



CLUBNACHRICHTEN 2/2026

APRIL - JUNI

**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



BITTE AUSSCHNEIDEN
UND MITBRINGEN!



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



Liebe Mitglieder,

vor fünfzehn Jahren haben wir mit dem Ziel, Kindern und Jugendlichen in Regensburg ein breitensportliches Eishockey-Training anzubieten, im SWC eine neue Sparte aus der Taufe gehoben. Nun sind wir wieder mit einer neuen Sportart am Start: Wir finden, dass es in Regensburg mindestens zwei Vereine geben sollte, in denen Kinder und Jugendliche Basketball spielen können. Denn hier gilt nun wirklich: Konkurrenz belebt das Geschäft! Damit sich der Basketballnachwuchs vor Ort sportlich messen kann.

Deshalb werden wir der Jahreshauptversammlung am 8. Mai 2026 (Einladung siehe vorletzte Seite) vorschlagen, unseren engagierten Trainer Helmut Sendldorfer als Spartenwart Basketball zu wählen.

Die Leichtathleten blicken auf die erste Saison in der neuen Halle im Sportpark Ost zurück, die Skifahrer auf eine bis Ende Februar ausreichend winterliche Saison.

Ein großer Erfolg war auch heuer wieder unser Silvesterlauf, der für unsere Partnerorganisation und die Kinder in Kenia in seinem fünften Jahr stolze 5.500 Euro zusammenbrachte! Herzlichen Dank allen Sportlern und Spendern!

Eine Bayerische Meisterschaft haben die Leichtathleten am 22. Februar 2026 mit dem Crosslauf am Westbadweiher schon ausgerichtet; eine weitere wird zum Jedermann-Zehnkampf am 25./26. Juli 2026 am Weinweg starten – wir freuen uns jetzt schon auf viel Unterstützung!

Einen beschwingten Start in die Sommersaison wünscht Euch

Eure Ursula

1. Vorsitzende



*Titel: Sina Straube bei den Bayerischen Hallenmeisterschaften
Foto: Claus Habermann*



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 70

Wandern

Wanderungen April – Juni	Seite 49
--------------------------	----------

Ski

Skikursbericht	Seite 13
Berichte	Seite 15

Alpin

Breitensport

Basketball startet durch	Seite 56
Breitensportprogramm	Seite 72

Ski Nordisch

Bericht gemütliche Skitouren	Seite 24
------------------------------	----------

Leichtathletik

Terminübersicht	Seite 29
Ferienaktion Olympia Kids	Seite 30
Berichte	Seite 33
Faschingstraining der KiLa	Seite 38
Bericht BM Crosslauf	Seite 42

Clubfamilie

Aufnahmeantrag	Seite 59
Silvesterlauf	Seite 60
Geschäftsstelle	Seite 66
Übungsleiter-Info	Seite 67
Unsere neuen Mitglieder	Seite 68
Freiwilligendienst im SWC	Seite 69
Wichtige Kontakte	Seite 70
Einladung zur JHV	Seite 71

Impressum

Ski- und Wanderclub 1946 e.V. Regensburg

www.swc-regensburg.de

E-Mail: kontakt@swc-regensburg.de

Geschäftsanschrift: Serpiliusweg 7, 93049 Regensburg

Sparkasse Regensburg, IBAN DE54 7505 0000 0000 0151 31, BIC BYLADEM1RBG

Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.

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

Redaktion: Ursula Breitkopf, Michael Lang
redaktion@swc-regensburg.de

Lektorat: Lissy Besl

Anzeigen: Michael Vallander, 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

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

AUSSCHUSS

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

SPORTPROGRAMM

Für alle Stunden gilt: vorherige Absprache mit dem Trainer

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 Änderun- gen 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



Eine Ausbildung für heute. Und morgen.

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

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!





Ski- und Snowboardkurs im Bayerischen Wald

Viel Spaß an den beiden Skikurswochenenden im Januar und Februar 2026

Trotz etwas durchwachsener Wetterbedingungen präsentierte sich der Geißkopf mit so vielen geöffneten Pisten wie noch nie zuvor zur SWC-Skikurszeit. Insgesamt nahmen in diesem Jahr 75 Kinder an unserem Skikurs teil.

Mit viel guter Laune begleiteten rund 20 engagierte Übungsleiterinnen und Übungsleiter die Kinder mit großem Einsatz und viel Geduld auf und neben der Piste.

In neun Ski- und drei Snowboardgruppen wurden erste Schritte im Schnee, sicheres Bremsen im Pflug oder bereits sauber gekantete Kurven geübt.

Ein herzliches Dankeschön gilt vor allem unseren Übungsleiterinnen und Übungsleitern, die mit großem Engagement und viel Herzblut diesen Skikurs ermöglicht haben.

