  
alle vss. Fieberbrunn und Umgebung

### **Ansprechpartner:**

Übungsleiter:  
Maria Aumüller  
skilehrwesen@swc-regensburg.de

Snowboarder:  
Hanni Blank  
snowboard@swc-regensburg.de

Ski Alpin allgemein  
Josef Aumüller  
skialpin@swc-regensburg.de

Renngruppe:  
Peter Schillinger  
renngruppe@swc-regensburg.de

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



# U30\* AKTION



\* KINDER, SCHÜLERINNEN, SCHÜLER UND STUDIERENDE BIS 29 JAHRE  
IN BEIDEN KATEGORIEN: 10 EURO

## HERBST 2025

28. SEPTEMBER 2025 — 19:30 UHR

MÄDCHENCHOR  
DOMSPATZEN

09. OKTOBER 2025 — 19:30 UHR

MAXJOSEPH —  
NEUE VOLKSMUSIK  
„NAU“

02. NOVEMBER 2025 — 19:30 UHR

MÜNCHNER  
BACHFEST-ENSEMBLE  
SOLISTEN UND CHOR DER KLANG-  
VERWALTUNG, HANSJÖRG ALBRECHT  
— „MIT PAUKEN & TROMPETEN“

## FRÜHJAHR 2026

08. MAI 2026 — 19:30 UHR

THE MUNICH  
HARMONISTS

28. JUNI 2026 — 19:30 UHR

CHRISTIAN BENNING  
PERCUSSION GROUP  
„BEATHOVEN“



ALLE TICKETS ONLINE UNTER:  
[WWW.REGENSBURG.DE/RATHAUSKONZERTE](http://WWW.REGENSBURG.DE/RATHAUSKONZERTE)



## Saisoneröffnung in Radstadt

Übungsleiterausbildung vom 11. - 13. Dezember 2026

Ein ganzer Bus voll hochmotivierter Übungsleiter machte sich am dritten Adventswochenende wie alle Jahre Richtung Radstadt auf, um auf der Reiteralm und in Schladming an der

eigenen Skitechnik und an der Kunst der Vermittlung zu feilen.

Strahlender Sonnenschein tat nach vielen Wochen Donaunebel einmal richtig gut.

Jetzt hoffen wir auf guten Schnee am Geißkopf und freuen uns auf viele Skikurskinder!

*Ursula Breitkopf*



# SKI ALPIN

Sonne satt:  
Einige unserer Ausbildungsgruppen in  
Schladming  
Fotos: Wer halt grad aushalf...





## **Skifahren mit Leidenschaft: Mein Abenteuer im Freeskiing**

Hallo, ich bin Sebastian, SWC-Mitglied und leidenschaftlicher Skifahrer seit ich vier Jahre alt bin. Freestyle-Skiing vereint die Dinge, die ich am meisten liebe: Skifahren, turnerische Elemente wie akrobatische Körperbeherrschung und Tricks in der Luft sowie die unvergleichlichen Naturerlebnisse, die es nur in den Bergen gibt.

### **Mein Weg zum Freeskiing**

Ich bin zum Freeskiing gekommen, weil ich schon als Kind sportbegeistert war. Zu dieser Zeit habe ich viel Leichtathletik beim SWC trainiert und konnte bereits einige Saltos. Ich bin extrem dankbar für das Leichtathletiktraining damals, denn ich denke, dass es die optimale sportliche Ausbildung für jedes Kind ist. Werfen, Springen und Laufen sind Grundvoraussetzungen für alle Sportarten. Erst jetzt, als Erwachsener, sehe ich, was all die ehrenamtlichen Trainer geleistet haben, um uns das zu ermöglichen. Daher möchte ich einfach mal Danke sagen!

Aber zurück zum Skifahren: Als Kind habe ich YouTube-Videos gesehen, in denen Sportler wie Jesper Tjäder Saltos auf Ski gemacht haben. Das hat mich unglaublich beeindruckt. Für mich war es das Nächste zu Superhelden, was im realen Leben möglich ist. Ich habe damals endlose Stunden damit verbracht, die immer gleichen Videos zu studieren, und mir war klar, dass ich das eines Tages auch können möchte.

### **Die Bedeutung von Video Parts**

Im Freeskiing ist es ein bisschen wie in der Kunst oder beim Tanzen: Video Parts sind ein wichtiger Teil aller Freestyle-Sportarten wie Surfen oder Skaten. In diesen Videos zeigen die Athleten ihre schwierigsten Tricks und reisen oft um die Welt, um optimale Trainingsbedingungen zu finden. Genauso wichtig wie die Tricks sind die sogenannten B-Roll-Shots, die die Gefühle vermitteln und inspirieren sollen, die man beim Skifahren empfindet.

Diese Videos haben eine ähnliche Funktion wie Sportvereine. Es geht nicht nur um die Tricks oder Bestleistungen an sich, sondern um das Drumherum wie Freundschaft und Verbundenheit. Das transportieren für mich die Video Parts, wie zum Beispiel „Last Day in Åre“. Ich bin sehr stolz darauf, dass es hoffentlich bald eine Premiere zu meinem ersten Film geben wird, auch wenn das Datum noch nicht feststeht.

Wenn der zehnjährige Sebi mich heute sehen könnte, wäre er wohl extrem beeindruckt.

### **Sicherheit im Freeskiing**

Statistisch betrachtet ist Skifahren ein extrem gefährlicher Sport - und Freeskiing ist da keine Ausnahme. Doch anders als es für Außenstehende wirken mag, steckt hinter den Tricks extrem viel Vorbereitung, sowohl körperlich als auch mental.

Was für Außenstehende vielleicht schwer zu verstehen ist: Drehungen oder Salts über Kicker sind viel kontrollierter als Straight Jumps. Bei einem Straight Jump verliert man beim Absprung oft die Kontrolle und wird zum Passagier, wenn man beispielsweise in der Luft von einer Windböe erfasst wird oder den Absprung nicht richtig trifft. Bei Tricks hingegen kann man die Bewegung steuern, indem man sich kleiner macht, die Bewegung in eine andere Richtung umlenkt oder die Rotation stoppt, indem man sich plötzlich größer macht. Dazu tragen auch die sogenannten Grabs bei, bei denen man in der Luft an die Ski greift und so die Körperspannung besser halten kann.

All das ist nur durch intensives Training möglich. Was Katzen von Geburt an beherrschen, müssen sich Menschen über Jahre antrainieren. Ein großer Aha-Moment für mich war, als ich verstand, dass man bei einem Doppelsalto mit zwei Schrauben (Full Full oder Doppel 14er) vom Absprung bis zur Landung durchgehend den Boden sehen kann.

## ***Wichtige Regeln für sicheres Freeskiing***

Trotz aller Vorbereitung ist Freeskiing kein ungefährlicher Sport. Es ist extrem wichtig, sich an einige Regeln zu halten, um Verletzungen zu vermeiden. Denn es ist nur ein guter Skitag, wenn man am nächsten Tag auch noch Skifahren kann.

