



**CLUBNACHRICHTEN 2/2023**

**APRIL - JUNI**





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 REDUZIERTER WARE! NICHT  
KOMBINIERBAR! GÜLTIG BIS 31.3.2023

Du willst 10% auf alles? Frag uns einfach!

**LAUF UND BERG KÖNIG**



**BITTE AUSSCHNEIDEN  
UND MITBRINGEN!**



| KREBSGASSE 2 | 93047 REGENSBURG | 09 41 - 64 66 36-0 |

**WWW.LAUF UND BERG.DE**



Liebe Mitglieder,

hinter uns liegt – allen Verwerfungen der Zeit zum Trotz – ein SWC-Winter mit Skikurs, Rennkindertraining, fröhlichen Ausfahrten, einer überraschend spaßigen und spannenden Clubmeisterschaft und auch wieder mit den traditionellen SWC-Skitourentagen. Viel frische Luft und immer wieder strahlende Gesichter – wie dankbar sind wir für eine solche Skisaison!

So steht dieses Heft noch ganz im Zeichen des Schneesports.

Am 12. Mai 2023 findet unsere jährliche Mitgliederversammlung statt, die Einladung dazu steht auf Seite 79.

Großes ist für den Sommer geplant: Mit etwas Verzug wollen wir unser SWC-Jubiläum nun endlich richtig feiern. Für das Zehnkampfwochenende vom 28. – 30. Juli 2023 haben wir unser 77-Jahr-Fest angesetzt. Termin schon mal vormerken – mehr Infos gibt es auf Seite 78 und dann im Juli-Heft, über den Newsletter und auf Instagram unter *swcregensburg*.

Eure Ursula  
*1. Vorsitzende*



*Titel: Ski-Übungsleiter Freddy Eigenstetter zeigt, wie das Abschlussrennen läuft  
Bild: Christian Frimberger*

# Grüne Energie für eine bunte Stadt.

Wir gestalten Energiezukunft in Regensburg und  
der Region – mit 100 % Ökostrom für alle.\*

Mehr Infos unter  
[rewag.de/gute-energie](http://rewag.de/gute-energie)

der Versorger.  
**REWAG**

**Gute  
Energie**  
für alle

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

## IN DIESEM HEFT

---

Kontakt	Seite 6
Sportprogramm	Seite 7
Wer macht was im SWC?	Seite 77

### **Ski Alpin und Snowboard**

---

Berichte	
vom Ski- und Snowboardkurs	Seite 19
Familienausfahrt Lindenhof	Seite 28
Snowteam	Seite 30
Rennteam	Seite 32
Clubmeisterschaft	Seite 34

### **Ski Nordisch**

---

Bericht von den Skitourentagen	Seite 36
--------------------------------	----------

### **Leichtathletik**

---

Ausschreibung Olympiakids	Seite 40
Impressionen vom Silvesterlauf	Seite 43
Berichte aus der Hallensaison	Seite 49

### **Wandern**

---

Vorschau Benediktenwand	Seite 60
Wanderungen April – Juli	Seite 62
Impressionen von den Winterwanderungen	Seite 66

### **Breitensport**

---

Rugby für Kinder	Seite 71
Volleyball/Beachen	Seite 73
Breitensportprogramm	Seite 80

### **Clubfamilie**

---

Bericht C-Trainer Breitensport	Seite 68
Unsere neuen Mitglieder	Seite 74
Infos zur Geschäftsstelle	Seite 75
Übungsleiterinfo	Seite 76
Clubverwaltung	Seite 77
Vorschau 77-Jahr-Feier Einladung zur Jahreshauptversammlung	Seite 78 Seite 79

## 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 BYLADEM1R8G

Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.

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

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

Lektorat: Lissy Besl

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

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

Druck: Aumüller Druck Regensburg; Auflage 1.500, erscheint vierteljährlich

# VORSTANDSCHAFT UND AUSSCHUSS

## VORSTANDSCHAFT

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

## AUSSCHUSS

<b>Breitensport</b>	Caro Schönleber	0941 / 37 80 20 26 breitensport@swc-regensburg.de
<b>Eishockey</b>	Dr. Michael Zellner	0941 / 3 81 04 89 eishockey@swc-regensburg.de
<b>Jugendwart</b>	Katharina Eigenstetter Franziska Koller	0941 / 307 47 627 oder 0177 / 5282 359 0176 / 72 60 18 97 jugend@swc-regensburg.de
<b>Kegeln</b>	Angelika Wolski	0941 / 7 43 47
<b>Leichtathletik</b>	Josef Koller Michael Duchardt	0941 / 28 06 38 98 0160 / 70 43 839 leichtathletik@swc-regensburg.de
<b>Schwimmen</b>	Veronika Schwan	schwimmen@swc-regensburg.de
<b>Ski Alpin</b>	Josef Aumüller	skialpin@swc-regensburg.de
<b>Skilehrwesen</b>	Maria Aumüller	skilehrwesen@swc-regensburg.de
<b>Ski nordisch</b>	Dominik Schmeer	dominik.schmeer@swc-regensburg.de
<b>Turnen</b>	Wolfgang Straube	turnen@swc-regensburg.de
<b>Wandern</b>	Michael Lang	0941 / 70 48 79 wandern@swc-regensburg.de
<b>Beisitzer</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.

Wechsel aus der Halle auf den Platz nach Absprache.

## Leichtathletik

Di: 16.00 – 17.00 Uhr und 17.00 – 18.00 Uhr	Kindertraining, siehe dazu die Infos auf der nächsten Seite Anmeldung unter <a href="mailto:jugend@swc-regensburg.de">jugend@swc-regensburg.de</a> 1./2. Klässler ab 6 Jahren: Hannah Prochnow, Isabella Gutdeutsch, Paulina Seitz 3./4. Klässler: Lena Prochnow, Fredi Eigenstetter 5. Klässler: Kathi Eigenstetter	Weinweg siehe nächste Seite
Di: 16.30 – 18.00 Uhr	Schüler/innen U14/U12, Josef Koller, Felix Vogel, Vroni Plank	Weinweg
Di: 18.00 – 20.00 Uhr	Schüler/innen U14 und älter, Jugend, Aktive, Senioren; Michael Duchardt, Josef Koller, Günter Bösl	
Di: 17.15 Uhr	Lauftraining Wettkampfgruppe, Hans Merkl, Udo Reichl	
Mi: 16.00 – 17.00 Uhr und 17.00 – 18.00 Uhr	Kindertraining, siehe dazu die Infos auf der nächsten Seite Anmeldung unter <a href="mailto:jugend@swc-regensburg.de">jugend@swc-regensburg.de</a> Kinderleichtathletik ab 4 Jahre Training für Jedermannzehnkämpfer/innen, Senioren und Hobby- Leichtathleten; Trainer Steffi Pegoretti, Markus Eigenstetter:	Weinweg, siehe nächste Seite Weinweg
Mi: 17.30 – 18.00 Uhr	Lockeres Einlaufen	
Mi: 18.00	Disziplintraining im Stadion	
Mi: 18.30 – 20.00 Uhr	Kadertraining Sprint/Sprung nach Absprache Hans Merkl, Michael Duchardt, Andreas Plöböl	
Mi: 17.45 – 19.30 Uhr	U16 und älter, Hans Merkl, Udo Reichl	
Do: 16.30 – 18.00 Uhr	Schüler/innen U14/U12/U10 Josef Koller, Felix Vogel, Marion Gergs	
Do: 16.30 – 18.00 Uhr	Koordinations- und Sprinttraining, Andrea Holzapfel	
Do: 18.00 – 20.00 Uhr	Schüler/innen U14 und älter, Jugend, Aktive; Michael Duchardt, Josef Koller, Günter Bösl	Weinweg
Do: 17.15 Uhr	Lauftraining Wettkampfgruppe, Hans Merkl, Udo Reichl	
Fr: 16.30 – 18.00 Uhr	Lauftraining Wettkampfgruppe, Hans Merkl, Udo Reichl	Weinweg
Sa: 10.00 Uhr	Crosstraining der Läufer, Disziplintraining nach Absprache	Weinweg/RT-Halle

## Sportprogramm Bad Abbach - Leichtathletik

Mo: 17.30 – 19.00 Uhr	Jahrgänge 2003 – 2008, Franz Sedlmeier	
Mi: 18.00 – 19.30 Uhr	Jahrgänge 2004 – 2011, Franz Sedlmeier, Christine Härtl	
Fr: 16.00 – 17.15 Uhr	Jahrgänge 2009 – 2015, Franz, Christine, Katja, Charlotte, Lena	Schulsportanlage
Fr: 17.15 – 19.00 Uhr	Jahrgänge 2004 – 2008, Franz Sedlmeier, Christine Härtl	

