

SPORTPROGRAMM

Für alle Stunden gilt: vorherige Absprache mit dem Trainer

Leichtathletik

Wechsel auf den Sportplatz nach Absprache mit dem jeweiligen Trainer

| | | |
|-----------------------|---|-----------------------|
| 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 |
| | Training für Jedermannzehnkämpfer(innen), Masters und Hobbyathleten ab den Osterferien: | Weinweg |
| Mi: 17.30 Uhr | Einlaufen am Baggersee (Treffpunkt Tribüne im Stadion) | |
| Mi: 18.00 Uhr | Disziplinentraining im Stadion, Steffi Pegoretti, Markus Eigenstetter | |
| Mi: 18.00 – 20.00 Uhr | Mehrkampf, Jan Ropohl | Weinweg |
| Do: 16.30 – 18.00 Uhr | U12/U14, Josef Koller, Vroni Plank | |
| 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 | Sportpark Ost/Weinweg |
| Do: 18.00 – 20.00 Uhr | Mehrkampf/Wurf, Michael Duchardt, Martin Bauer | |
| Do: 18.00 – 20.00 Uhr | Mehrkampf, Günter Bösl | |
| 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 | Sportpark Ost/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

| | | |
|-----------------------|---|---------------------------------|
| Montag | nach Absprache | Turnhalle |
| Mi: 17.30 – 19.00 Uhr | Schüler:innen 2013 und älter | Grundschule |
| Do: 17.30 – 18.30 Uhr | Schüler:innen 2016/2017/2018 | Bad Abbach/ Schulsportanlage |
| Do: 16.00 – 18.30 Uhr | Schüler:innen 2014/2015 Christine Härtl, Charlotte, Lena und Clara | Bad Abbach |

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 | Eltern–Kind–Turnen, 2–4 Jahre, Uschi Langer, Ende September – April Anmeldung über zwergerlturnen@swc-regensburg.de | Grundschule |
| Di: 17.00 – 17.55 Uhr | Kleinkinderturnen, 4–6 Jahre, Uschi Langer, Ende September – April Anmeldung über zwergerlturnen@swc-regensburg.de | Prüfening |
| Di: 18.00 – 19.00 Uhr | Rugby für Kinder von 6 – 11 Jahren, Eckhardt Kühn und Peter Georg, Anmeldung: rugby@swc-regensburg.de – in Kooperation mit dem Rugby Club Regensburg e.V. | Grundschule Prüfening (Ost) |
| Dienstag 16.30 – 18.00 Uhr | Spiel, Spaß und Leichtathletik – Vorschulkinder bis 4. Klasse Caro, Unathi, Laetitia, Anja, Zoe, Lucia, Hannah, Marie | Dienstag Goethehalle/ Weinweg |
| Mittwoch 16:15 – 17:15 Uhr 16:15 – 18:30 Uhr | 4 Jahre bis Vorschulkinder Vorschulkinder bis 5. Klasse Kathi, Rebecca, Simon, Eliza, Julia, Caro, Christiane | Mittwoch Albertus–Magnus– Gymnasium/ Weinweg |
| Donnerstag 16:45 – 18:00 Uhr 16:45 – 18:00 Uhr | 4jährige bis Vorschulkinder, Klara, Zoe, Leopold, Anton, Ferdi, Hannes Kinder–/Jugendtraining bei Seppi und Josefa (ab 9 Jahre) | Donnerstag Goethehalle/ Weinweg |
|  | Info: Katharina Eigenstetter, Tel.: 0177/52 82 359 oder 0941/307 47 627 <- Anmeldeink für das Training nach den Osterferien | Eventuelle Änderungen werden über den E-Mail–Newsletter bekannt gegeben! |
| Achtung! | Anmeldung im Yolowo–Portal bedeutet nicht gleichzeitig Vereinsanmeldung! Aufnahmeantrag siehe swc-regensburg.de/der-verein/mitgliedschaft | |
| Mi: 14.45 – 16.00 Uhr | Basketball für Kinder Jahrgänge 2012–2014, Helmut Sendldorfer, basketball@swc-regensburg.de | Grundschule Prüfening |
| Do: 16.00 – 17.00 Uhr | Eltern–Kind–Turnen für Kleinkinder und ihre Eltern, etk@swc-regensburg.de | Grundschule Prüfening |
| Do: 16.45 – 18.00 Uhr | Basketball für Schüler U14, Helmut Sendldorfer, basketball@swc-regensburg.de | Goethe–Gymnasium |
| Do: 18.00 – 19.30 Uhr | Basketball für Schüler U16, Helmut Sendldorfer, basketball@swc-regensburg.de | Goethe–Gymnasium |
| Do: 17.00 – 18.00 Uhr | Body&MindFit mit Marina Kasper, minakasper@web.de | Grundschule Prüfening |
| Mi: 17.00 – 18:00 Uhr | Neu: Kinderleichtathletik, Andreas Gebert, kila.ost@swc-regensburg.de | Bezirkssportanlage Sportpark Ost |