- **Langsame Heranführung an schwierige Tricks:** Man sollte sich über Jahre an schwierige Tricks herantasten und dabei keine Schritte überspringen. Ein professioneller Hochspringer springt auch nicht beim ersten Mal zwei Meter hoch, sondern beginnt ganz ohne Latte. Im Training legt er zu Beginn immer niedrige Höhen fest und achtet besonders auf korrekte Technik. Alle Rotationen, die ich auf Schnee mache, habe ich bereits hunderte Male auf einem Trampolin oder im Wasser geübt. Zusätzlich visualisiere ich schwierige Tricks mehrere Monate, bevor ich sie das erste Mal auf Schnee ausführe. So kann ich mir sicher sein, dass ich optimal vorbereitet bin und in meine Fähigkeiten vertrauen kann.

- **Entscheidungen im richtigen Moment:** Wenn man sich entscheidet, einen Trick zu machen, darf man niemals zögern. Wenn man schon im Lift oder vor dem Absprung ein ungutes Gefühl hat, muss man sich die Zeit nehmen und genau nachdenken, ob man sich wirklich bereit fühlt oder ob es die richtige Entscheidung ist, abzubrechen und an einem anderen Tag weiterzumachen. Zum Zeitpunkt der Anfahrt darf es kein Abwägen mehr geben, denn wenn man sich beim Absprung nicht sicher ist, entstehen die gefährlichsten Situationen. Hier ist es wichtig, am Ende des Tages noch einmal in sich zu gehen, zu reflektieren und seine Gedanken aufzuschreiben. Nur so kann man aus solchen Situationen lernen.

*Sebastian Seifert*





# Ski- und Snowboardkurs

powered by **FLYERALARM**

## Hinweis:

Aus rechtlichen Gründen dürfen wir den Kurs nur für Mitglieder anbieten! Der Mitgliedsantrag muss daher zwingend spätestens beim Anmeldeschluss am 1. Dezember 2025 vorliegen.

## Termine:

voraussichtlich **24./25. Januar** und **07./08. Februar 2026** (2x Sa/So)  
Der genaue Termin wird in den nächsten Wochen über den Newsletter und die Yolawo-Anmeldung bekannt gegeben.

## Teilnehmer:

Kinder: Alle Könnensstufen **ab 5 Jahren**

## Anmeldung:

Nur über unser Anmeldeportal bei Yolawo  
<https://widgets.yolawo.de/w/68a8962db74ad332dab6a4c7>



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 €).  
Die Anfänger machen **Brotzeit**, bitte Proviant und Getränk mitgeben.

## Kursgebühr:

210,- € (inkl. Liftkosten von 90€)  
Durch erhebliche Preissteigerungen bei den Busunternehmen und den Liftkarten sahen wir uns leider dieses Jahr gezwungen, die Skikursgebühr nach vielen Jahren anzupassen.  
Der Betrag wird nach dem Skikurs abgebucht.  
Bei Fehltagen verringert sich die Skikursgebühr nicht!  
Familienermäßigung: Jedes 3. und weitere Kind bekommt 50 % Familienrabatt.

- Stornierung:** Bei Stornierungen nach dem 10.01.2026 werden wir eine Storno-Gebühr von 30 € einziehen, da kurzfristige Stornierungen einen organisatorischen Mehraufwand und erhöhte Kosten mit sich bringen.
- 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
- 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 und per Mail über Yolawo bekanntgegeben.
- Selbstfahrer:** Treffpunkt für die Selbstfahrer ist auf dem [Parkplatz des Skigebietes](#) bei den [Skikursbussen](#) des SWC.
- Mitfahr-  
gelegenheit:** Für die Eltern (bzw. andere Begleitpersonen) besteht [nach vorheriger Anmeldung bei Yolawo](#) Mitfahrgelegenheit im Bus. 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 Könnler findet am Sonntag, den 8. März 2026 die Ausfahrt zum Hochficht mit den Clubmeisterschaften Ski Alpin und Snowboard statt, siehe Seite 25



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

**vom 20. - 22. Februar 2026 (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:                     | 156,60 Euro |
| Jugendliche von 16 – 20 Jahren: | 135,00 Euro |
| Kinder von 6 – 15 Jahren:       | 122,00 Euro |
| Kinder von 0 – 5 Jahren:        | frei        |

Die Bezahlung erfolgt vor Ort im Lindenhof.

**Leistungen:** 2 Übernachtungen im Familien- oder Doppelzimmer mit Dusche/WC  
Reichhaltiges Frühstück und 3-Gang-Menü am Abend  
Tourismusabgabe inklusive  
Nutzung aller Angebote des Hauses (Sauna, Sporthalle mit Pit-Pat-Anlage, Naturteich am Haus zum Schlittschuhlaufen oder Eisstockschießen, hauseigenes Kino, Tischtennis, Kicker, gemütliche Aufenthaltsräume)

**Anreise:** Individuell mit Privat-Pkw

**Skigebiete:** Die Skigebiete Wurzeralm und Hinterstoder sind mit dem Auto in kurzer Fahrt erreichbar. Die Region bietet auch viele Möglichkeiten für Tourengerher.



Liftpass:

Tickets können im Onlineshop frühzeitig gekauft werden (je früher, desto billiger!) Mit den Premium-Mehrtageskarten kann in beiden Skigebieten gefahren 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/68a20b267d93efaab876822d>



Informationen unter:  
[markus.eigenstetter@swc-regensburg.de](mailto:markus.eigenstetter@swc-regensburg.de)  
oder 09404/640694  
mobil: 0157/8358 7777



**SPORT**  
**HERRMANN**

**KIDS in >>**  
**BEWEGUNG**  
Eine Initiative von INTERSPORT  
www.inter-sport.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 **RedPark** · 93073 Neutraubling

**Aus Liebe zum Sport**

 **INTERSPORT**  
GRUPPE



## Saisonabschlussfahrt & Clubmeisterschaft@Hochficht

am 8. März 2026

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



Bitte beachtet, dass diese Ausfahrt nur für Fortgeschrittene und Köhner angeboten werden kann. Die Skikurskinder können in Gruppen fahren, wenn sie möchten.  
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.