# 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 Prüfung, Halle Ost
Di: 14.40 – 15.15 Uhr	Rugby für Kinder von 6 – 11 Jahren, Ana Gabriela Quintero Anmeldung: ana.fsj@swc-regensburg.de	Grundschule Prüfung
Di: 16.05 – 16.50 Uhr Di: 16.50 – 17.35 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 Prüfung
Dienstag und Mittwoch  16.00 – 17.00 Uhr  17.00 – 18.00 Uhr  Teilnahme nur nach Anmeldung und Einteilung über den KiLa-Verteiler jugend@ swc-regensburg.de bzw. AnmeldeLink:    Alles inklusiv!	Spiel, Spaß und Leichtathletik für alle von 4 – 9 Jahren Anmeldung unter: <a href="https://widgets.yolowo.de/w/6363d8bb78d8a3295743d96c">https://widgets.yolowo.de/w/6363d8bb78d8a3295743d96c</a> – ist auch auf der Homepage verlinkt unter Sparten/Leichtathletik/Kinderleichtathletik <b>Dienstag:</b> Vorschulkinder, Sophie 1. und 2. Klasse, Freddy, Flo und Anna 3. und 4. Klasse, Lena und Jhon ab der 5. Klasse, Seppi, Vroni, Isabella, Pauli und Jonathan <b>Mittwoch:</b> 3- und 4jährige, Judith und Hannah 5jährige, Mark und Ana Gabriela Vorschulkinder, Lisa und Rebecca 1. und 2. Klasse, Lena und Simon 3. und 4. Klasse, Freddy, Niklas und Flo 5. Klasse, Kathi und Franz  Info: Katharina Eigenstetter, Tel.: 0177/52 82 359 oder 0941/307 47 627  Sport für Kinder mit geistiger Behinderung ab 6 Jahre, Lena Prochnow und Lisa Sturm, Kontakt: inklusiv@swc-regensburg.de, Einteilung in die Dienstags- und Mittwochsgruppen nach Absprache	Weinweg  Wechsel von den Hallen auf den Platz nach Absprache
Mi: 14.30– 16.00 Uhr	Volleyball für Kinder ab 10 Jahren, Mark Hang Anmeldung: mark.fsj@swc-regensburg.de	Grundschule Prüfung
Do: 15.00 – 16.00 Uhr Do: 16.00 – 17.00 Uhr	Eltern-Kind-Turnen für Kleinkinder und ihre Eltern, Ana Gabriela Quintero, Anmeldung: ana.fsj@swc-regensburg.de	Grundschule Prüfung



## Schwimmen

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

## Turnen

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

Mo: 20.00 – 22.00 Uhr	Männer/Frauen und Jugendliche ab 14 Jahre, Wolfgang Straube, Heidi Esser, Sabrina Buschhaus, Markus Schneider	Siemens- Gymnasium
Di: 17.40 – 19.30 Uhr	Kinderturnen für Buben und Mädchen ca. 8– 14 Jahre, Wolfgang Straube, Vroni Schwan, Ana Quintero, Franziska Bauer Für die Dienstags-Turnstunden ist Voranmeldung erforderlich unter <a href="mailto:turnen@swc-regensburg.de">turnen@swc-regensburg.de</a> im Kinderturnen sind derzeit keine Plätze frei	Grundschule Prüfening
Fr: 15.00 – 16.45 Uhr	Schüler/innen 10 – 14 Jahre, Heidi Esser	Siemens- Gymnasium
Fr: 16.45 – 18.30 Uhr	Ab ca. 14 Jahren, Erwachsene, Wolfgang Straube, Heidi Esser, Sabrina Buschhaus, Markus Schneider	Siemens- Gymnasium

## Wandern

Jeder 3. So im Monat 10.00 Uhr	Wanderungen im Regensburger Umland und weiter weg – Einzelheiten auf den Wanderseiten, Anmeldung bei Michael Lang unter <a href="mailto:wandern@swc-regensburg.de">wandern@swc-regensburg.de</a> oder 0178/9057999	Treffpunkt nach Ankündigung, siehe Wanderseiten
-----------------------------------	--	---

## Kegeln

Mo: ab 19.00 Uhr	Auf den Kegelbahnen des Sportclubs Regensburg Kontakt: Angelika Wolski, 0941/7 43 47	Alfons-Auer- Straße 26
------------------	---	---------------------------

## PROGRAMM - ÄNDERUNGEN

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

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

# Breitensport Jugend & Erwachsene

Alle Breitensportstunden bitte nach vorheriger Absprache mit dem Übungsleiter.

Mo: 17.30 – 18.30 Uhr	<b>Step-Aerobic</b> , Bettina Henkel	Grundschule Prüfening
Mo: 18.30 – 19.15 Uhr	<b>Die starke Mitte</b> – Rückenfit, Christina Träger, Lissi Michelson	Grundschule Prüfening
Mo: 18.15 – 19.15 Uhr	<b>Boxfit</b> mit Ralf Scheuerer nach Absprache (ralf_scheuerer@hotmail.com)	Kraftraum am Weinweg
Di: 17.15 – 18.15 Uhr	<b>Skitraining</b> für alle, Ursula Breitkopf, 0179/1413506	Neue Kreuzschule oder Weinweg
Di: 18.00 Uhr	<b>Nordic Walking</b> , Bettina Henkel, Gruppe 1 im Winter schon um 17.00 Uhr Gruppe 2 (bettinahrenkel@hotmail.com)	Treffpunkt: Parkplatz Westbad nach Absprache
Di: 18.30 – 20.00 Uhr	<b>Power (Vinyasa) – Yoga</b> mit Christine Rauscher	Neue Kreuzschule (Ost)
Mi: 18.00 – 19.30 Uhr	<b>Dynamic Bodystyling</b> mit Christina Träger	Wolfgangschule, kl. Halle
Mi: 18.00 – 19.00 Uhr	<b>Bodyfit</b> , Caro Schönleber	Weinweg
Mi: 18.00 – 19.30 Uhr	<b>Volleyball</b> – Kontakt: volleyball@swc-regensburg.de	Gerhardingerschule
Do: 20.00 – 22.00Uhr	<b>Volleyball/Beachen</b> , Frederik Eigenstetter, Kontakt unter volleyfun@swc-regensburg.de	Goethe-Halle, im Sommer draußen
Do: 18.30 – 20.00 Uhr	<b>Pilates</b> , Carolin Lupac, Anmeldung unter clupac@me.com	Neue Kreuzschule im alten Jahnstadion (Ost)
Do: 19.30 – 21.00 Uhr	<b>Hallenhockey</b> , Gerhard Herrmann	Pestalozzi-Grundschule
Fr: 9.30 Uhr	<b>Nordic Walking</b> mit Michael Lang wandern@swc-regensburg.de oder 0178/9057999	Treffpunkt Backofen Burgweinting
Fr: 16.00 – 17.15 Uhr	<b>Hallenfußball</b> und andere Ballspiele, Heinz Biederer, Kontakt: H5724@gmx.de	Posthalle

## Eishockey

Anmeldung und Infos bei [michael.zellner@swc-regensburg.de](mailto:michael.zellner@swc-regensburg.de)

Do: 20.00 – 22.00 Uhr	Erwachsene und fortgeschrittene Jugendliche Sommerreis ab 15.6. 2023	Donau-Arena, Trainingshalle
-----------------------	---	-----------------------------



# Mehr Überholspur. Weniger Sackgasse.

## Was willst Du mehr?

Wähle einfach den richtigen Arbeitgeber  
für deine Ausbildung oder dein Praktikum.

Mehr Informationen findest du auf  
[sparkasse-regensburg.de/karriere](https://sparkasse-regensburg.de/karriere)



Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse  
Regensburg

**SPORT**  
**HERRMANN**

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

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

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

**Kinderski tauschen  
statt kaufen!**

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

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



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

**Exklusiv bei SPORT HERRMANN**

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

**SPORT**  
**HERRMANN**

Sport Herrmann GmbH  
Pommern Str. 4 im  Golfpark - 93073 Neutraubling

**Aus Liebe zum Sport**

 **INTERSPORT**  
GRUPPE



## Winterfreuden am Geißkopf

*... warum wir den Ski- und Snowboardkurs lieben*

*Skikurs im Geißleinpark  
Fotos: Christian Frimberger und  
Ana Gabriela Quintero*

Wenn es mitten im Winter samstags um halb acht am Weinweg wuselig wird, wenn das Blau der Skiübungsleiterjacken leuchtet und die mächtigen Söllner-Busse anrollen, dann gibt´s endlich wieder Skikurs im SWC. Aber Obacht – am Sonntag könnte ein Söllner-Bus auch ins Skilager der Piendl-Schulen statt zum Ski- und Snowboardkurs im Bayerwald fahren. Doch das bekommen alle sortiert, und pünktlich um acht rollt die Kolonne vom Parkplatz am Weinweg in Richtung Deggendorf, von wo es über die Rusel nach kurzer Anfahrt heuer erstmals zum Geißkopf geht.

Dort angekommen werden die Gruppen eingeteilt. Für die Kleinen geht es erstmal in den Geißleinpark, für manche der Größeren ist der Sprung zur Herrenabfahrt

am ersten Wochenende eine Herausforderung, weil nur die rote Piste geöffnet ist, die zwar manchmal, wenn die Wolken sich öffnen, einen weiten Blick in den Böhmerwald bietet, aber eben auch ein echt rotes Steilstück in der Mitte des Hangs.