Maria Aumüller

*Hauptsache Schnee - der Geißkopf einmal wieder im Nebel
Fotos: Maria Aumüller*



SKI ALPIN



Impressionen vom Ski- und Snowboardkurs am Geißkopf vom 24./25. Januar und 7./8. Februar 2026





Neues aus der Renngruppe

Training in Fieberbrunn - Rennen im Bayerwald

Unsere Rennkinder haben sich bei herrlichem Sonnenschein in Fieberbrunn auf ihre Rennen im Bayerwald vorbereitet.

Renntrainer Peter Schillinger und Josef Aumüller mit der Renngruppe in Fieberbrunn



Rechts:
Alexander und Franziska Spandl
fahren beim Oberpfalz-Cup-Rennen am
Predigtstuhl am 17. Januar 2026
auf den 8. (U14m) und den 6. Rang (U16w)





Am 15. Februar 2026 fährt Franziska beim Pokalrennen am Arber auf den 4. und Alexander auf den 10. Platz



Die Markgrafs fahren eine erfolgreiche Saison - Bericht nächste Seite

Simon Markgraf führt beim Sparkassencup

SWC-Renngruppe fährt eine erfolgreiche Rennsaison

Auch in diesem Jahr haben unsere SWC Rennläufer an den Rennen zum Kinder-Sparkassen-Cup (bis Jahrgang 2014) des Skiverbandes Bayerwald und zum Max-Schierer-Cup des Bayerwaldes (ab Jahrgang 2013) mit großem Erfolg teilgenommen.

Insgesamt umfasst der Sparkassencup fünfzehn Einzelrennen im bayerischen Wald und am Jenner sowie in Inneralpbach. Der Max Schierer Cup besteht aus dreizehn Rennen, die ausschließlich im bayerischen Wald stattfinden. Die beiden Rennserien haben eine lange Tradition, das zeigt auch die rege Teilnahme mit durchschnittlich mehr als 130 Startern pro Rennen in allen Altersklassen.



Simon Markgraf (Mitte) ist nicht mehr zu schlagen

Wie schon im Vorjahr konnte Simon Markgraf in der Altersklasse U12 souverän die Gesamtwertung des Sparkassencups

für sich entscheiden, obwohl er nur bei neun Rennen starten konnte. Er fuhr im Slalom und Riesenslalom insgesamt acht Siege ein und einmal Platz drei. In der Gesamtwertung hat er ein Rennen vor dem Ende der Cup-Wertung – nun 45 Punkte Vorsprung auf den Zweitplatzierten aus Mitterfirmiansreut und ist nicht mehr einzuholen. In der kommenden Saison wird Simon nun in der nächsten Altersklasse bei den ersten DSV-Schülerrennen starten können.

Ein weiteres erfolgreiches Jahr hat Luise Hempel. Sie liegt derzeit in der Sparkassencup-Wertung in der U 12 auf Rang Zwei.

Sophie Markgraf startet in der laufenden Saison in der U16. Ein Rennen vor Abschluss des Max-Schierer-Cups liegt sie in der Gesamtwertung auf Rang sieben von insgesamt 38 gewerteten Läuferinnen in der Altersklasse Schüler weiblich, obwohl sie nur acht der 13 Rennen mitgefahren ist. Davon sechsmal Platz drei und zweimal Platz zwei.

Erfreulich auch das Ergebnis von Franziska Spandl in der Schülerwertung weiblich. Sie belegte einmal Rang vier im Riesenslalom in ihrer Altersklasse, Alexander Spandl konnte sich in einem Rennen den 10. Platz in der Altersklasse U14 sichern.

Karl Markgraf



Luise Hempel erneut für das DSC-Finale qualifiziert

Ziener-Rennen am Göttschen bei Flutlicht

Nach einer intensiven Vorbereitungszeit mit dem Bayerwald-Team begann Anfang Januar die Rennsaison für Luise mit Rennen am Sudelfeld und am Jochberg. Bereits am 24./25. Januar 2026 fand das erste Zierer Kids-Cross Wochenende der Region 5 statt. Ursprünglich am Jenner geplant, wurde die Veranstaltung kurzerhand an den Göttschen verlegt – und schrieb dort Geschichte.

Zum ersten Mal wurde ein Zierer-Rennen als Flutlicht-Event ausgetragen. An den zwei Wettkampftagen standen ein Vielseitigkeits-Riesenslalom sowie ein Vielseitigkeits-Slalom auf dem Programm.

Nur zwei Wochen später veranstaltete der SC Aising-Pang im österreichischen Inneralpbach die zweite Qualifikationsserie. Besonders im Riesenslalom sicherte sich Luise zwei Stockerlplätze, sodass sie sich

insgesamt als Fünfte für das große DSC-Finale in Oberstdorf am 20.-23. März 2026 qualifizierte.