Startnummernausgabe im Bus  
Start: 11.00 Uhr Oberer Zwieselberg am Starthaus

Die Übungsleiter:innen, die am Hochficht eine Gruppe übernehmen wollen, füllen die Anmeldung bitte mit Zusatz „Übungsleiter:innen“ aus

Anmeldung: <https://widgets.yolawo.de/w/68b7da27d27c143613640e85>





Volksbank Raiffeisenbank  
Regensburg-Schwandorf eG

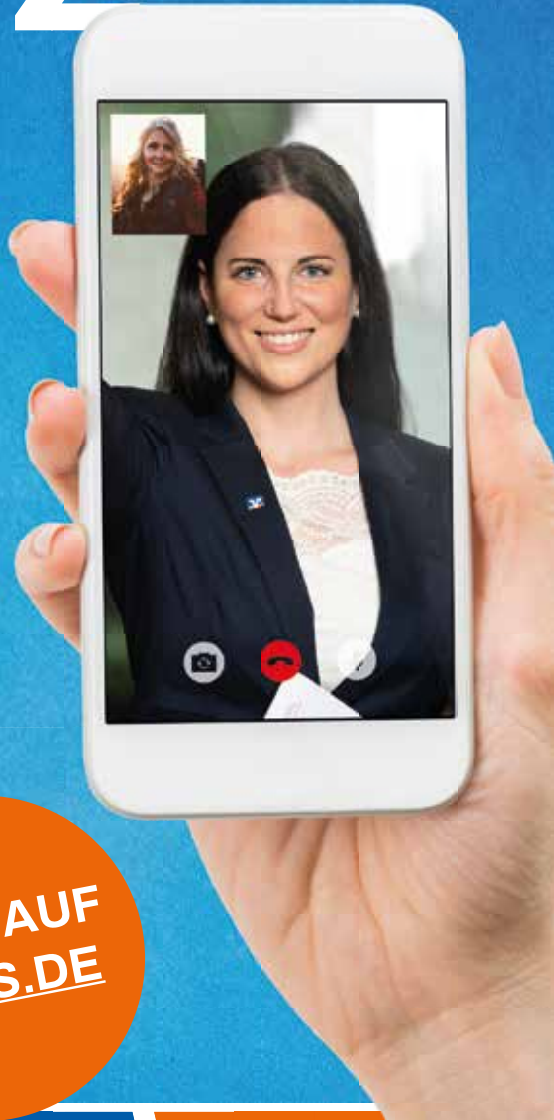
*Meine Nummer Eins*

# 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**

## **Halbmarathonis holen 12 Medaillen bei Bayerischer**

**Frauen-Team holt Bronze, Männer laufen 11 sec. am Stockerl vorbei**

Freudestrahlend verkündete Lauftrainer Udo Reichl die Ausbeute bei den diesjährigen Bayerischen Halbmarathon-Meisterschaften in Ebermannstadt am 7. September 2025 im Rahmen des Fränkische-Schweiz-Marathons: „Zwölf Medaillen, davon drei Goldene.“ Am wertvollsten war wohl Team-Bronze in der Frauenklasse für Larissa Bauer (8. Frauen/1:28,09 min./PB), Conny Boldt und Stephanie Bötzl (4. W40/1:32,03 min.) in 4:30,57 hinter dem PTSV Rosenheim und nur eine Minute hinter dem SC Kemmern.

Das Männerteam mit Marcus Gruber (11. Männer/1:14,03/PB), Valentin Schedel (17. Männer/1:16,07/PB) und Richard Gottschalk (4. M 35/1:17,31) verpasste das Stockerl in 3:47,33 um ganze 11 (!) Sekunden. Es siegte wieder der PTSV Rosenheim vor der DJK Weiden und dem MTV Ingolstadt. Jeweils Platz Sechs gab es für die SWC II-Teams bei den Frauen mit Sonja Hackl, Manuela Lugner und Sandra Amelang (4. W 50/1:42,49/PB) sowie bei

den Männern mit Daniel Teubner, Andi Mokroß (6. M 35/1:21,03/PB) und David Wieland (8.M 35/1:32,10).

Für die Goldmedaillen sorgten Regina Graf (2:02,18) in der W70, Georg Schuderer (1:32,34) in der M65 sowie das W50+Team mit Conny Boldt, Manuela Lugner und Sandra Amelang. Silber gab es für Conny Boldt (1:31,08) in der W50, Sonja Hackl (1:35,29) in der W45, Georg Bayerl (1.32,48) in der M65 und das M35/40/45-Team mit Richard Gottschalk, Daniel Teubner und Andi Mokroß. Und schließlich Bronze schnappten sich Manuela Lugner (1:42,15) in der W50, Petra Bayerl (1:57,32) in der W60, Daniel Teubner in der M40 (PB) und das M60+ Team mit den drei Georgs: Georg Schuderer, Georg Bayerl und Georg Elflein (1:45,20). Auf Platz 13 der Männerwertung landete SWC III mit Charly Watts (1:26,18/PB), Fabian Bechthold (1:29,07/PB) und Enrico Amelang (7. M 50/1:32,00/ PB).

*Josef Koller*

## **Simon Baumann und Joachim Baumer bei Deutscher**

**DM-10km-Straßenlauf in Siegburg am 7. September 2025**

Wacker schlugen sich zwei SWC-Läufer bei den Deutschen 10km-Straßenlaufmeisterschaften in Siegburg: Simon Baumann (33:11/PB) und Joachim Baumer (34:40)

landeten in der ersten Hälfte der stark besetzten Meisterschaft.

*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](mailto:info@projekt29.de) | [www.projekt29.de](http://www.projekt29.de)

## **Jens Wulff überzeugt bei Masters-Europameisterschaft**

### **Senioren Titelkämpfe in Madeira**

Für Jens stand vom 8. Oktober bis 19. Oktober 25 seine vierte Masters-Europa-Meisterschaft in Madeira an. Im deutschen Team mitgereist waren mit ihm auch einige andere Oberpfälzer (TV Burglengenfeld und Skivereinigung Amberg). In seinem Finale über 1.500m verpasste er seine bisherige Saisonbestleistung nur um 1 Sekunde und belegte in 5:13min den 15. Platz. Im Finale

über 5.000m konnte er sich um 31 Sekunden verbessern und wurde in 19:36 min hier 18.

Für die 4x400m-Staffel wurde er als Ersatzläufer nominiert, kam dann aber nicht zum Einsatz und durfte den vier Startern aber überglücklich zur Bronzemedaille gratulieren.

## **Halbmarathon-Debut für Jana Vogel**

### **Erfolgreicher Start beim Garda Trentino Half Marathon am 9.11. 2025**

Im Trentino gab Jana Vogel ihr Halbmarathon-Debut. In guten 1:23:41 h finishte sie

die 21 km und kam damit als Vierzehnte ins Ziel.

## **SWC Tiger gewinnen KILA-Finale**

### **Kolibris holen Bronze, Pumas auf Platz Sechs**

Erfolgreich verlief das diesjährige KILA-Finale in Amberg. Wieder einmal hatte sich der SWC in allen drei Altersklassen fürs Finale qualifizieren können. Und diesmal gelang sogar zwei Mal der Sprung aufs Stockerl.

Dabei konnten die SWC Tiger in der U10 sogar gewinnen. Im Team Vincent Rykala, Anna Lachmund, Charlotte Balk, Tobi Bscheidl, Paul Egerer, Julia Wagner, Eric Heß und Lea Koschel.

Ferdinand Raab, Noah Egerer, Leopold Balk, Anton Schenk und Paul Koschel.

Und Platz sechs gab es für die SWC Pumas in der U12, leider ein bisschen Opfer von schwierigen Schiedsrichter-Entscheidungen. Trotzdem zeigten hier Leni Wüst, Elias Rubinigg, Lilly Wimmer, Arian Eisvogel, Johann Richter, Vicky Wagner und Philomena Grünwald ansprechende Leistungen.