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 | ab September: Sportpark Ost |
|-----------------------|--|--------------------------------|

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

Wandern

| | | |
|-----------------------------------|---|---|
| Jeder 3. So im Monat 10.00 Uhr | Wanderungen und Radtouren 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

| | | |
|------------------|---|---------------------------|
| Mi: ab 17.30 Uhr | Auf den Kegelbahnen des Sportclubs Regensburg Kontakt: Angelika Wolski, 0941/7 43 47 | Alfons-Auer- Straße 26 |
|------------------|---|---------------------------|

PROGRAMM - ÄNDERUNGEN

Änderungen im Sportprogramm: www.swc-regensburg.de

Aktuellste Infos gibt es über den **E-Mail-Newsletter** – am besten gleich bestellen
unter kontakt@swc-regensburg.de

Breitensport Jugend & Erwachsene

Alle Breitensportstunden bitte nach vorheriger Absprache mit dem Übungsleiter

| | | |
|---|--|---|
| Mo: 17.30 – 18.30 Uhr Mo: 18.30 – 19.15 Uhr Mo: 18.15 – 19.15 Uhr | Step-Aerobic , Bettina Henkel Die starke Mitte – Rückenfit, Christina Träger, Lissi Michelson Boxfit mit Ralf Scheuerer nach Absprache (ralf_scheuerer@hotmail.com) | Grundschule Prüfening Grundschule Prüfening Kraftraum am Weinweg |
| Di: 17.00– 18.00 Uhr Di: 18.00 Uhr Di: 18.30 – 20.00 Uhr | Skitraining für alle, Ursula Breitkopf, Andrea Bawiedemann, 0179/141 35 06 Nordic Walking , Bettina Henkel, Gruppe 1 im Winter schon um 17.00 Uhr Gruppe 2 (bettinahenkel@hotmail.com) Power (Vinyasa) – Yoga mit Christine Rauscher – bei sommerlichem Wetter im Herzogspark | Weinweg/ GS Prüfening Ost Treffpunkt: Parkplatz Westbad nach Absprache Alte Kreuzschule unten (Am Judenstein 1) |
| Mi: 18.00 – 19.15 Uhr Mi: 18.00 – 19.00 Uhr Mi: 18.00 – 19.30 Uhr | Dynamic Bodystyling mit Christina Träger Bodyfit mit Caro Schönleber ab den Herbstferien 18.30 – 20.00 Uhr in der Volleyball – Kontakt: volleyball@swc-regensburg.de | Wolfgangschule, kl. Halle Weinweg GS Prüfening Gerhardingerschule |
| Do: 17.00 – 18.00 Uhr Do: 20.00 – 22.00 Uhr Do: 18.30 – 19.30 Uhr Do: 19.30 – 21.00 Uhr Do: 21.00 – 22.00 Uhr | Body&MindFit mit Marina Kasper, minakasper@web.de Volleyball/Beachen , Frederik Eigenstetter, Kontakt unter volleyfun@swc-regensburg.de Pilates mit Carolin Lupac, Anmeldung unter clupac@me.com Hallenhockey , Gerhard Herrmann Hallenfußball und andere Ballspiele Heinz Biederer, Kontakt: H5724@gmx.de | Grundschule Prüfening Von-Müller-Gymnasium GS Prüfening West Pestalozzi-Grundschule Zweifachturnhalle Prüfening Straße |
| Fr: 9.30 Uhr, im Sommer 8.30 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

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