Am zweiten Wochenende werden wir mit reichlich Schnee auf den weitläufigen Schleppliftpisten beglückt, wir üben das Liftfahren durch die Eiskathedralen der eingeschnittenen Wälder und feuern uns beim Abschlussrennen gegenseitig an.

Am ersten Tag gibt es Brotzeit im Bus, am zweiten wird dann der Geißkopfwirt sehr erfolgreich getestet. Auf jeden Fall essen wir in der Gruppe und lernen uns dabei auch mal ohne Helm und Skibrille näher kennen.



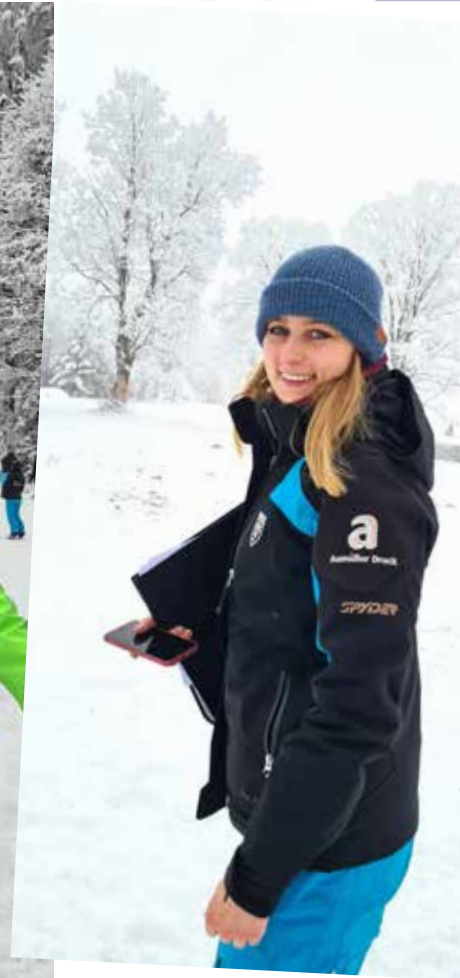
Und das ist es, was den Ski- und Snowboardkurs so wertvoll macht: wir sind gemeinsam in Bewegung. An frischer Luft, mitten im Winter, mit Helm und Brille auf dem Kopf, bei den Skikindern meist mit Stöcken in der Hand, und alle mit einem bekanteten Gleitgerät unter den Füßen.

Gruppe erleben, Bewegungserfahrungen auf rutschigem Grund, koordinatorische Herausforderungen wie Stockeinsatz oder den Kurvenwechsel, sich Einlassen auf anfangs fremde Übungsleiter, dem Wetter trotzen, gemeinsam Mittag machen, gemeinsam heimfahren.

Skikurs in Zeiten des Klimawandels? – Ja schon, solange im Bayerwald noch Schnee fällt und wir mit dem Bus ins Skigebiet fahren können – sechzig Prozent des CO<sub>2</sub>-Ausstoßes im Skisport erfolgen bei der An- und Abreise. Auch deswegen legen wir Wert auf die gemeinsame Fahrt.

Die Bewegungserfahrungen des Schneesports lassen sich nicht so leicht ersetzen. Und in späteren Lebensphasen nachholbar sind sie auch nur bedingt.

Schwimmen lernen, Radfahren, mit einem Ball spielen, auf geneigtem Gelände



*Winter im Bayerwald, wie wir ihn lieben.  
Oben auf dem Geißkopf,  
im Geißleinpark und bei der  
Skikursleitung Maria Aumüller.*

gleiten, wer das als Kind lernt, verfügt über ein Repertoire, das lebenslanglich abgerufen werden kann.

Und zwei Wochenenden ohne die Eltern in der Gruppe an frischer Luft mitten

im Winter – die haben auch ihren Wert. Für die Kinder, für die Eltern vielleicht, und schließlich auch für unsere jungen Übungsleiter, die sich als Vorbild in Verantwortung erproben können.

## 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)**





# SNOWBOARD

Wir lieben den Ski- und Snowboardkurs, und auf unsere aufmerksamen Übungsleiter sind wir richtig stolz.

Euch allen, die Ihr dieses Jahr so toll mitgeholfen habt, nach langer Pause das Projekt Ski- und Snowboardkurs wieder zu reaktivieren, mitgeholfen, mitgedacht, mit gehandelt habt: Euch gilt unser Dank!

*Ursula Breitkopf*



# SKI ALPIN





*Wintersport macht glücklich*  
*Impressionen vom Geißkopf*





# 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

<sup>20</sup> 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)

# SKI ALPIN



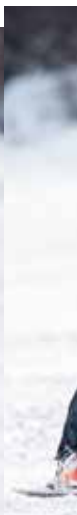
# SKI ALPIN



*Alle bewähren sich beim Abschlussrennen  
rechts: aus Venezuela in den Bayerwald -  
unsere Freiwillige Ana Gabriela*



# SKI ALPIN







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!





Der Schikurs / Snowboard

Der Schikurs am

Geißkopf beginnt mit  
einer langen Fahrt.

Als die ~~H~~ Fahrt begann

wurde die Liste der Gruppen

vorgelesen. Ich bin in

der Gruppe zusammen

mit anderen Kindern.

Wir hatten viel Spaß.

Und ~~wir~~ wir sind viele

Pisten gefahren. Der

Schikurs war 2 Wochen-

enden lang. Mir hat er gut

gefallen! Ever Josef

## Gute Stimmung

### Faschingsferienausfahrt nach Spital am Pyhrn

24 SWC-Familien mit insgesamt 78 Personen verbrachten drei wunderschöne Skitage in Oberösterreich. Im Jugendparadies Lindenhof in Spital am Pyhrn ist der SWC schon seit vielen Jahren immer wieder herzlich willkommen. In dem Gästehaus herrscht ein guter Geist, den alle spüren und der dazu beiträgt, dass sich alle sofort wohlfühlen. Zum Skifahren ging es in die Skigebiete Hinterstoder oder Wurzeralm.

Alle Wetter-Apps hatten ein grausames Wetter vorgesagt. Umso überraschter waren alle, als es aufriss und sogar die Sonne hinter den Wolken hervorkam. Die vorhergesagten tiefen Minusgrade entpuppten sich am Freitag als Plusgrade und so kamen bei tiefem Sulzschnee alle ein wenig ins Schwitzen. Die Weltcup-Abfahrt war eine große Herausforderung. Doch in der Nacht setzte Schneefall ein und einige Skisportler ließen es sich nicht nehmen, am Samstag ganz früh aufzubrechen, um ein paar frische

Spuren in den Neuschnee zu ziehen. Die meisten ließen es aber gemütlicher angehen, genossen das gute Frühstück und hatten auch etwas später viel Spaß auf der Piste.

Der Spaß ging am Abend weiter. Manche relaxten in der Sauna, alle ließen sich das leckere Abendessen schmecken und anschließend traf man sich in der „Chillerei“, einem großen modernen und gemütlichen Aufenthaltsraum. Hier zeigte sich wieder, dass der SWC ein Familienverein ist. In verschiedenen Sitzgruppen mischten sich Jung und Alt, spielten Activity, Uno und „Werwolf“ oder ratschten bei einem guten Glaserl Rotwein. Alle waren sich einig: „Im nächsten Jahr sind wir wieder dabei!“

*Markus Eigenstetter*





## Snow-Team

### Eindrücke von den Trainingsfahrten im Februar

Nach unserem Saisonauftakt im Dezember musste die nächste Ausfahrt schneebedingt etwas auf sich warten lassen. Im Februar war er dann endlich da: der Schnee im Bayerischen Wald.

Für das Snow-Team war dies der Startschuss für sportliche Kurven in heimischer Umgebung und so trainierten wir am 5. Februar bei besten Bedingungen am Arber. Nach einem gemeinsamen Einfahren teilten wir uns wie gewohnt in zwei Gruppen auf, um alters- und leistungsgerecht zu trainieren.

Am 11. Februar hieß es ausschlafen, denn unser Ziel war der Geisskopf bei Nacht. Nach drei Stunden Flutlichttraining machten wir uns schließlich ganz schön durchgefroren, aber mehr als zufrieden mit der Zeit am Hang wieder auf den Heimweg.

Ein letztes Mal in diesen Winter werden wir am 5. März gemeinsam auf der Piste unterwegs sein – das wird definitiv ein Highlight, denn die Clubmeisterschaft steht an.

*Franziska Koller*







## *Die erste Saison*

### *Bericht von der Nachwuchs-Renn-Gruppe*

Aufregung pur...als wir, die Nachwuchs-Renn-Gruppe, das erste mal unserem Trainerteam Eva Schillinger, Josef Aumüller und Cheftrainer Peter Schillinger am Resterkogel Ende November gegenüberstanden.