*Josef Koller*

Bronze gab es in der U8 für die SWC Kolibris mit Emilia Rykala, Hannah Lindner,

## SWC-Athleten feiern gelungene Hallen-Premiere

Eröffnungssportfest am 22. November 2025 in der neuen LA-Halle

Erfolgreich verlief der Testwettkampf in Regensburgs neuer Leichtathletikhalle. Und eine ganze Reihe SWC-Athleten konnte dabei glänzen, vier Mal landeten sie sogar ganz oben auf dem Stockerl.

Dabei gelangen gleich zwei Siege über die 600m: Simon Kürzinger gewann die U18 in 1:25,21 min. und Celine Ruß die Frauen in 1:41,14 min. Bei den Männern landeten Kilian Schwarzensteiner (1:25,54 min.) und

Vincent Schäfer (1:25,89 min.) auf den Plätzen zwei und vier. Lena Bruischütz lief in tollen 1:44,70 min. auf Platz sieben in der U18.

Einen weiteren Sieg feierte U18-Hürdenläuferin Sina Straube mit 9,46 (PB); Annika Bruischütz (9,84 PB) und Charlotte Woske (10,33) belegten die Plätze drei und vier.

Sieg Nummer vier für U20-Sprinterin Magdalena Helfer über die 60m (8,12 sec.). Hannah Kron belegte in 8,60 sec. Platz vier und Celine Ruß lief PB in 8,69 sec.

Persönliche Bestleistungen liefen auch bei den Männern für Daniel Zsursza (7,37 sec.) und in der U18 für Daniel Hartmann (7,40 sec.), beide landeten auf Platz vier.

Gute Zeiten lieferten auch Vanessa Tuma (8,34 sec.), Sina Straube (8,39 sec.) und Sara Weishaupt (8,46 sec./PB) in der U18 ab.

Josef Koller

<https://www.leichtathletik.de/>  
Start (<https://www.leichtathletik.de/>) > Wettkämpfe (<https://www.leichtathletik.de/wettkampfe/>) > Bestenlisten (<https://bestenliste.leichtathletik.de/Performance/PerformanceList>)

### BESTENLISTEN

**ALTERSKLASSE**  
Weibliche Jugend U18

**UMGEBUNG**  
Halle

**DISZIPLIN**  
60m Hürden

**JAHR**  
2026

**NAME & VEREINSUCHE (MEHRERE MÖGLICH)**

**ANGEZEIGTE LEISTUNGEN**  
Nach nationaler Bestimmung

**SUCHE STARTEN**

**60M HÜRDEN WEIBLICHE JUGEND U18**

| Vorjahresbestleistung |                       |  |   |  |
|-----------------------|-----------------------|--|---|--|
| <b>8,16</b>           | <b>Daryl Ndasi</b>    | <b>GER</b>   | 02.02.2025  |  |
|                       | LG Stadtwerke München | 2008 Karlsruhe ( <a href="https://ergebnisse.leichtathletik.de/Competition">https://ergebnisse.leichtathletik.de/Competition</a> ) |   |  |
| #                     | Ergebnis              | Name   | Nat   | Datum  |
|                       |                       | Verein   | JG  | Ort  |
| <b>1</b>              | <b>9,46</b>           | <b>Sina Straube</b>  | <b>GER</b>  | 22.11.2025   |
|                       |                       | SWC Regensburg   | 2009  | Regensburg ( <a href="https://ergebnisse.leichtathletik.de/Competition">https://ergebnisse.leichtathletik.de/Competition</a> ) |
| <b>2</b>              | <b>9,48</b>           | <b>Zoé Wilzin</b>  | <b>GER</b>  | 22.11.2025   |
|                       |                       | TSV 1860 Ansbach   | 2010 (WJU18) Regensburg ( <a href="https://ergebnisse.leichtathletik.de/Competition">https://ergebnisse.leichtathletik.de/Competition</a> ) |  |

**Einmal Platz 1 auf der Bestenliste:  
Sina Straube im Hürdenlauf**



## Unsere neuen KiLa-Übungsleiterinnen stellen sich vor

Name: Lisa Michel

Alter: 15 Jahre

Hobbys: Leichtathletik, Reiten, Klarinette spielen, Ski fahren

Bezug zum SWC: Ich mache selbst seit neun Jahren Leichtathletik und gebe jetzt auch seit einem halben Jahr Kindertraining, was

### Lisa Michel

mir sehr viel Spaß bereitet.

Lieblingsdisziplinen: Weitsprung und Sprint

Ich freue mich auf viele schöne gemeinsame Trainingsstunden.



### Sarah Schiml

Name: Sarah Schiml

Alter: 14 Jahre

Schülerin am Goethe-Gymnasium

Hobbys: Leichtathletik, Klavier, Skifahren

Bezug zum SWC: Ich bin seit 11 Jahren beim SWC und gebe seit April 2025 Kindertraining, was mir viel Freude bereitet

Lieblingsdisziplinen: Sprint, Weitsprung

Ich möchte meine Begeisterung für Leichtathletik weitergeben und zeigen, wie viel Spaß Bewegung macht.

Name: Julia Pavlik

Alter: 14 Jahre

Hobbys: Leichtathletik, Schwimmen, Klavierspielen

Bezug zum SWC: Seit ich 5 Jahre alt bin, mache ich selbst Leichtathletik beim SWC und bin 8 Jahre lang dort geschwommen.

### Julia Pavlik

Lieblingsdisziplinen: Speer und Sprint

Seit einem halben Jahr bin ich Kindertrainerin und freue mich auf die kommende Zeit mit euch.



## Praxisnah und motivierend: Fortbildungstag für junge Trainer

Übungsleiterausbildung am 19. November 2025 im AMG

Der SWC Regensburg kann stolz auf eine Vielzahl engagierter Nachwuchsübungsleiter im Bereich der Kinderleichtathletik blicken. Viele dieser jungen Trainerinnen und Trainer sind oder waren selbst aktive Leichtathleten im Verein und bringen ihre Leidenschaft und Erfahrung in die Ausbildung der nächsten Generation ein.



Um die Qualität der Ausbildung weiter zu fördern, veranstaltete der SWC einen Fortbildungstag in der Turnhalle des Albertus-Magnus-Gymnasiums. Zu diesem Lehrgang fanden sich 25 motivierte junge Übungsleiterinnen und Übungsleiter ein, die bereit waren, ihre Fähigkeiten zu erweitern und neue Impulse für das Training zu erhalten.

Die Fortbildung wurde vom erfahrenen Trainerteam Kathi und Markus Eigenstetter, Felix Lindner und Caroline Kaiser geleitet. Sie schulten die Teilnehmer in verschiedenen Disziplinen wie Kleine Spiele, Weitsprung, Wurf, Hochsprung und Lauftraining. Der Schwerpunkt lag dabei auf praxisorientierten Workshops, in denen die Jugendlichen selbst aktiv werden konnten. Statt langwieriger Theorie wurde viel Wert auf das praktische Ausprobieren gelegt, denn am meisten lernt man, wenn man selbst mitmacht.

Die Begeisterung und das Engagement der Teilnehmer waren deutlich spürbar. Jeder brachte sich ein, stellte Fragen und probierte neue Techniken aus, was zu einer lebendigen und motivierenden Lernatmosphäre führte.