Ergebnisse:
3. Platz im Riesenslalom am Göttschen
2. Platz im Riesenslalom in Inneralpbach

Stephanie und Justus Hempel

Luise Hempel (2. von links) fährt in Inneralpbach auf den 2. Platz

SKI ALPIN





Hochficht im Januar

Impressionen von der Jugendskiausfahrt
vom 30. Januar - 1. Februar 2026



Schneegestöber und Spielabende: Ein Skiwochenende für die ganze Familie in Spital am Pyhrn

Lindenhoffahrt vom 19. - 22. Februar 2026

In den Faschingsferien fand auch in diesem Jahr wieder die dreitägige Familienskiausfahrt des SWC nach Spital am Pyhrn statt. Mit stolzen 65 Teilnehmern war die Gruppe gut besetzt und bereit für ein gemeinsames Skiabenteuer.

Die Anreise begann vielversprechend und die starken Schneefälle am Freitag und Samstag verwandelten das Stoderer Tal in ein wahres Winterwonderland. So viel Schnee auf den Pisten hatten wir in dieser Saison kaum gesehen. Doch der frische, teils ungespurte Schnee sorgte auch für Herausforderungen und zeigte so manchem Teilnehmer skifahrerisch seine Grenzen auf.

Wie in den vergangenen Jahren war das Jugendparadies Lindenhof in Spital am Pyhrn unser Zuhause. Die familiäre und herzliche Atmosphäre, die dort herrscht, wird von allen Teilnehmern geschätzt. Auch das gute Essen trug zur hervorragenden Stimmung bei und sorgte dafür, dass wir gestärkt in die nächsten Skitage starten konnten. Die Abende waren geprägt von Geselligkeit. Während die Erwachsenen bei einem Glas Rotwein in gemütlicher Runde zusammenkamen, trafen sich die Kinder und Jugendlichen aller Altersgruppen in der gemütlichen „Chillerei“ zu einem unterhaltsamen Spielabend.

Leider musste der Sonntag mit einem Wetterumschwung aufwarten. Der Schnee ging zunehmend in Regen über, was jedoch die meisten SWCler nicht vom Skifahren abhielt. Mit einem Lächeln und guter Laune trotzten wir den widrigen Bedingungen und genossen die letzten Abfahrten auf den Pisten.

Die diesjährige Familienskiausfahrt war wieder ein schönes Skiwochenende voller Geselligkeit und Gemeinschaftsgefühl. Die Mischung aus sportlicher Betätigung, Entspannung und gemeinschaftlichem Spaß machte das Wochenende zu einem besonderen Erlebnis und ist genau das, was das Vereinsleben im SWC ausmacht. Die Erinnerungen an die schneebedeckten Pisten und die herzlichen Begegnungen werden uns in Erinnerung bleiben, den Regen am Sonntag vergessen wir wieder. Alle waren sich einig: Im nächsten Jahr sind wir sicher wieder dabei!

Markus Eigenstetter

*Unterhaltung für alle Altersgruppen:
Die Chillerei im Lindenhof
und Skifahren in Hinterstoder*





SKI NORDISCH

Gemütliche Skitouren in Campill vom 2. bis 6. Februar 2026

Unser Neuzugang aus Bremen berichtet über seine erste SWC-Skitour

Auch dieses Jahr organisierten Marianne und Jürgen Skitourentage in dem malerischen Bergsteigerdorf Campill im Gadertal. Die gemischte Gruppe, mit einem Gast aus dem hohen Norden, erlebte abwechslungsreiche Tage in einer fantastischen Skitourenregion im Herzen der Dolomiten. Trotz widriger Prognosen im Vorfeld zum Thema Schnee erwartete die Gruppe ein ordentliches Genuatief, und dies brachte erfreulicherweise zum Teil nachts Neuschnee bis zu 20 cm.

Der erste Aufstieg Richtung Medalgas Alm führte durch verschneite Lärchenwälder, er wurde am dritten Tag nochmals wegen erhöhter Lawinengefahr andernorts wiederholt. Die Rast auf der Ütia Ciampciôs bot einen grandiosen Ausblick auf das Dolomitenpanorama, insbesondere auf die Geislerspitzen. Das Wetter zeigte sich von der freundlichen Seite, nachts Schneefälle, tagsüber zum Teil Sonnenschein, was natürlich die Stimmung in der Gruppe erheblich förderte.





*Gute Stimmung und Lawinenübungen
bei den Februar-Skitourentagen
mit Jürgen und Marianne*

Die Chemie der Gruppe war ausgezeichnet, entspannt, freundschaftlich, fernab von jeglichem Konkurrenzverhalten, hilfsbereit und verständnisvoll bei all den kleinen und großen Herausforderungen, die auf den Skitouren auftraten.

Nach einer wunderschönen Tour auf das Würzjoch wurde eine ausgiebige Lawinenübung durchgeführt. Unter fachmännischer Anleitung von Marianne und Jürgen wurde in tiefverschneitem Gelände den Kursteilnehmern alles bisher Gelernte praktisch abverlangt.