Nach den ersten coolen Worten von Peter war die Aufregung vorbei, wir waren sofort motiviert und hatten viel Spaß bei unseren ersten Schwüngen auf der eisigen Piste.

Am nächsten Tag ging's aufs Kitzsteinhorn bei besseren Bedingungen. Eva und Josef fuhren mit uns verschiedene Übungsformen und feilten an unserer „Technik“.

Als nächster Termin stand kurz vor Weihnachten das erste Skicamp des Skiverbandes Bayerwald auf der Reiteralm an. Wir reisten zu sechst an und hatten


ebenfalls viel Spaß beim Üben mit den Ausbildern.

In den Weihnachtsferien trainierten wir mit Eva und Peter in Fieberbrunn und Saalbach. Freies Fahren, Carvingtechnik und verschiedene andere Übungsformen standen auf dem Zettel.

Ein besonderes Erlebnis gab es für uns kurz vor dem Hahnenkammrennen. Wir konnten Manuel Feller und noch einige andere Weltcupgrößen beim Stangen-training am Doischberg (Fieberbrunn) bewundern. Wir erkannten sofort...es gibt noch viel zu tun...

Daraufhin nahmen wir zu fünft wieder an den Bayerwald Skicamps auf der Reiteralm und Anfang Februar in Mitterfirmiansreuth teil. Die ersten Stangenfahrten standen auf dem Trainingsplan.





Links: Die Rennmäuse mit Peter Schillinger am Hochficht; in der Mitte Eva Schillinger und Josef Aumüller mit den Rennkindern am Kitzsteinhorn und rechts ein stolzer Pokalsieger



Pokal (Sparkassencup 3. Platz U11) in Empfang nehmen.

Aber jetzt zum Höhepunkt der Saison: 5. März Clubmeisterschaft am Hochficht. Die Aufregung vor diesen Großereignis war enorm. Leider konnte Lana aus terminlichen Gründen nicht teilnehmen, aber wir durften

mit Luise ein neues Mitglied in unserer Renngruppe begrüßen. Natürlich wurden wir von Peter optimal eingestellt und erhielten von ihm wertvolle Tipps, um die eisige Strecke zu bewältigen. Unsere Renngruppe fuhr ein überragendes Rennen mit folgenden Platzierungen:

Klasse Kinder w/m : 1. Platz Luise Hempel, 2. Platz Simon Markgraf, 3. Platz Julius Heckner, 6. Platz Lena Hiller

Klasse Schüler 1 W: 1. Platz Lilly Stadler, 2. Platz Johanna Stadler, 3. Platz Sophie Markgraf, 5. Platz Leonie Kellner

Klasse Schüler 2 W: 2. Platz Katherina Markgraf

Wir waren alle voller Freude über diesen schönen Renntag, und durften anschließend noch unserem Erfolgstrainer Peter zur diesjährigen Clubmeisterschaft herzlich gratulieren.

Abschließend noch ein großes Dankeschön vor allem an Eva, Peter und Josef für die tollen Tage und die gesamte Skisaison, welche wir mit Euch verbringen durften... es macht soooo viel Spass...

Ski Heil und bis bald  
Eure Rennmäuse

*Johanna, Julius, Kathi, Lana, Lena, Leonie, Lilly, Simon und Sophie*

In den Faschingsferien organisierte Peter in Hochfilzen eine Trainingsstrecke und wir konnten mit Eva und Peter drei perfekte Skitage inklusive Püschel und Stangentraining absolvieren. Es machte uns so viel Freude, und wir konnten es kaum erwarten unser erstes Rennen zu fahren.

Am 26. Februar war es soweit...Offene Landkreismeisterschaften in Mitterdorf... genau das richtige für uns... Zu dritt wagten wir es. Julius, Lilly und Johanna waren am Start. Die Nacht vorher verlief etwas unruhig...wir waren soooo aufgeregt...dann gings los...Startnummernausgabe...Besichtigung...Rennen... Julius holte in seiner Altersklasse einen sensationellen 2. Platz und natürlich einen Pokal. Johanna wurde in der Klasse U11 Sechste und Lilly Achte. Wir fuhren hochzufrieden nach Hause. Die Clubmeisterschaft konnte kommen...

Aber vorher, am Samstag, den 4. März, nahmen wir, Sophie, Simon, Lilly und Johanna noch an zwei Rennen (Sparkassencup und Max Schierer Pokalrennen) am Großen Arber teil. Wir fuhren in unseren Altersklassen gute Platzierungen ein und Lilly durfte ihren ersten



## **Krönender Abschluss am Hochficht**

### **Fünfter Skikurstag mit Clubmeisterschaft**

Über sechzig Skifahrer trafen sich in den grauen Morgenstunden des 5. März 2023 am Weinweg, um am Hochficht im Dreiländereck nochmals dem böhmischen Winter zu trotzen. Und fast alle ließen es sich nicht nehmen, bei den Clubmeisterschaften 2023 zu starten, die wir das erste Mal im Rahmen der Hochfichtausfahrt ausgetragen haben.

Bei der Besichtigung des von den gutgelaunten Aktiven der Schiunion Böhmerwald professionell gesteckten Riesentorlaufs auf dem langen und eisigen Zwieselberg wurde einigen älteren Semestern schon etwas bang. Was solls, dachte man sich, bei gerade mal zwei Startern mit Rennerfahrung stehen doch die Clubmeister schon fest. Und stützte sich gleichwohl mit Lust und Schwung in den Lauf, der sich dann doch als gut zu fahren erwies.

Peters Rennkinder, Franzis Snowteam und unsere Skikurskinder zeigten ohnehin keine Bange – alle kamen gut und mit zum Teil bemerkenswerten Leistungen ins Ziel. Und alle hatten richtig Spaß beim Riesentorlauf.

Die Favoritin Franziska Koller holte sich souverän den Clubmeistertitel zurück. Peter Schillinger musste dagegen schon über die ganze Strecke seine Rennerfahrung aufbieten, denn am Ende – das war eine große Überraschung – siegte er mit nur sechs Hundertsteln vor Rennlauf-Neuzugang Max Weber.

Damit ist bei kommenden Clubmeisterschaften schon für Spannung gesorgt. Aber vielleicht gibt es ja dann auch wieder einige SWC-Rennläufer, die sich in den Titelkampf nochmals einschalten wollen.

*Ursula Breilkopf*



Alle sind am Start - beim Snow Team  
und den höheren Startnummern  
reicht es auch noch für ein Gruppenfoto;  
unten Peter Schillinger mit den Rennmäusen

Fotos: Lucia Stowasser,  
Kathi und Freddy Eigenstetter u.a.



## *Weißer Nord- und grüner Südhänge*

*SWC Skitourentage vom 2. - 5. März 2023*

Endlich wieder Skitourentage, so wie wir sie kennen: In Vollbesetzung, mit bestem Wetter und Schnee, einer schönen Unterkunft und einem Teilnehmerkreis, der für gute Laune sorgt. Jürgen hat schon im letzten April das Gasthaus Eppensteiner im Navistal reserviert. Das Navistal, ein Seitental des Wipptals, durch das sich die Brennerautobahn zieht, ist nur wenige Kilometer abseits ein Ort der Ruhe. Die Niederschläge vom letzten Wochenende sorgen in diesem ansonsten schneearmen

Winter dafür, dass wir nordseitig noch Linien durch unverspurten Tiefschnee ziehen können. Dank Edi und Hubert tanzen die eigentlich müden Beine sogar noch in die Nacht.

Glücklich und zufrieden treten wir am Sonntag ein wenig wehmütig die Heimreise an. Aber Jürgen hat schon das Ziel für 2024 ausgemacht!

*Dominik Schmeer*



*Diese und die nächste Seite:  
Impressionen von den  
Skitourentagen 2023  
Fotos: Dominik Schmeer*

# SKI NORDISCH







# 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: 31. 07. – 04. 08. 2023

Woche 2: 07. 08. – 11. 08. 2023

Woche 3: 21. 08. – 25. 08. 2023

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:

pro Woche 160 €; SWC-Mitglieder 140 €.