Als Abschluss des Fortbildungstags gab es ein gemeinsames PIZZAessen. Die Vereinsführung spendierte dies, um den Jugendlichen ihre Anerkennung entgegenzubringen und auch das Gemeinschaftsgefühl unter den jungen Trainerinnen und Trainern zu stärken.

Der SWC Regensburg setzt damit ein starkes Zeichen für die Zukunft der Kinderleichtathletik und zeigt, wie wichtig die Ausbildung und das Engagement der Übungsleiter für die Entwicklung junger Athleten sind.

Markus Eigenstetter





## Geweinsam in Bewegung

**1.000 Euro Weihnachtsspende der Regensburger Apotheken für die SWC-KiLa**

Mit einer großzügigen Spende unterstützen die Regensburger Apotheken unsere SWC-Kinder- und Jugendarbeit. Die Förderung von Teamgeist, Selbstbewusstsein und sozialen Kompetenzen stehen hier im Fokus und werden im Rahmen nachhaltiger Gesundheitsförderung mit stattlichen 1.000 Euro von den beteiligten Apotheken prämiert. „Die Menschen zusammenzubringen, das schaffen Sport und Musik einfach am besten“, erklärte die Sprecherin der Regensburger Apotheken, Birgit Specht, bei der

Spendenübergabe im Alten Rathaus am 10. Dezember 2025.

Die Unterstützung für unsere Kinderleichtathletik kommt von der Stadtpark-Apotheke, der Ahorn-Apotheke, der Johannes-Apotheke aus Regensburg und der Kronen-Apotheke in Köfering.

*Ursula Breitkopf*

*KiLa-Leiterin Kathi Eigenstetter, SWC-Vorsitzende Dr. Ursula Breitkopf und Apothekensprecherin Birgit Specht bei der Übergabe der Spenden im Alten Rathaus*





# Bewegung statt Bildschirm - wir unterstützen Sport in Regensburg

Die Spende der Regensburger Apotheken geht dieses Jahr an Sportvereine in und um Regensburg, die sich besonders für die Jugendarbeit einsetzen.



## Ihre Regensburger Apotheken

|  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

# LEICHTATHLETIK

*Kinder trainieren für Kenia*

*Impressionen vom Weihnachts-Spendentraining*





## Ordnung am Weinweg

*Unser Geräteraum bei der Städtischen Sportanlage ist neu sortiert*

Die Leichtathleten haben unseren Geräte-  
raum aufgeräumt. Dafür wurde in solide  
Schwerlastregale investiert. So können vor  
allem die Wurfgeräte sicher und sortiert  
aufbewahrt werden.

Auch für die Nutzung zum Krafttraining –  
gerade jetzt im Winter – finden wir jetzt  
wieder einen passablen Rahmen vor.

Dank für die Aufräumarbeit geht an das Team  
um Markus Eigenstetter, Michael Duchardt,  
Peter Nußbaumer, Bernd Pegoretti, Josef  
Eberl und Uwe Höcke!

Und die Bitte an alle Athleten und Trainer, die  
Ordnung in den beiden Räumen zu wahren!

*Ursula Breitkopf*





*Alles hat seinen Platz im Geräteraum am Weinweg  
Fotos: Peter Nußbaumer*

## Physiotherapie Daniel Soller

Privatpraxis für Sport, Gesundheit & Prävention



Du willst schnell wieder beschwerdefrei laufen, trainieren oder einfach leistungsfähig durch deinen Alltag gehen?

Ich begleite dich mit evidenzbasierter Diagnostik, individueller Therapie und Erfahrung – ohne Umweg für Rezept, ohne lange Wartezeiten.

**Vereinsvorteil für SWC-Mitglieder:  
80 €/Stundentermin – exklusiv für meine Vereinskolleginnen.**

Weitere Informationen wie Leistungskatalog, Qualifikationen und Kontakt:

[www.physiotherapie-daniel-soller.de](http://www.physiotherapie-daniel-soller.de)  
oder QR-Code scannen:



## SWC-Fuchsjagd am 12.10.2025

Und wieder einmal blies der SWC zur Fuchsjagd!

Heute war es wieder soweit – um 14 Uhr sammelten sich die Füchse an der Seidenplantage und teilten sich in die Gruppen „Kolibris“, „Funky Panther“, „Fuchsbandwurm“, „Foxtrott“ und „Speckknödelsuppe“ auf. Folgender Plan musste abgearbeitet werden:



An der Station 1 gab es das „Softballlaufen“. Anja und Josef hatten einen schweren Parcours abgesteckt, bergauf ging es sogar im Zickzack.

An den Fragezeichenstationen gab es zwischendurch immer mal wieder Fragen zum Gelände und zu Gebäuden, wie zum Beispiel „Wie viele Kreuze seht ihr auf der Dreifaltigkeitskirche?“.

An der Station 2 warteten Ursula und Stefan mit ihren 11 Regensburgfragen.

An der Station 3 sorgte Regine dafür, dass alle Gruppen einen „Hüpfen“ bestimmen mussten, der mit zusammengebundenen Beinen und dicken Wanderschuhen auf Zeit einen Parcours hüpfen musste.

Dann kam die Station 4 mit den „Orientieren im Gelände“-Fragen von Renate und Thomas.

*Unten: Die Fuchsbandwürmer beim Softballlaufen*

*Rechts: Die Funks Panthers an der Regensburg-Fragen-Station und unten die Foxtrotter beim Softballlaufen*





# WANDERN UND RADELN

Nach der Friedhofsrunde ging es dann den Kreuzweg hinab zum Fuchsbau Spitalkeller.

Hier wartete die letzte Aufgabe, nämlich eine Tanzdarbietung der Gruppen.

Am Ende gewannen die Kolibris ganz knapp die Fuchsjagd, während sich Fuchsbandwurm und Funky Panther den zweiten Platz teilten und Speckknödelsuppe und Foxtrott auf dem geteilten dritten Platz landeten.

*Michael Lang*





Von oben links im Uhrzeigersinn:  
Die Funky Panthers, die Kolibris, die Gruppen Foxtrott,  
Speckknödelsuppe und Fuchsbandwurm bei ihren Tanz-  
darbietungen im Spitalkeller  
Fotos: Michael Lang, Ursula Breitkopf

# WANDERN UND RADELN



Impressionen von der Septemberwanderung 2025  
Fotos: Wandergruppe





## Im Weintinger Forst wurde gesungen

SWC-Adventswanderung am 7. Dezember 2025

Heute trafen wir uns direkt bei der Einkehr am Gasthof Parzefall in Burgweinting. Aber vor der Einkehr kam die Wanderung, doch nur einige Kilometer, denn Singen, Glühwein- und Teetrinken sowie Plätzchen- und Lebkuchenessen standen auch noch auf dem Programm. Am ersten Stopp wurden Getränke und Gebäck ausgepackt und vor dem, von Irene improvisierten, Kreuz verzehrt. Weiter gings zur zweiten Station, der Christbaumverkaufsbude. Hier fing es an zu regnen und daher kam der Unterstand gerade recht.