Beim obligatorischen nachmittäglichen Apfelstrudel erfolgte die Nachbesprechung einschließlich Fehleranalyse.

Untergebracht waren wir in der Pension Odles in Lungiarü. Dort ließen wir uns von der ladinischen Küche verwöhnen, bevor im pensionseigenen Wellnessbereich die Saunafreunde auf ihre Kosten kamen. In der allabendlichen geselligen Runde nach dem Essen wurden Anekdoten aus dem reichhaltigen Fundus der Erlebnisse von x Jahren Skitouren zum Besten gegeben, wobei natürlich das eine oder andere Gläschen geleert wurde.

Die abschließende Tour in den Fanes Sennes Nationalpark zur Lavarellahütte rundete die Skitourentage im Campill dank der exzellenten Vorbereitung, detaillierter Planung und perfekter Durchführung durch Marianne und Jürgen ab. Zuletzt bleibt zu wünschen, dass Marianne und Jürgen auch weiterhin die gemütlichen Skitouren im nächsten Jahr wieder organisieren, bzw. dass sich bald Nachfolger finden werden.

Rudi Ott (Bremen)



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 tausch es bis
zu 7x in die nächst passende Größe ein!

SPORT
HERRMANN

Sport Herrmann GmbH
Pommern Str. 4 im **Kaufpark** • 93073 Neutraubling

Aus Liebe zum Sport

INTERSPORT
GRUPPE



Volksbank Raiffeisenbank
Regensburg-Schwandorf eG

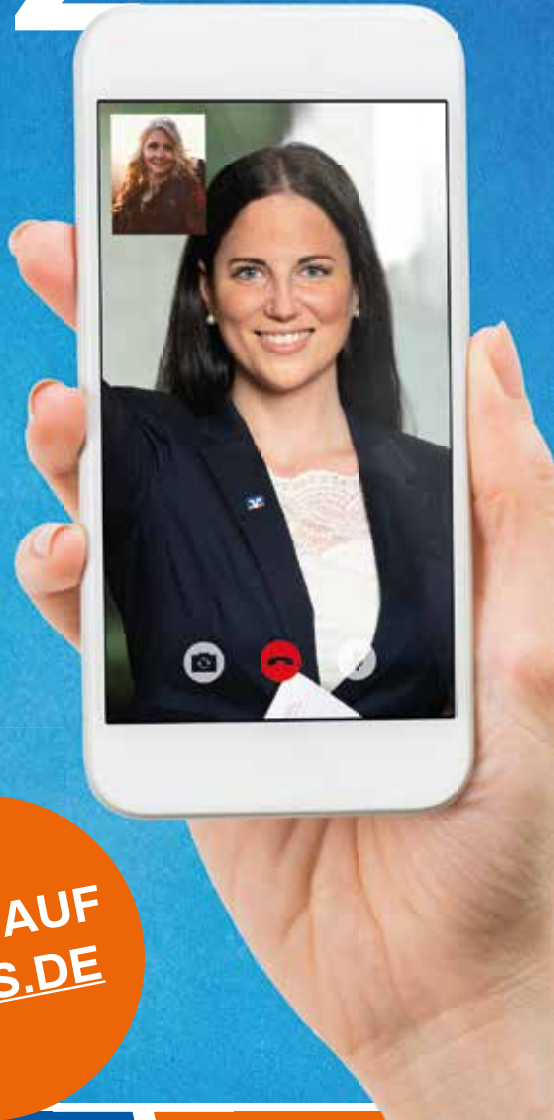
Meine Nummer Eins

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**

Terminübersicht

Der SWC als Ausrichter - für Helfer, Kuchenbäcker und Fans

Samstag, 9. Mai 2026

Ratisbona-1000m-Challenge
am Oberen Wöhrd

Freitag, 5. Juni 2026

Kreismeisterschaften Stabhochsprung

Freitag, 12. Juni 2026

Oberpfalzmeisterschaften Aktive und U18
(Lauf/Sprung)

Sonntag, 12. Juli 2026

Altstadtlauf , Start Oberer Wöhrd

Samstag/Sonntag, 25./26. Juli 2026

Jedermann-Zehnkampf
mit Oberpfalzmeisterschaften
Mehrkampf
und Bayerischen Meisterschaften
Aktive/U20 Mehrkampf
und Kuchen-Challenge

*Kuchen-Challenge
zu Jedermann-Zehnkampf:
Die drei schönsten Exemplare
kommen ins Oktober-Clubheft!*

*Es darf natürlich auch
etwas Herzhaftes sein.*



*Unser Wettkampf-Verpflegungsteam
freut sich über Kuchenspenden
- und die Clubheftredaktion über
besonders kunstvolle Beiträge
wie hier die Umsetzung des Crosslaufthemas
zu den Bayerischen Meisterschaften
vom 22. Februar 2026*

Foto oben: Claus Habermann





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 El-
tern Laufabzeichen und Mehrkampf-Nadeln erworben werden.