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

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:

Lena Prochnow und Josef Koller  
Luitwinstr. 15  
93053 Regensburg  
0941 /28063898  
ferienwoche@swc-regensburg.de



Anmeldung:

bis 30. Juni 2023  
über das Buchungsportal (siehe rechts)  
(siehe Homepage)

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

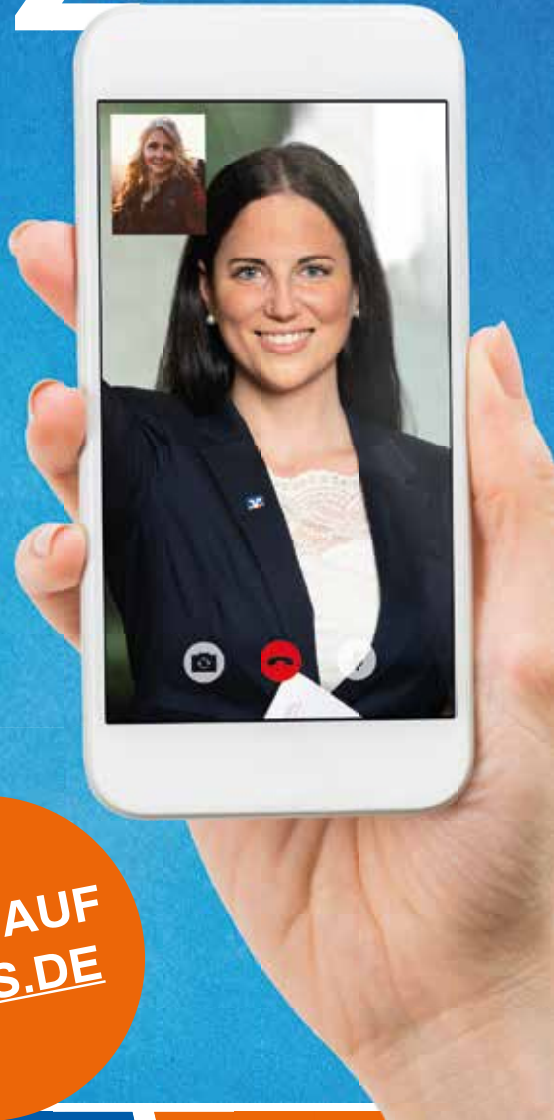
*Meine Nummer Eins*

# 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**

## *Mit Schwung in den Jahreswechsel*

*Dritte Ausgabe des SWC-Silvesterlaufs - 2.796 Euro für Kinder in Kenia*



*Madleen und Marion aus der Turnsparte laufen mit*

Zur dritten Auflage des SWC-Silvesterlaufs gab es wieder herrlichstes Laufwetter. Wir freuen uns über eine rege Teilnahme und die Kinder in Kenia über 2.796 gespendete

Euro, die für das Waisenhaus dort einen dringend gebrauchten zweiten Bunnan ermöglichen. Auf den folgenden Seiten findet Ihr die Beiträge einiger Teilnehmer.

Hallo liebes SWC-Team,

unser Lauffest „Run loose“ aus Kallmünz hat sich, wie letztes Jahr, wieder am virtuellen Silvesterlauf beteiligt.

Um 09:30 Uhr starteten wir am Silvester vormittag auf den Mühlshlager Höhen unseren lockeren Dauerlauf mit einer Länge von ca. 12 km. Bei herrlichen Laufwetter führte uns der abwechslungsreiche Kurs in den Eulenwald bei Mühlschlag, danach über das Holzheimer Tal an die Naab bei Krachenhausen über Heitzenhofen wieder zurück. Mit einem kleinen Saisonabschluss am Lagerfeuer ließen wir das alte Jahr ausklingen.

*Saisonabschluss bei Run loose:  
Jürgen, Ulli, Gisela, Daniela, Iris, Marion, Fred und Georg*

Natürlich war das zurückliegende Jahr überschattet vom Ukrainekrieg. Nichts desto trotz gilt es auch viele andere Krisenherde auf der Welt, wo vor allem auch Kinder, die unschuldig in Not geraten sind, nicht zu vergessen.

Deshalb haben wir mit einer „Startgebühr“ diesen Spendenlauf gerne unterstützt.

*Georg Bayerl*

*Spartenübergreifend:  
Carlita beim Langlaufen in der Loipe  
in Reit im Winkl,  
darunter Elena und Ludwig -  
Elena ist 2 km gelaufen und Ludwig  
hat sie auf dem Fahrrad begleitet*

*Rechts unten:  
Hobbyleichtathletin Clara  
genießt das Laufwetter*





**Links:**  
**Wanderwart Michael**  
**mit Ehefrau Regine:**  
**„Der Zugang zu Wasser ist ein**  
**Grundrecht und wir möchten dazu**  
**beitragen, dass auch die Kinder in**  
**Kenia von diesem Grundrecht**  
**Gebrauch machen können!“**



**Unten:**  
**Ela und Gabriel sind bei Oma und Opa**  
**in Slowenien mitgelaufen.**



# LEICHTATHLETIK





*Im Uhrzeigersinn von oben links:*

*Initiatoren Kathi und Markus Eigenstetter in Aktion*

*SWC-Familien in Südtirol sammeln Pistenkilometer*

*Die SWC-Eisbadtruppe beim Silvesterlauf*

*Zehnkämpfer Josef Eberl*

*Lara, Lea und Lukas auch haben Pistenkilometer gesammelt, die von den Eltern gesponsert werden*

*Links Mitte:*

*Landwirt Josef Regnet hat mit seinem Kälbchen einen Spaziergang für Kenia ausgemacht und den Wert des Kalbes als Startgebühr überwiesen*



**LANGWEILIGER  
JOB?**



**MEHR  
SPANNUNG  
GIBTS HIER!**

**TELIS-JOBS.DE**



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



**TELIS FINANZ<sup>®</sup>**  
*Aktiengesellschaft*



## **Marcel Kirchner gewinnt Curso de Nadal**

**M40-Sieg in seiner Heimat Spanien**



Bei der Siegerehrung präsentierte er stolz das SWC Trikot: Gerade hatte Marcel Kirchner in seiner Heimat Spanien den Curso de Nadal in Coldejou, Katalonien in seiner Altersklasse gewonnen, einen Trailrun über 21 km. In der Gesamtwertung belegte er einen hervorragenden vierten Platz.

*Josef Koller*

**Sieg in Katalonien:  
Marcel Kirchner**

## **Celine Ruß und Kilian Schwarzensteiner Nordbayermeister**

**SWC Athleten holen am 14. Januar 2023 sieben Medaillen in Fürth**

Mit sieben Medaillen und zahlreichen guten Leistungen im Gepäck kehrten die SWC-Athleten von den diesjährigen Nordbayerischen Hallenmeisterschaften aus Fürth zurück.

Besonders erfreulich der Sieg für Kilian Schwarzensteiner im 1500m-Lauf der Männer. In einem spannenden, taktisch geprägten Rennen ließ er den favorisierten, für die LSC Höchststadt/Aisch startenden Belgier Geoffrey Jadoul im Schlusspurt knapp hinter sich und gewann in 4:13,25min mit 14 Hundertsteln Vorsprung. Simon Baumann (4:24,67min) und Jens Wulff (5:34,62min) belegten die Plätze Sieben und Elf.

Den zweiten Titel holte völlig überraschend U20-400m-Läuferin Celine Ruß mit einer tollen Steigerung auf 62,4sec. Über 200m hatte sie in 28,74sec Platz Sieben belegt. Über 800m-Silber bei den Frauen konnte sich Vanessa Sturm in guten 2:27,83min freuen. Weitsprung-Bronze schnappte sich bei den Frauen Kerstin Beuermann mit 5,19m, einen Zentimeter vor der viertplatzierten Teamkollegin Laura Borchert, die über die Hürden in 9,73sec ebenfalls Platz Vier belegte. Hier wurde Kerstin mit 10,10sec Siebte. Gleich zweimal trug sich Julia Lankes in die Medaillenliste ein: Sowohl im Weitsprung mit 4,94m, als auch im Dreisprung mit 10,98m gab es jeweils

Bronze. Eine weitere Weitsprung-Medaille, ebenfalls Bronze, gab es bei den U18-Jungs für Marius Humig mit pers. Bestleistung von 5,75m. Knapp das Stockerl verpasst hatte Sprinterin Magdalena Helfer als 200m-Vierte, mit neuem Hausrekord (27,68 sec), über 60m belegte sie in 8,35 sec. Platz Sieben. Daniel Zsursza lief erfreuliche 24,42 sec über die 200m bei den Männern, Teamkollege Christian Amann erreichte das Ziel in 7,81 sec über die 60m und in 25,89 sec über die 200m.

In der U18 lief Daniel Hartmann 8,11 und 26,96 sec. Bei den U18-Mädchen erzielten Greta Peißner, Valerie Gutdeutsch und Paula Hackl 9,23, 9,36 und 9,57sec. Im Weitsprung sprangen Paula und Greta 4,05 bzw. 4,00m, Greta lief die 60m Hürden in 11,46 sec und Valerie die 200m in 30,88 sec.

*Josef Koller*



## **Nordbayern-Titel für Kati Auer und Simon Kürzinger**

### **SWC Nachwuchs überzeugt mit sechs Medaillen**

Kati Auer und Simon Kürzinger setzten die Glanzpunkte bei den diesjährigen Nordbayerischen U16-Meisterschaften in Fürth.

Dabei gewann Kati Auer souverän den ersten Wettbewerb über die 60m Hürden der W14 in tollen 9,84sec. Und im letzten Wettbewerb, dem abschließendem 800m-Lauf der M15 lieferte Simon Kürzinger sein Meisterstück ab, zog ca. 150m vor dem Ziel zu einem unwiderstehlichen Spurt an und ließ den hoch favorisierten Staffelsteiner Noah Möller hinter sich. In 2:09,68min pulverisierte er zudem seinen Hausrekord. Für Kati gab es zwei weitere Medaillen, Silber im Weitsprung (4,76m) und Bronze über die 60m (8,56 sec.), und auch Simon schnappte sich mit PB im Weitsprung (5,46m) und Bronze eine weitere Plakette, zudem wurde er über die 60m in guten 7,86 sec (PB) Vierter.