Nun kam der schwierigste Teil der Mission: das Adventssingen an der kleinen Kapelle. Aber Sigrid hatte den Text in Papierform dabei und einige Smartphones wurden gezückt. So konnte diese Klippe gut umschifft werden. Zur Einkehr ging es dann schließlich in den Gasthof Parzefall. Und dann wurde nochmal gesungen und zwar vor dem Haus von Michael, der leider wegen einer Erkältung nicht teilnehmen konnte. Ein schönes Ständchen, das Michael sehr gefreut hat.

*Michael Lang*



# 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®



## Wander- und Radplanung für das Jahr 2026

Das Wander- und Radjahr 2026 bringt uns in den Landkreis Regensburg, in den Bayerischen Wald und in das Wegscheider Land nordöstlich von Passau.

Das Wanderhighlight des Jahres wird eine Wanderwoche mit basischer Ernährung in Tiefläuten sein.

Zusätzlich wird es in den wärmeren Monaten ab April wieder Fahrradtouren mit einer Länge von etwa 40 – 50 km in die Regensburger Umgebung geben – Bio-bikes und Pedelecs sind willkommen.

26.01.2026: Über das Naturschutzgebiet Eichenberg nach Kallmünz, 14 km/4.30 h

15.02.2026: Zur Burg Wolfsegg, 14 km/5 h

15.03.2026: Im März keine Wanderung!

11.04.2026: Radltour: Regental

19.04.2026: Mühlgrabenweg – Hirschenstein, 13 km/4 h

09.05.2026: Radltour: Naabtal

16.05.2026: Basische Wanderwoche im Wegscheider Land mit täglichen Wanderungen

06.06.2026: Radltour (Tour wird noch festgelegt)

21.06.2026: Bayerisch Kanada: Wandern und Waldbahn (vielleicht am Wochenende 20./21.06.26 mit einer Übernachtung)

11.07.2026: Radltour: Am Regen entlang, nach Kürn auf die Höhe und hinunter nach Wenzelbach

19.07.2026: Wandern und Biergarten: Über die Winzerer Höhen zum Adlersberg, 9 km/3 h

08.08.2026: Radltour: Regensburg – Pielenhofen – Kallmünz – Lappersdorf – Regensburg, 50 km (mit Steigung!)

16.08.2026: Wandern und Biergarten Huf

12.09.2026: Radltour (Tour wird noch festgelegt)

20.09.2026: Von Heitzenhofen nach Kallmünz, 18 km/5.30 h

11.10.2026: Durch das Lauterachtal zur Ruine Hohenburg, 16 km/4.45 h

15.11.2026: Zur Naabmündung nach Mariaort, 11 km/3.15 h

06.12.2026: Adventswanderung im Weinting Hölzl, 5 km/1.30 h

Die Tageswanderungen finden meistens am 3. Sonntag des Monats statt und beginnen jeweils um 10 Uhr. Bitte beachten:

# WANDERN UND RADELN



Die angegebenen Zeiten sind reine Gehzeiten; mit Einkehr verlängern sie sich.

Die Radtouren starten Samstags um 10 Uhr.



Anmeldungen bitte eine Woche vorher unter [wandern@swc-regensburg.de](mailto:wandern@swc-regensburg.de) mit Smartphonenummer oder in

der bekannten WhatsApp-Gruppe. Änderungen vorbehalten!

*Euer Michael*

## Wander- und Radltouren von Januar bis März 2026

---

### Januar

---

18.01.2026

#### Über das Naturschutzgebiet Eichenberg nach Kallmünz

Wir treffen uns um 10 Uhr in Rohrbach auf dem Parkplatz „Am Anger“ am Ortseingang nach der Brücke rechts. Adresse: Am Anger, 93183 Rohrbach/Kallmünz.

Heute bekommen wir malerische Ausichten ins Naabtal, auf die Burgruine Kallmünz und auf den Ort Kallmünz selbst. Im Vordergrund die steinerne Brücke über die breite, langsam dahinfließende Naab und dahinter das historische Rathaus. Wir kehren kurz vor Kallmünz in das Gasthaus „Zum Eicherberg“ in Eich ein (14 km, 4 h).





*Links: Kallmünz mit Burgruine, Foto: Creative Commons  
Oben: Burg Wolfsegg*

## Februar

---

**15.02.2026**

### **Zur Burg Wolfsegg**

Wir treffen uns um 10 Uhr in Grain am Berg an der Parkmöglichkeit unter der Naabbrücke. Adresse: Grain am Berg, 93813 Kallmünz. Die heutige Jurasteigwanderung führt uns zur besterhaltenen Burg im Regensburger Land. Die Burg Wolfseck steht erhöht mitten im gleichnamigen Ort und tront über einer riesigen Tropfsteinhöhle.

Wir werden etwa auf halber Strecke im Berggasthof Kumpfmüller in Wolfseck einkehren.

Die Rundwanderung geht über 14 km und 5 h Gehzeit.

# WANDERN UND RADELN





*Links: Hirschenstein Gipfel, Foto: Creative Commons*

*Rechts oben: Aussichtsturm auf dem Hirschenstein, Foto: Creative Commons*

*Unten: Regenmündung in die Donau mit Treffpunkt Auerbräu, zweite Regenbrücke links, Foto: Creative Commons*

## März

---

**Im März findet keine Wanderung statt!**

## Ausblick April

---

**11.04.2026**

**Radltour in das Regental**

Treffpunkt um 10 Uhr ist die Gaststätte „Auerbräu“. (40 km, 3 h)

**19.04.2026**

**Mühlgrabenweg - Hirschenstein**

Treffpunkt um 10 Uhr ist der Parkplatz in Kostenz, 94366 Perasdorf/Kostenz. (12 km, 4 h)

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



## Leitziele für den Ski- und Wanderclub 1946 e.V.

### Wer sind wir und was wollen wir?

Der SWC wächst stetig: Die Mitgliederzahl ist inzwischen auf über 2.400 angestiegen, das Breitensportangebot wird immer wieder erweitert, die Leichtathleten trainieren nun das ganze Jahr unter Top-Bedingungen vor Ort, neue Sportarten wie Rugby und Basketball werden für den Nachwuchs angeboten. Gesellschaftliche Rahmenbedingungen ändern sich und der Klimawandel macht auch vor den Skigebieten im Bayerwald nicht Halt.



*Vereinsport vor Herausforderungen:  
Moderatorin Franziska Uebel leitet den Workshop zur  
Struktur der SWC-Leichtathletik*

Aus einem im August durchgeführten Struktur-Workshop zur Leichtathletik im SWC ist daher der Wunsch nach der Formulierung eines SWC-Leitbildes entstanden, welches den Kern unserer Vereinsarbeit beschreibt, mit dem wir im Wandel bestehen wollen.



Ein solches Leitbild haben Ausschuss und Vorstand in diesem Dezember entworfen und wir möchten es Euch hier vorstellen.

Diese Leitziele bilden die Grundlage für die zukünftige Entwicklung des Sportvereins SWC und tragen dazu bei, eine positive und integrative Sportkultur zu fördern.