Termine:

Woche 1: 03. 08. – 07. 08. 2026

Woche 2: 10. 08. – 14. 08. 2026

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:

Für eine Woche 175 €, SWC-Mitglieder 155 €.

Bei Fehltagen verringern sich die Kurskosten nicht!

Familienermäßigung:

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

Alter:

7 – 15 Jahre

Teilnehmer-
zahl:

Mindestens 20, maximal 120 Kinder

Mitbringen:

Sportbekleidung, Turnschuhe, Trinkflasche, Sonnenschutz,
Regenkleidung

Leistungen:

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

Eltern-Kind-
Aktion:

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

Leitung und
Information:

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



Anmeldung:

bis 30. Juni 2026
über das Buchungsportal (siehe rechts)
<https://widgets.yolawo.de/w/6972138bb1ffedf0be8a754b>

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





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



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



Projekt 29

Datenschutz
Informationssicherheit

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

Drei Nordbayertitel zum Saisonauftakt

Insgesamt Acht Medaillen in Fürth - Tag 1 und 2 am 10./11. Januar 2026

Einen gelungenen Saisonstand feierten die SWC-Leichtathleten. Bei der Nordbayerischen Hallenmeisterschaft in Fürth gab es neben dreimal Gold und fünfmal Silber zahlreiche Bestleistungen und eine DM-Quali zu feiern.

Für Gold und DM-Quali sorgte das 4x200m-U20-Team mit Simon Kürzinger, Daniel Hartmann, Dennis Hopp (DJK Weiden) und Fabian Störzer (TV Burglengenfeld) in auszeichnenden 1:33,62 min. Titel Nummer zwei holte sich Simon Kürzinger über die 400m mit PB in 51,07 sec. vor seinem Teamkollegen Tomas Simon Pongratz (53,88 sec.). Gold Nummer drei gab es bei den Frauen über 800m für Manja Boldt (2:24,43 min.).

Eine weitere Frauen-Medaille, diesmal in Silber, schnappte sich Magdalena Helfer über die 200m (25,86 sec.), über die 60m verpasste sie als Vierte (8,06 sec./PB) nur ganz knapp das Stockerl. Eine weitere 200m-Silber-Medaille gab es für Sara Weis-haupt in der U20 (26,58 sec.), gemeinsam

mit Vanessa Tuma, Lea Rittner (ESV Amberg) und Mia Müller (TSV Schwandorf) gab es zudem 4x200-U20-Silber. Und ebenfalls auf dem Silberrang landete das 4x200m-U18-Quartett mit Augustin Grünwald, Simon Dörfler, Ferdi Spielbauer und Leonhard Zenger (TV Burglengenfeld) in 1:43,37 min.

Ganz knapp am Stockerl vorbei schrammten als Vierte Laurenz Schmid über 60m Hürden bei den Männern (8,86 sec.), Sina Straube in der U18 über 60m Hürden (9,52 sec./PB) und im Weitsprung (4,99m/PB), Vanessa Tuma über 200m in der U18 (26,67 sec. PB) und Karo Zinchenko in der W15 über die 60m Hürden (9,97 sec.). Fünfte Plätze erzielten wieder Sina Straube und Sara Weis-haupt über die 60m in der U18 (8,36 sec.), Daniel Hartmann in der U20 über 60m (7,41 sec.) und Ferdi Spielbauer in der U18 über die Hürden (10,28 sec.).

Josef Koller

Stab-Gold und PB für Emma Wittmann

neun SWC Medaillen bei Nordbayerischer - Tag 3 am 17. Januar 2026

Weitere acht Medaillen holten die SWC-Athleten bei den Nordbayerischen Meisterschaften Teil 3 in Fürth. Herausragend dabei Emma Wittmann die im Stabhochsprung der Frauen ihren Hausrekord auf 3,40m verbessern konnte und damit

Gold holte. Teamkollegin Kati Ertl belegte mit 3,10m Platz drei. Männer-Kugel-Gold holte mit PB überraschend Justus Höhe (10,07m), in seiner eigentlichen Paradedisziplin, dem Hochsprung, musste er sich mit Silber (1,78m) „begnügen“.

Silber Nummer zwei holte Lea Schmied im Kugelstoßen der W15. Mit 12,10m blieb sie nur 5cm unter ihrem Hausrekord. Bronze holten Amadeus Wolf im Hochsprung der M15 (1,50m), Augustin Grünwald im Kugelstoßen der U18 (11,31m/PB), sowie die Stabhochspringer Leopold Spielbauer in der U20 (3,00m/PB) und Maria Lankes in der U18 (2,40m).

Das Stockerl knapp verpasst haben Amadeus Wolf in Kugelstoßen der M15 (10,79m/PB) und Augustin Grünwald im Stabhochsprung der U18 (2,60m) als Vierte. Amelie Griesbauer stieß die Frauenkugel auf 8,40m (PB) und belegte Platz acht.