Medaille Nummer Sechs in Bronze holte Sophia Rykala in der W15 mit Hausrekord und 9,77sec über die Hürden, ihre Topform unterstrich sie mit zwei weiteren Bestleistungen über die 60m in 8,56sec und mit 5,77m im Weitsprung. Dort belegte sie jeweils Platz Sieben. Nur knapp das Stockerl verpasste Vanessa Tuma als U14-Vierte mit tollen 8,88sec über die 60m. Über die 800m (8.2:54,54 min) und im Weitsprung (4,05m) gab es neue Bestmarken. Nele Simon (U14) überzeugte nach langer Verletzungspause mit 2:49,52min und Platz Fünf über die 800m. Lena Aue (W14) erzielte gute 9,15sec über die 60m und pulverisierte mit 4,45m ihre Weitsprung-Bestmarke. Lena und Annika Bruischütz belegten mit guten 2:48,33 bzw. 2:53,46min. über 800m der W 14 die Plätze Fünf und Neun.

*Josef Koller*

**Nordbayernmeister Simon Kürzinger,  
hier bei den Bayerischen  
Foto: Claus Habermann**



## Sophia Rykala und Maria Lankes holen Gold

**Acht SWC Medaillen bei Nordbayerischer Hallenmeisterschaft für die Jüngeren**

Auch bei Teil Drei der diesjährigen Nordbayerischen Hallenmeisterschaften in Fürth schnitten die SWC-Athleten wieder äußerst erfolgreich ab. Gold gab es im Kugelstoßen der W15 für Sophia Rykala mit neuem Hausrekord von 9,92m. Dazu erreichte sie Platz Acht im Hochsprung mit 1,40m.

Ein komplettes SWC-Stockperl mit drei persönlichen Bestleistungen gab es im Stabhochsprung der W14, es gewann Maria Lankes (2,40m) vor Laura Herold (2,20m) und Klara Tausendpfund (2,00m). In der W13 holte Charlotte Woske mit 2,00m Silber, dazu mit neuem Hausre-

kord von 1,39m im Hochsprung Bronze.

Ebenfalls Hochsprung-Bronze gab es bei den Frauen für Kerstin Beuermann mit 1,45m, im Kugelstoßen verpasste sie als Vierte mit guten 9,16m knapp das Stockperl.

Und besonders erfreulich, auch für die Jungs gab es eine Silbermedaille: Augustin Grünwald landete bei seinem Wettkampfdebut in der M13 mit guten 8,88m auf dem Silberrang.

*Josef Koller*



**KERNKOMPETENZ IT**

## DER PERFEKTE IT-SERVICE KOMPETENT, ZUVERLÄSSIG UND ERREICHBAR

**Viele unserer Kunden haben zuvor schlechte Erfahrungen mit ihren IT-Firmen gemacht. Wer unsere Leistungen nutzt, ist froh, dass er den Schritt zu uns gemacht hat! Wir von der Kernkompetenz-IT wissen nämlich, dass fundiertes Wissen, Zuverlässigkeit und Erreichbarkeit die absolute Grundlage für eine gute Zusammenarbeit sind.**

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.



**0941 698988-0**



**kernkompetenz-it.de**



**Komplettes SWC-Stockler:  
Stabhochsprung-  
Siegerinnen  
Laura Herold, Maria Lankes  
und Klara Tausendpfund**

## ***Kilian Schwarzensteiner und Simon Baumann in Topform***

### ***SWC Athleten überzeugen in München und Fürth***

Gut gerüstet für die anstehenden Bayerischen Hallenmeisterschaften präsentierten sich unsere Athleten beim Seniorensportfest in Fürth und beim Munic Indoor.

Allen voran Kilian Schwarzensteiner, der in Fürth im Alleingang die 800m mit zwölf Sekunden Vorsprung gewann und in tollen 1:58,31min natürlich auch deutlich die M30-Wertung anführte. In nichts nach stand ihm der frisch gebackene M30-Athlet Simon Baumann, der über 3000m ebenfalls einen Start-Ziel-Sieg hinlegte und am Ende souverän den Ansturm des Ambergers Michael Lang kontern konnte. Auch er gewann sowohl die Gesamtwertung in 9:11,63min und selbstredend auch die M30-Wertung. Teamkollege Marcel Kirchner präsentierte sich ebenfalls in Topform und belegte als M30-Zweiter in 9:18,03min Platz Drei der Gesamtwertung.

Einen weiteren 800m-Sieg gab es in der M50 für Tobias Schmidt-Wilcke mit 2:20,97min. Franz Stadler holte zwei zweite Plätze in der M60 über 60m mit 8,85sec und mit 30,11 sec. über die 200m. Einen weiteren Stocklerplatz als W55-Dritte schnappte sich Andrea Holzapfel im Weitsprung (3,75m), über 200m wurde sie Vierte (34,25 sec.) und über 60m Fünfte (10,10 sec.).

Bei den Munic Indoor erreichte Simon Kürzinger mit neuer PB über 60m Platz Vier, im Weitsprung wurde er mit 5,16m Fünfter. Magdalena Helfer steigerte in der U18 ebenfalls ihren 60m-Hausrekord auf 8,24sec, im Finale lief sie dann in 8,29 sec auf Platz Fünf. Und Laura Borchert lief in 9,73sec über die 60m Hürden nahe an ihren Hausrekord heran.

*Josef Koller*



637  
SCHOLZ Luis  
SING. BECKENBURG  
MATERIALLE WILLEN-ANLEITUNG  
WINTERHOF, 1001, WILH. WILHELM

0  
Mann  
SING. BECKENBURG  
MATERIALLE WILLEN-ANLEITUNG

## Luis Scholz setzt goldenen Schlusspunkt

Weitere Medaillen für Sophia Rykala, Celine Ruß, Larissa Bauer und Wolfgang Scholz

Im letzten Wettbewerb bei den diesjährigen Bayerischen Hallenmeisterschaften gab es den goldenen Schlusspunkt für die SWC-Athleten. Der erst 14jährige Luis Scholz holte mit neuem Hausrekord von 19:40,18min Gold im 3000m Bahngehen. Links: Kurz zuvor hatte Papa Wolfgang Silber über 5000m Bahngehen (29:00,44min) bei den Männern geholt.

Drei weitere Bronzemedailles gab es für das leider etwas grippegeschwächte SWC-Team: Sophia Rykala schnappte sich Platz Drei in der W15 mit Bestweite von 33,19m im Speerwurf, auch mit der Kugel gab es eine neue Bestweite und Platz Fünf (10,15m). Knapp am neuen Hausrekord



vorbei schrammte 400m U20-Läuferin Celine Ruß, Bronze war der Lohn für gute 62,82sec. Und sensationell schlug sich 3000m-Läuferin Larissa Bauer, die mit neuer Bestmarke von 10:52min gegen hochwertige Konkurrenz völlig überraschend Bronze holte.

*Linke Seite:*

*Luis Scholz holt Gold über 3000m Gehen*

*Diese Seite:*

*Oben: Kerstin Beuermann im Weitsprung*

*Unten: Magdalena Helfer wird Fünfte bei den Munich Indoor, 29. Januar 2023*

*Fotos: Claus Habermann*

**LANGWEILIGER  
JOB?**



**MEHR  
SPANNUNG  
GIBTS HIER!**



**TELIS-JOBS.DE**

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



**TELIS FINANZ®**  
*Aktiengesellschaft*



Ein weiterer Titel im Seniorenbereich ging an unseren M70-Geher Hans Kilgert in guten 21.42,86min über die 3000m Bahngehen.

Eine sensationelle Leistung lieferte 800m-Ass Kilian Schwarzensteiner ab, in einem klasse Rennen mit spannendem Ausgang wurde er in 1:56,88min Vierter, Trainingsspartner Simon Baumann lief auf Platz Sechs über die 3000m in 9:28,54min.

Eine Top Leistung zeigte auch M15-800m-Nachwuchshoffnung Simon Kürzinger, der mit neuer persönlicher Bestleistung in 2:06,94min auf Platz Sechs in der U18 lief.

Zuvor hatte er in seiner Altersklasse ebenfalls mit neuem Hausrekord Platz Fünf über die 60m erreicht (7,73sec).

Gleich um 24 Hundertstel-Sekunden steigerte Kati Auer ihre 60m-Hürdenbestzeit, als Belohnung sprang das B-Finale in der W15 für die noch der AK14 angehörende Athletin heraus.

Sophia Rykala lief zusätzlich 60m-Bestzeit (8,54sec) und Frauen-Weitspringerin Kerstin Beuermann verpasste mit ordentlichen 5,25m nur knapp den Endkampf.