*Markus Eigenstetter und Ursula Breitkopf*



### **Breitensportliches Angebot**

#### **Zielsetzung:**

Der SWC bietet ein vielfältiges und inklusives Breitensportangebot, das allen Mitgliedern unabhängig von Alter, Geschlecht, Herkunft oder Leistungsniveau die Möglichkeit gibt, sich sportlich zu betätigen.

#### **Umsetzung:**

Durch regelmäßige Kurse, Workshops und Trainingsmöglichkeiten sollen die individuellen Neigungen und Fähigkeiten der Mitglieder gefördert werden.

### **Ehrenamtliches Engagement von Kindern und Jugendlichen**

#### **Zielsetzung:**

Bereits Kinder und Jugendliche haben im SWC die Möglichkeit, sich wie die Erwachsenen ehrenamtlich zu engagieren und Verantwortung zu übernehmen.

#### **Umsetzung:**

Durch Schulungen und Praxiserfahrungen sollen junge Mitglieder in die Vereinsarbeit eingebunden werden, um Teamarbeit, Führungsqualitäten und soziale Kompetenzen zu stärken.

### **Förderung von Leistungssport**

#### **Zielsetzung:**

Leistungssportorientierte Kinder, Jugendliche und Erwachsene aller Altersklassen werden entsprechend ihrer Fähigkeiten gefördert und erhalten die Möglichkeit, an Wettkämpfen teilzunehmen.

#### **Umsetzung:**

Der SWC stellt qualifizierte Trainer und spezielle Trainingsprogramme bereit, um Talente zu entdecken und gezielt zu entwickeln.

### **Gesellschaftliche Funktion des Vereins**

#### **Zielsetzung:**

Der SWC nimmt eine aktive gesellschaftliche Rolle ein, indem er Veranstaltungen organisiert, die das Gemeinschaftsgefühl stärken und das Vereinsleben bereichern.

#### **Umsetzung:**

Regelmäßige Events, wie Wettkämpfe, Feste und spartenübergreifende Veranstaltungen, fördern den Austausch unter den Mitgliedern und tragen zur Integration in die lokale Gemeinschaft bei.

### **Förderung des Gemeinschaftsgefühls, Familienfreundlichkeit und sinnvolle Freizeitgestaltung**

#### **Zielsetzung:**

Der SWC strebt an, ein starkes Gemeinschaftsgefühl unter seinen Mitgliedern zu fördern und als Familienverein zu agieren. Zudem sollen Kinder zu einer sinnvollen Freizeitgestaltung angeregt werden.

#### **Umsetzung:**

Durch gemeinsame Aktivitäten für Familien, Team-Events und soziale Projekte soll ein starkes Zusammengehörigkeitsgefühl entstehen, das über den Sport hinausgeht. Der SWC fördert die Integration von Familien in das Vereinsleben und bietet Programme, die Kindern helfen, ihre Freizeit aktiv und sinnvoll zu gestalten.



*Feilt mit den SWC-Flyers an der Kufentechnik:  
Eiskunstläuferin Anastasia Barska*

## **Ein Verein mit vielen Seiten**

**Anastasia Barska berichtet von ihrem Sportvereinspraktikum im SWC**

Von Mitte September bis Anfang Oktober durfte ich mein 4-wöchiges Universitätspraktikum beim SWC absolvieren. Dabei hatte ich die Gelegenheit, in alle Sparten des Vereins hineinzuschauen und die vielfältigen Aufgaben kennenzulernen, die zum Vereinsleben dazugehören. Ob in der Leichtathletik, beim Eishockey oder beim Eltern-Kind-Turnen – überall konnte ich mithelfen und sehen, wie viel Engagement in den einzelnen Bereichen steckt. Besonders beeindruckt hat mich, wie gut die Zusammenarbeit zwischen den Abteilungen funktioniert und wie viel Spaß die Arbeit in verschiedenen Sportarten macht.

Ich studiere derzeit im dritten Semester im Bachelor-Programm Angewandte

Bewegungswissenschaften an der Universität Regensburg. Im Rahmen meines Studiums war zum Teil ein vierwöchiges Praktikum vorgesehen, bei dem ich praktische Einblicke in den Vereinsalltag und die sportliche Arbeit mit verschiedenen Zielgruppen sammeln wollte. Da ich selbst mehrere Jahre in der Leichtathletiksparte des SWC aktiv war, war für mich klar, dass ich mein Praktikum gerne hier absolvieren möchte. So konnte ich nicht nur bekannte Gesichter wiedersehen, sondern auch den Verein einmal aus einer ganz neuen Perspektive erleben. Besonders gereizt hat mich beim SWC die Tatsache, dass es mehrere verschiedene Sparten gibt und ich mich für die vier Wochen nicht zwingend auf eine Sportart fokussieren musste.



Währenddessen durfte ich nahezu alle Abteilungen des Vereins kennen lernen. Besonders spannend war für mich die Arbeit im Training, sowohl im Jugend- als auch im Erwachsenenbereich. Ich konnte Trainer\*innen unterstützen, eigene kleine Übungen anleiten und dabei beobachten, wie unterschiedlich die Trainingsgestaltung je nach Altersgruppe und Leistungsniveau ausfällt. Da ich selbst aus zwei sehr verschiedenen Sportarten komme, war es eine tolle Möglichkeit, meinen sportlichen Horizont zu erweitern und Sportarten kennen zu lernen, die ich so wahrscheinlich nie gemacht hätte z.B. der Kurs BodyMindFit, Eltern-Kind-Turnen oder Schwimmen.

Bei der Ausschusssitzung konnte ich auch die Organisation bzw. Vorbereitung verschiedener Dinge miterleben. Hier wurde mir schnell klar, wie viel Planung und Abstimmung hinter einem funktionierenden Vereinsbetrieb steckt, der noch dazu so viele verschiedene bunte Sparten anbietet wie der SWC. Als aktive Sportlerin nimmt man vieles davon gar nicht wahr. Viele denken bestimmt, dass ein Verein nur für eine Sportart stehen kann, aber der SWC zeigt, dass man die Welt des Sports unter

einen Deckel bekommt und viele Türen gleichzeitig für die verschiedensten Athleten anbieten kann.

Die vier Wochen haben mir gezeigt, wie vielfältig und verantwortungsvoll die Arbeit im Sportverein ist. Ich konnte meine theoretischen Studieninhalte in der Praxis anwenden und habe gleichzeitig viele neue Eindrücke gesammelt, die mir auch für mein weiteres Studium sehr helfen werden. Besonders die Zusammenarbeit mit den Trainer\*innen etc. hat mir viel Freude bereitet.

Zum Abschluss möchte ich mich herzlich beim gesamten Team des SWC bedanken. Ich habe mich überall willkommen gefühlt und konnte viel lernen. Es waren vier sehr abwechslungsreiche und lehrreiche Wochen, an die ich mich gerne zurückerinnern werde. Besonders freue ich mich darüber, dass mich die Eishockeysparte nach meinem Praktikum als Skating-Skills-Coach übernommen hat. Eine tolle neue Aufgabe, die mir unglaublich viel Spaß macht.