Josef Koller

Simon Kürzinger läuft PB in Sindelfingen

Weitere Top Ergebnisse bei internationalem Hallenmeeting am 17. Januar 2026

Eine ganze Reihe Top-Ergebnisse zeigten mehrere Athleten aus der Trainingsgruppe von Hans Merkl beim internationalen Hallenmeeting in Sindelfingen. Allen voran U20-Athlet Simon Kürzinger, der den 800m-B-Lauf bei den Männern gewann und mit PB von 1:58,96 min. zudem die U20-DM-Quali lief. 200m-PB auch für Vanessa Tuma mit guten 26,48 sec. in der U18, Magdalena Helfer (25,72 sec.) und Sara Weißhaupt (62,09 sec.) über 200 und 400m. Bei den parallel stattfindenden Südbayerischen Meisterschaften in München überzeugte Sophia Rykala nach langer verletzungsbedingter Pause mit ausgezeichneten 35,78m im U20-Speerwurf. Es war ihr erster Wettkampf mit dem 600g-Speer.

Josef Koller

Simon Kürzinger - hier bei den Bayerischen Hallenmeisterschaften in München

Foto: Claus Habermann





SWC-Athleten holen sechs BM-Medaillen

Top-Ergebnisse bei Bayerischen Hallenmeisterschaften in München, 31. Januar und 1. Februar 2026

Dreimal Silber und dreimal Bronze war die Medaillenausbeute der SWC-Leichtathleten bei den diesjährigen Bayerischen Hallenmeisterschaften in München. Mit sechs vierten Plätzen wurde zudem genau so oft das ersehnte Stocker knapp verpasst.



Silber gab es für Sara Weishaupt mit einem tollen U20-400m-Rennen mit Hausrekord von 59,69 sec, über die 60m lief sie mit 8,27sec ebenfalls PB. Ebenfalls auf dem Silberrang, nur knapp geschlagen das 4x200m-U20-Team mit Daniel Hartmann, Simon Kürzinger, Fabian Störzer und Dennis Hopp mit 1:32,53 min und nochmal verbesserter DM-Quali. Und Silber Nummer drei holte M15-Hammerwerfer Amadeus Wolf nach einer tollen Steigerung um 5m auf 35,60m.

Bronze gewannen Emma Wittmann mit 3,20m im Frauen-Stabhochsprung (höhen-gleich mit der Siegerin), U20-Speerwerferin Sophia Rykala mit 35,30m sowie das U20-4x200m-Quartett mit Sara Weißhaupt, Vanessa Tuma, Lea Rittner und Mia Müller in 1:43,82 min. Das bedeutete ebenfalls DM-Quali.

Gleich sechs Mal landeten die SWC-Athleten mit Platz vier knapp neben dem begehrten



*Emma Wittmann springt Siegerhöhe in München
Foto: Claus Habermann*

Treppchen: Gleich zwei Mal musste U20-Läufer Simon Kürzinger mit Platz vier vorliebnehmen trotz toller Zeiten mit 50,50 sec. über 400m (PB und DM Quali) und



Magdalena Helfer und Kilian Schwarzensteiner bei den Bayerischen Hallenmeisterschaften in München

Fotos: Claus Habermann



1:58,76 min. über die 800m (DM Quali). Die gleiche Platzierung belegte Kilian Schwarzensteiner über die 800m bei den Männern (1:57,64 min), über 1500m belegte er Rang Sechs (4:09,76 min.). Platz Vier auch für Kati Ertl im Frauen-Stabhochsprung mit 3,20m, Amadeus Wolf mit Kugel PB (11,31m) in der M15 und Lea Schmied im Kugelstoßen der W15 (12,05m), mit dem Diskus belegte sie Platz fünf (25,71m). Weitere fünfte Plätze gab es für Daniel Zsurzsa im Männer-Weitsprung mit starken 6,61m, und Vanessa Tuma mit einer tollen Steigerung auf 25,95 sec. über die

200m der U18.

Auf Platz Sechs landete das U18-4x200m-Quartett mit Sina Straube, Annika und Lena Bruischütz sowie Nele Simon (1:51,49 min.). Auf Platz Acht landeten Magdalena Helfer über die 200m bei den Frauen mit guten 25,51 sec., über 60m lief sie 8,06 sec., sowie U18-Stabhochspringerin Maria Lankes mit 2,40m.



Knapp die Top Acht verpasste Frauen-800m-Läuferin Manja Boldt (2:25,25 min) als Neunte.

Sina Straube und Annika Bruischütz liefen U18-Hürden PB mit 9,40 bzw. 9,68 sec., ebenso Karo Zinchenko über die W15-Hürden (9,70 sec.). Paula Tausendpfund sprang 2,20m mit dem Stab und Daniel Hartmann lief die 200m mit PB in 23,61 sec.