*Josef Koller*

**Bayerische Hallenmeisterschaften  
Wolfgang Scholz holt Silber beim 5000m Bahngehen  
Foto: Claus Habermann**



*Kinderfasching  
in der Leichtathletik*



architektweber.com

architekturbüro ferdinand weber  
obermünsterstr. 11 93047 regensburg



# 77 JAHRE SWC

28. / 29. Juli am Weinweg  
Jeweils 17:00 - 22:00 Uhr

**Alle Helfer sind willkommen!**

**Einfach melden unter 0151 5858 4226**

## Wandern im SWC

**Vorschau: Wanderung auf die Benediktenwand vom 16.06. bis 19.06.2023**

Im Juni ruft die Benediktenwand: Wir fahren am Freitag, den 16.06.2023 um 7:00 Uhr mit Fahrgemeinschaft in Regensburg los, sind etwa 2,5 Stunden unterwegs und treffen uns gegen 9:30 Uhr in Benediktbeuern auf dem Parkplatz Benediktenwand, Wurzweg 1. Hier nehmen wir alles im Rucksack mit, was wir für zwei Übernachtungen auf der Tutzingener Hütte benötigen.

Bitte Hüttenschlafsack, Hüttenhausschuhe, Kulturbeutel, Handtuch, Taschenlampe und Bargeld nicht vergessen! Unter <https://tutzingener-huette.de> könnt ihr euch über die Hütte informieren.

Die Tutzingener Hütte ist keine Selbstversorgerhütte – von 7 Uhr bis 8.30 Uhr gibt es Frühstück, Wanderbrotzeit kann bestellt werden und die Küche ist von 11 Uhr bis 19.30 Uhr geöffnet. Alkoholische Getränke dürfen nicht mitgebracht werden, es gibt vegetarische Gerichte und vegane Gerichte können vorbestellt werden.

Für die Übernachtung auf der Hütte sind 9 Plätze im 2-, 3- und 4-Bett-Zimmer vorbestellt. Die Übernachtungskosten betragen im 2-Bett-Zimmer 20,-- Euro/Pers. bzw. 40,-- Euro/Pers. für Nicht-DAV-Mitglieder; im Mehrbettzimmer 15,-- Euro/Pers. bzw. 30,-- Euro/Pers. plus Verpflegung.

Bis zur Tutzingener Hütte wandern wir etwa 15 km und 3–4 h. Nach der ersten Hüttenübernachtung werden wir am Samstag zwei alternative Anstiege zur Benediktenwand gehen: Den einfacheren Westaufstieg oder den schwierigeren Ostaufstieg – jeweils 2 Stunden hoch und 1,5 Stunden herunter. Ich werde mit einer Gruppe den einfacheren Westaufstieg gehen. Oben auf der Benediktenwand werden wir bei Rucksackverpflegung den herrlichen Ausblick genießen und eine kleine Wanderung auf dem Kamm unternehmen.





Nach dem Abstieg treffen wir wieder in der Tutzinger Hütte ein und beschließen den Abend in (bestimmt) lustiger Runde.

Nach einer weiteren Hüttenübernachtung geht's am Sonntag zurück nach Benediktbeuern. Dort habe ich für 5 Personen ein Doppel- und drei Einzelzimmer für eine weitere Übernachtung im Zentrum für Umwelt und Kultur im Kloster Benediktbeuern vorgebucht (Ü/F im Einzelzimmer 69,-- Euro/Pers. und im Doppelzimmer 55,-- Euro/Pers.).

Am Montag wandern wir eine Abschlusswanderung zum Kochelsee (17 km/5 h)

und am Nachmittag geht's nach Regensburg zurück. Wer nicht über das verlängerte Wochenende teilnehmen kann, bucht nur die beiden Hüttenübernachtungen.

Bitte meldet euch bei Interesse frühzeitig und spätestens bis zum 01.05.2023 in der bekannten WhatsApp-Gruppe oder unter [wandern@swc-regensburg.de](mailto:wandern@swc-regensburg.de) an. Sollte es mehr Interessenten als Reservierungen geben, so bitte ich euch um Selbstbuchung.

Ich freue mich auf euch!

*Euer Michael*

*Benediktenwand  
Foto: Creative Commons*



## Die Wandertouren von April bis Juni 2023

---

### April

---

16. 04. 2023

#### **Rundwanderung zum Schloss Karlstein**

Treffpunkt ist am Sonntag 16.04.23 um  
10 Uhr in Stadel,  
93128 Regenstauf/Stadel,  
die Parkmöglichkeit am Ortseingang  
(von Regenstauf kommend).

Die Wanderung geht über 10 km mit  
etwa 3 Stunden Gehzeit und Einkehr.

Wir erwandern drei (!) ehemalige Burgen  
und Schlösser im Regental. Von Burg  
Stadel sehen wir noch die Reste eines  
Turms, von Burg Forstenberg ist ein bau-  
fälliger Bergfried erhalten. Das mächtige  
Schloss Karlstein ist gut erhalten.





Links: Schloss Karlstein Foto: Creative Commons  
Oben: Schloss Hautzenstein Foto: Creative Commons

## Mai

---

07. 05. 2023

### Rundwanderung zum Schloss Hautzenstein

Treffpunkt ist um 10 Uhr in Fußenberg  
der Parkplatz an der  
Gaststätte Gambachtal,  
Weihermühlweg 16,  
93173 Wenzenbach/Fußenberg.

Länge ca. 13 km – 4,5 h Gehzeit mit  
Einkehr

Wir folgen dem Gambach an einer kleinen  
Kapelle vorbei bis zum Schloss Hautzen-  
stein. Am Roitherauerbach geht's zurück  
Richtung Fußenberg, wo wir einkehren.







Links: Kloster Walderbach

Unten: Kloster Walderbach Nördliches Seitenschiff

Fotos: Creative Commons

## Juni

---

**16. 06. bis 19.06.2023**

### **Rundwanderung zur Benediktenwand; Benediktbeuern**

Der Start ist am 16.06.2023 um 7 Uhr in Regensburg mit Fahrgemeinschaft.

Wir wandern an diesem verlängerten Wochenende zur Benediktenwand und zum Kochelsee – siehe Seite 60.



## Ausblick für September

---

**17. 09. 2023**

### **Kloster Walderbach**

Wir treffen uns um 10 Uhr in Reichenbach am Parkplatz oberhalb des Klosters (Pfisterstraße, 93189 Reichenbach).

Länge 12 km, 4,5 h Gehzeit mit Einkehr

Für alle Wanderungen gilt:

Bei Interesse bitte bis zum Sonntag vor der Wanderung unter

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

mit Smartphonenummer oder in der bekannten WhatsApp-Gruppe anmelden! Änderungen vorbehalten.

*Euer Michael*



## **Rundtour auf der Hohen Linie**

**Die SWC-Wanderer starten am  
Keilberg ins neue Jahr**

Kein Wetter hält sie ab: Am 15. Januar 2023 ging es zum Silberweiher und zurück. Auch ohne Einkehr und bei Schlechtwetterprognose fand die Wanderung beachtlichen Anklang.

*Ihr grünes Wanderherz  
entdeckten die SWC-Wanderer  
am Keilberg*





## Winterwanderungen im SWC

### Wallfahrt nach Heilbrünnl

Im Februar ging es am Regen entlang  
zur Wallfahrtskirche Heilbrünnl



Ein Freiwilligenjahr bietet  
interessante Erfahrungen.  
Rechts: Ana Gabriela  
und ihre Seminarleiter

## Integration mal umgekehrt

### Freiwilligenseminar in Riedenburg

In der Faschingsferienwoche wurde das Freiwillige Soziale Jahr der Bayerischen Sportjugend (BSJ) für uns Freiwillige zu einem bereichernden Erlebnis. Wir waren die ganze Woche an verschiedenen Orten versammelt.

Ich selbst bin der Gruppe 8 zugeteilt, die diese Woche im Schullandheim Riedenburg verbracht hat. Während dieser Woche gab es für uns verschiedene Aktivitäten, sowohl körperlich als auch geistig. Wir haben viel gelernt und auch Erfahrungen ausgetauscht. Die Leiter unseres Sport-Seminars waren Ronny Eckhardt und

Christina Wassermann, die eine ganze Woche voller Spaß, Reflektion und viel Sport vorbereitet haben.

Die BSJ betreibt ein Integrationsprogramm, mit dem sie die Inklusion aller Menschen im Sport und in der Organisation fördern will. Und da ich für alle in der Gruppe, der ich zugeteilt bin, völlig neu und auch die einzige Ausländerin war, wollten Ronny und Christina ein Sozialexperiment machen. Dafür baten sie mich, eine Aktivität für die ganze Gruppe zu machen und diese nur auf Spanisch durchzuführen. Am Ende der Aktivität





erzählte jeder der Teilnehmer seine Erfahrungen, und wie sie sich während der Aktivität gefühlt haben. Ronny und Christina betonten, wie wichtig es ist, Werkzeuge zu finden, zu verwenden und zu entwickeln, die zur Kommunikation in Zeiten verwendet werden können, in denen uns ein ähnlicher Fall im wirklichen Leben präsentiert werden könnte.