*Anastasia Barska*

---

architektweber.com

architekturbüro ferdinand weber  
obermünsterstr. 11 93047 regensburg

## **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 **27. Februar 2026**.

---

## **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 Rückportobetragtes per Post erfolgen.

Kündigungen müssen nach der Satzung schriftlich bis 30.9. zum jeweiligen 31.12. des Jahres erklärt werden.

---

## **Datenschutz**

Die von den Mitgliedern in der Beitrittserklärung angegebenen Daten über die persönlichen und sachlichen Verhältnisse (personenbezogene Daten) werden auf Datenverarbeitungssystemen des Vereins gespeichert und für Verwaltungszwecke genutzt und verarbeitet.

Je nach Anforderung des zuständigen Fachverbandes und des Bayerischen Landessportverbandes werden Daten an die Verbände weitergeleitet für deren Verwaltungszwecke.

Wir sichern zu, die personenbezogenen Daten vertraulich zu behandeln und nicht an Außenstehende weiterzugeben.

Mitglieder können jederzeit schriftlich Auskunft über die bezüglich ihrer Person gespeicherten Daten erhalten und Korrektur verlangen, soweit die gespeicherten Daten unrichtig sind.



## Übungsleiterinfo

Infos zur Übungsleiterabrechnung:

Im SWC wird die meiste Organisations- und Verwaltungsarbeit von Ehrenamtlichen in ihrer Freizeit gemacht.

Wir bitten Euch, uns bei der Übungsleiterabrechnung behilflich zu sein, indem Ihr folgendes Procedere einhaltet:

– Abrechnungen sind **vierteljährlich** zu machen. **Ausnahme:** Für Skikurs und Ferienaktion bitte extra Abrechnungen vorlegen.

– Für die Abrechnungen gibt es auf der Homepage ein **Formblatt**, und zwar unten im schwarzen Balken in der Mitte. Bitte dieses Formblatt verwenden.

Das Formblatt muss vom Übungsleiter unterschrieben werden.

– Die Abrechnungen sind schriftlich oder per E-Mail (dann entsprechenden Vermerk auf dem Formblatt unbedingt ankreuzen!) dem **Spartenleiter** zur Prüfung zuzuleiten. Dieser gibt sie dann an **Markus Eigenstetter** weiter, der dann die Auszahlung genehmigt.

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>**

## **Als Neumitglieder begrüßen wir**

Yusuf Bangura, Anastasia Barska, Yavuz Tuna Bayburtlu, Joschka Beckstein, Albert Bockstefel, Ida Bogenberger, Ida Milla Bogner, Lukas Budich, Andreas Burhenne, Arthur Burhenne, Franka Cruz, Aydin Dadras, Antonia Däs, Eliska Dibdákova, Simon Edelmann, Philippe Emin, Jörg Frauenhoffer, Samuel Frohnauer, Barbara Gailer, Leonhard Gebhardt, Lorenz Gillitzer, Klara Gutbrod, Titus Heindl, Laura Heller, Friederike Heysel, Rosemarie Hofmann, Ottilie Hunger, Lotta Kandulski, Kathrin Kaufmann, Samuel Kerscher,

Clara Kneip, Melina Kosovac, Theo Kreuter, Leo Krön, Anne Langhammer, Michael Lörner, Lenz Meier, Maya Müller, Marlene Müller, Maria Murböck, Vincent Ressel, Boris Samardjiew, Sophia Scheid, Ida Schellenberg, Michael Schmidl, Klara Schröppel, Kai Schurig, Jonah Schwartz, Ben Schweiger, Ella Seibt, Lotta Sturm, Marion Wallauch, Sophia Weber, Thomas Weiß, Amadeus Wolf, Fiona Ziegler, Oskar Ziesel.

*Stand 16. Dezember 2025*

## **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)

---

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



Der SWC Regensburg sucht ab August 2026 bis August 2027 wieder sportbegeisterte und engagierte 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, 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/Fachübungsleiter-Lizenz  
Pädagogische Begleitung des Freiwilligen  
Tolle Seminare bei der Bayerischen Sportjugend  
Viel Spaß mit Kindern, im Trainingslager und reichlich Raum für Kreativität

***Interessiert? Dann bewirb Dich jetzt!***

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

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

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





## Clubverwaltung - wer macht was im SWC?

|   |  |
|---|--|
| Mitgliederverwaltung und Buchhaltung    | Evi Müller, <a href="mailto:mitglieder@swc-regensburg.de">mitglieder@swc-regensburg.de</a><br><a href="mailto:rechnungen@swc-regensburg.de">rechnungen@swc-regensburg.de</a> |
| Freiwilligendienst                      | Kontakt: <a href="mailto:fsj@swc-regensburg.de">fsj@swc-regensburg.de</a>  |
| Lizenz-Übungsleiter                     | Christine Obermeier<br><a href="mailto:christine.obermeier@swc-regensburg.de">christine.obermeier@swc-regensburg.de</a> ; Tel.: 0941/37720                                   |
| Information                             | Ursula Breitkopf, Markus Eigenstetter<br><a href="mailto:kontakt@swc-regensburg.de">kontakt@swc-regensburg.de</a> ; Tel.: 0941/3 99 75 47 (ab 15.00 Uhr)                     |
| Ansprechpartnerin Missbauchs-Prävention | Lisa Pollwein-Hochholzer<br><a href="mailto:lisa.pollwein-hochholzer@swc-regensburg.de">lisa.pollwein-hochholzer@swc-regensburg.de</a>                                       |
| Datenschutz-Beauftragter                | Christian Volkmer,<br>Projekt 29, Tel.: 0941/298693-0, <a href="mailto:info@projekt29.de">info@projekt29.de</a>  |

## Mitgliedsbeiträge

Ab 2025 werden folgende jährlichen 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 in der Leichtathletik wird ab dem 2. Jahr zusätzlich ein Trainingsbeitrag von jährlich 35 Euro eingezogen. Von den Nutzern der Leichtathletikhalle werden zusätzlich 60,- Euro pro Saison 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](#).

## 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)**





# Gemeinsam in Bewegung

Das SWC-Breitensportprogramm für jedermann

## 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

**Fit  
durch  
die Woche**

## Skitraining

mit Ursula Breißkopf

Dienstags 17.00 – 18.00 Uhr  
Grundschule Prüfening (Ost)  
im Sommer 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  
Alte Kreuzschule (unten)

## 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/  
im Sommer 18.00 – 19.00 Uhr  
am Weinweg

## Volleyball

„Netzkante Stadthof“

Mittwochs 18.00–19.30 Uhr  
Gerhardingerschule

## Body&MindFit

mit Marina Kasper

Donnerstag, 17.00 – 18.00 Uhr  
Grundschule Prüfening (Ost)

## Pilates

mit Carolin Lupac

Donnerstags 18.30 – 19.30 Uhr  
Grundschule Prüfening (West)

## Nordic Walking

mit Michael Lang

Freitags 9.30 Uhr,  
im Sommer 8.30 Uhr  
Treffpunkt  
Backofen Burgweinting