Josef Koller

Oben:
Simon Kürzinger qualifiziert sich für die Deutschen Hallenmeisterschaften

Rechts:
Manja Boldt läuft beim 800m-Lauf der Munich Indoor-Wettkämpfe am 7./8. Februar 2026 auf Platz sechs

Unten:
Mia Müller, Sara Weishaupt, Lea Bittner und Vanessa Tuma holen mit der 4x200m-Staffel Bronze

Fotos: Claus Habermann



LEICHTATHLETIK



Fasching in der KiLa





LEICHTATHLETIK





Fasching in der KiLa



SWC-Männerteam holt Gold

Gelungene Veranstaltung um den Westbad-Weiher am 22. Februar 2026

„Nach Regensburg komme ich immer gerne,“ so das Fazit von BLV-Vizepräsident Willi Wahl am Ende der diesjährigen Bayerischen Cross-Meisterschaften. Zuvor hatte er sich beim SWC Regensburg für die reibungslose und professionelle Ausrichtung bedankt.

Rund 460 Teilnehmer sind auf dem von Daniel Wedekind projektiertem anspruchsvollen Kurs durch das Gelände beim Westbad-Weiher in 49 Wettbewerben gestartet. Sportbürgermeisterin Dr. Astrid Freudenstein hatte die Veranstaltung mit einem Grußwort eröffnet und den Startschuss für den M50/55-Lauf abgegeben.

Und die Regensburger Athleten bedankten sich beim ORGA-Team mit zahlreichen Erfolgen: So landete das SWC-Männer-Mittelstrecke-Team mit dem sensationell zu Bronze laufenden Simon Baumann, dem fünftplatzierten Kilian Schwarzensteiner und Marcus Gruber (11.) völlig unerwartet ganz oben auf dem Stockerl vor der LG Telis mit Liam Parker, Paul Zimmermann (7./U23) und Oskar Bayer (8./U23) und dem TSV Penzberg.

*Unten:
Lisa Witzel, Enrico Amelang, Lea Wenninger,
Lena und Annika Bruißschütz und Jana Vogel bei den
Bayerischen Cross-Meisterschaften am Weinweg*

*Rechts:
Marcel Kirchner holt sich Bronze über den 6km-Lauf
Fotos: Claus Habermann*







Emma Wenzlaff, Katharina Wied und Ida Huber beim 2,4 km-Lauf - Foto: Claus Habermann

Da wollten die Frauen natürlich nicht zurückstehen und holten mit Svenja Ojstersek, Sophie Huber (beide LG Telis) sowie der SWClerin Lea Wanninger in der Langstrecke Gold, Silber und Bronze. Magdalena Meyerhofer komplettierte das Telis Gold-Team vor dem SWC mit Lea Wanninger, Jana Vogel (8.) und Lisa Witzel (10.) und dem MTV Ingolstadt.

Eine weitere völlig unerwartete Goldmedaille holte sich das U20/U18-Team mit Lena Bruißschütz (8./U18), Annika Bruißschütz (11./U18) und Franziska Ertl (6./U20).

Tolle Erfolge gab es einmal mehr im Masters Bereich: Lisa Witzel (W40), Conny Boldt (W50) und Regina Graf (W70) holten Gold, dazu gewannen die SWClerinnen beide Teamtitel in der W35/40/45 mit Lisa Witzel, Stephanie Bötzl und Sonja Hackl sowie in der W50+ mit Conny Boldt, Samira Breidenbach und Petra Bayerl. Dazu gab es zwei Bronzemedailles für Stephanie Bötzl (W45) und Petra Bayerl (W60). Eine weitere Bronzemedaille steuerte bei den M35-Männern Marcel Kirchner bei.

Josef Koller



Kommt gerne nach Regensburg:

BLV-Vizepräsident Willi Wahl mit dem SWC-Medaillen-Team bei der Bayerischen Cross-Meisterschaft in den Räumlichkeiten des RRK - hier durften wir die Sieger ehren und die Athleten sich erholen

Foto: Andi Gebert

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

oder QR-Code scannen:



Hoher Besuch im Training

Olympische Trainingsbedingungen in Regensburg

Vize-Olympiasieger Jürgen Straub besucht seine Enkel Lea und Paul im Training. Er ist begeistert von der neuen Halle. 1980 holte Jürgen Straub in Moskau Silber über 1500m

zwischen den beiden britischen Legenden Sebastian Coe und Steve Ovett.

Josef Koller



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



IT-SERVICE & BETREUUNG FÜR UNTERNEHMEN.

KOMPETENT, ZUVERLÄSSIG UND ERREICHBAR.

Wir sorgen für Aufbau und Wartung Ihrer IT-Infrastruktur, Lieferung und Installation von Endgeräten, Netzwerk-Komponenten, Software und Lizenzen.