Zum Abschluss der Woche haben Ronny und Christina eine Überraschung für uns vorbereitet und diese bestand aus Tauchen. Wir sind gemeinsam von Riedenburg nach Ingolstadt gefahren und haben im Sportbad in Ingolstadt das Tauchen geübt.

Ich persönlich denke, dass es für alle eine bereichernde Erfahrung war, und ich bin sicher, dass vieles von dem, was wir gelernt haben, uns in unseren verschiedenen Jobs helfen wird, immer besser zu werden.

Ana Gabriela Quintero Alvarez



Ana Gabriela zeichnet auch für unseren informativen und toll gestalteten Instagram-Account verantwortlich - schaut mal rein unter [swcregensbrug](#)

## RE/MAX®

Regensburg und Schwandorf



### Vermietung?

### Einfach die Arbeit abgeben!



**Professionell, partnerschaftlich** und **kompetent**  
übernehme ich die Vermietung Ihrer Immobilie.

Mietwohnung, Reihenhaus oder Gewerbefläche?  
Informieren Sie sich unverbindlich über den  
**Vermietungsservice** von RE/MAX Regensburg.

**ANGIE LEIDL, Immobilienmaklerin (IHK)**  
0941 30770-246, [angie.leidl@remax.de](mailto:angie.leidl@remax.de)



*Tauchen beim  
Freiwilligenseminar  
der Bayerischen  
Sportjugend*



*Ana und die wilde Rugby-Bande  
Bild: Regensburger Zeitung/Casdorf*

## ***Rugby für Kinder***

### ***Viel Beachtung für eine neue Sportart***

Unser Rugby-Angebot für Grundschul-  
kinder hat eine tolle Resonanz erfahren: in  
der Regensburger Zeitung vom 1. 2. 2023  
gab es einen ganzseitigen Artikel zu den  
Rugby-Kids aus Prüfening.

Wer noch mit dabei sein möchte, meldet  
sich unter

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

# BREITENSPORT



*Freddy und die wilde Neun - Foto: Lucia Stowasser*



seit 1920

## Georg Rauscher Turmuhrenfabrik

Turmuhren  
Zifferblätter  
Zeigerpaare  
Läuteanlagen  
Glockenstühle  
Glockenspiele  
Kundendienst

[www.rauscher-time.com](http://www.rauscher-time.com)  
Würzburger Str. 4, 93059 Regensburg  
Fortschritt aus Familienhand







## **Volleyball/Beachen**

### **Donnerstagsgruppe der Junioren**

Neben der im letzten Heft vorgestellten traditionsreichen Mittwochs-Volleyball-Gruppe „Netzkante Stadtamhof“ gibt es im SWC auch noch eine zweite Gruppe, die sich wöchentlich zum Ballspielen übers Netz zusammen findet.

Im Winter treffen wir uns um 20.00 Uhr in der Goethehalle, über den Sommer verabreden wir uns draußen zum Beachen.

Kontakt: Freddy Eigenstetter unter [volleyfun@swc-regensburg.de](mailto:volleyfun@swc-regensburg.de)



## Als Neumitglieder begrüßen wir

Sebastian Achtnicht, Christian Amann, Titus Babilas, Magdalena Baier, Benjamin Bal, Isabel Bauer, Georg Börzsönyi, Jonas Bscheidl, Oskar Christgau, Laura Eichen-seer, Mia Eichhammer, Georg Elflein, Yousef Elsayy, Paul Frank, Stella Fritzsche, Lorenz Fuchs, Fabio Graf, Svea Gutheil, Maya Hadya, Mira Hadya, Jeannette Hain, Mai Hamza, Markus Heckner, Julius Heckner, Franka Hild, Lena Hiller, Maximilian Hirmer, Laura Horn, Alfonso Idoyaga Molina, Martina Irrgang, Türkan Kaplan, Marita Kastenmeier, Wolfgang Kipferl, Silvia Kipferl, Marius Kränzlein, Nina Kreuzer, Aaliyah Jana Kreuzer, Lenny Kreuzer, Jona Krohn, Franziskus Küfner, Regine Lang, Anne Lauber, Almuth Lesser, Konstantin Lesser, Petro Lima, Emma Loster, Leonie Mader,

Frederik Maiwald, Elisabeth März, Theresa Mayer, Noelia Mickel, Andrea Nelles, Felix Neumann, Benjamin Neumann, Mia Pichlmeier, Nuria Poeck, Luis Poeck, Jari Poeck, Henrik Pokorny, Fabian Pöllath, Christina Pöppl, Matheo Reich, Jason Rein, Felix Reinwald, Petra Reisinger, Benjamin Reitschmidt de Flores, Valentin Schmidt, Marie Schmidt, Anna Schmitzer, Valerie Schneider, Andrea Schnetzer, Clara Seifert, Lia Senk, Alice Shalunova, Linus Stemmer, Luis Strobel, David Szabo, Rasmus Tekin, Maximilian Thanner, Leonie Thiel, Nico Tischler, Lukas Vogel, Josephine von der Linden, Tanja von Unruh, Larissa von Unruh, Max von Unruh, Laura Voss, Luca Weese, Lisa Weese, Lilly Weinelt, Evelyn Weinzierl, Luis Welnhof, Anne Wiegand.





## **Beiträge zum Clubheft**

Beiträge zum Clubheft werden als **unformatierte** Datei erbeten. **Bilder** bitte immer extra als Datei per E-Mail (Originalformat!) senden, und zwar an: [redaktion@swc-regensburg.de](mailto:redaktion@swc-regensburg.de)  
Redaktionsschluss für das nächste Clubheft ist Freitag, der **26. Mai 2023**.

---

## **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: Mo – Fr 13.00 – 18.00 Uhr, Sa 10.00 – 18.00 Uhr

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

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

Die Bestätigung einer **Kündigung** kann nur bei Angabe einer **E-Mail-Adresse** per E-Mail oder bei Eingang eines 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.

## 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.

Danke für Eure Mithilfe!

*Christine Obermeier und Markus Eigenstetter*



## Konditorei-Café Orlando di Lasso

*Genießen Sie das  
Weltkulturerbe von  
seiner süßen Seite  
am  
Alten Kornmarkt*

**Tel.:0941-51367 <http://www.cafe-orlando-regensburg.de>**



## Clubverwaltung - wer macht was im SWC?

Mitgliederverwaltung	Evi Müller mitglieder@swc-regensburg.de
Freiwilligendienst	Mark Hang, mark.fsj@swc-regensburg.de Ana Gabriela Quintero, ana.fsj@swc-regensburg.de Anleitung: Lena Prochnow, 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- Beauftragter	Christian Volkmer, Projekt 29, Tel.: 0941 / 298693-0, info@projekt29.de

## Mitgliedsbeiträge

Seit 2018 werden folgende Mitgliedsbeiträge erhoben

Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre	35 Euro
Junge Erwachsene von 18 – 27 Jahren und Senioren ab 65 Jahren	50 Euro
Erwachsene ab 28 Jahren bis einschließlich 64 Jahren	60 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.com/Der Verein/Mitgliedschaft.**

---

## Mitgliedsbestätigung

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

Mitgliedskarte anfordern: kontakt@swc-regensburg.de oder Tel. 0941 / 3 99 75 47

77 JAHRE SWC

Für die ganze Familie!



Alle Helfer sind willkommen!  
Einfach melden unter 0151 5858 4226

28. / 29. Juli am Weinweg  
Jeweils 17:00 - 22:00 Uhr

mit Sacco & Mancetti, Sidewalk City,  
Fit und Brille, Feuershow, Hüpfburg,  
Steckerleis und vielem mehr!



## **Einladung zur Jahreshauptversammlung**

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

### **Termin:**

*Freitag, den 12. Mai 2023, 19.00 Uhr  
im Gwölb des Goldenen Hirschen, Großprüfening 21*

### **Tagesordnung:**

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

Anträge zu dieser Versammlung sind spätestens 10 Tage vorher schriftlich einzureichen oder ebenfalls 10 Tage vorher an [info@swc-regensburg.de](mailto:info@swc-regensburg.de) zu senden.



# Gemeinsam in Bewegung

Das SWC-Breitensportprogramm April 2023

## 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 Breitkopf

Dienstags 17.15 – 18.15 Uhr  
Neue Kreuzschule/Weinweg  
Wechsel zum Weinweg  
nach Absprache

## 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  
Wechsel nach draußen  
nach Absprache

## Dynamic Bodystyling

mit Christina Träger

Mittwochs 18.00 – 19.30 Uhr  
Wolfgangschule,  
Kleine Halle (Brentanostraße)

## Bodyfit

mit Caro Schönleber

Mittwochs 18.00 – 19.00 Uhr  
Weinweg

## Volleyball

„Netzkante Stadtamhof“

Mittwochs 18.00–19.30 Uhr  
Gerhardingerschule

## Volley/Beachball

Goethe-Team

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