Mit der professionellen IT-Betreuung aus unserem Haus sinken Ihre IT-Kosten, dafür steigen Produktivität und die Mitarbeiterzufriedenheit – denn IT und EDV funktionieren: Tag für Tag.

Einfach so, weil ihre IT uns wichtig ist.

KKIT Kernkompetenz-IT Systemhaus GmbH

Telefon: +49 (0941) 69 89 88-0

info@kernkompetenz-it.de

www.kernkompetenz-it.de



KERNKOMPETENZ IT



Microsoft
Partner

vmware®



Winterwandern mit dem SWC
- Foto Thomas Noell



Erste Wanderungen 2026/Basische Wanderwoche

Rundwanderung am 25.01.26: Von Rohrbach nach Eich und über das Naturschutzgebiet Eichenberg zurück zur Vils

Heute war Grödelalarm!

Wir trafen uns am Parkplatz in Rohrbach und es ging sofort die rutschige Steigung hinauf in Richtung Loisnitz. Es war sehr glatt auf dem Weg und auf der Höhe beim Abzweig in Richtung Eich wurden die ersten Grödel aufgezogen. Angelikas Hund Bruno hatte dagegen keinerlei Probleme – je glatter desto besser, so schien es. Bruno hat die Wanderstrecke mindestens zweimal abgemessen. Zur Einkehr ging's nach etwa 2 Stunden Wanderung in Eich zum Gasthaus Eichenberg. Vom Naabtal ging's wieder den Berg hinauf und kurz hinter Eich wurden die letzten Grödel angelegt. Zum Glück rutschte niemand ernsthaft aus und wir kamen wieder wohlbehalten am Parkplatz in Rohrbach an.

Rundwanderung am 15.02.2026: Zur Burg Wolfsegg

Heute war Grödelentwarnung!

Wir trafen uns in Grain am Berg (Nähe Heitzenhofen) bei der Parkmöglichkeit unter der Naabbrücke. Es gab eine Hochwasserwarnung für die Naab und deshalb parkten wir unsere Fahrzeuge mit etwas Abstand vom Fluss. Der Grund für das Hochwasser war die vorangegangene Schneeschmelze – der Schnee war fast komplett weggetaut und so konnten wir unsere Grödel getrost

im Auto lassen. Unsere Rundtour ging heute über 14 km und dauerte 5:30 h. Wir gingen gleich zu Anfang eine lange Steigung hinauf nach Sachsenhofen. Von hier aus ging es weiter nach Wolfsegg, wo wir noch genug Zeit hatten, um den Burgberg zu besteigen und uns die Burg Wolfsegg aus der Nähe zu betrachten. Die Burg war leider geschlossen; sie ist erst ab Mai für Besichtigungen geöffnet, schade. Nach etwa 2 h trafen wir dann im Berggasthof Kumpfmüller ein, wo wir zum Essen einkehrten. Kurz vorher trafen wir auf Angelika und unser Wandermaskottchen Hund Bruno, ein ganz lieber Jack Russell Terrier, den wir schon auf der Januarwanderung in unser Herz geschlossen hatten. Nach einem guten Essen im sehr gepflegten Berggasthof Kumpfmüller ging es wieder den Berg hinauf und weiter in Richtung Naabtal. Auf halber Höhe über dem Tal ging es dann parallel zum Fluss mit schöner Talsicht weiter nach Duggendorf und schließlich wieder zurück zum Parkplatz in Grain am Berg. Unsere Autos waren noch da und trocken! Schön war's!

Basische Wanderwoche vom 16.05. bis 23.05.2026 in Tiefleiten

Es sind noch Plätze frei! Bei Interesse spricht mich bitte an oder schreibt eine Mail an wandern@swc-regensburg.de.

Euer Michael



Die Freitags-Walking-Gruppe

Wander- und Radtouren von April bis Juni 2026

April

11.04.2026

Radtour in das Regental

Wir treffen uns um 10 Uhr beim Auerbräu, wo wir nach der Tour gegen 12:30 Uhr auch einkehren, und fahren etwa 50 km am Regen entlang. Heute bleiben wir im Tal und es gibt nur kleine Steigungen.

19.04.2026

Wanderung auf dem Mühlgrabenweg am Hirschenstein

Wir treffen uns um 10 Uhr in Kostenz auf dem ersten Parkplatz an der Zufahrt zum Kloster. Adresse: Kostenz 1, 94366 Pe-rasdorf. Die heutige Rundwanderung um den Hirschenstein geht über 13 km und dauert etwa 4 h. Die Einkehr ist voraus-sichtlich im Klosterberggarten.





Mai

09.05.2026 Radltour in das Naabtal

Wir treffen uns um 10 Uhr beim Hotel Ibis Styles Regensburg, Bamberger Str. 28, 93059 Regensburg, zwischen Hotel und Europakanal. Die Tour geht über ca. 50 km und 2,5 h. Einkehr beim Krieger oder beim Paddlertreff „Paddelzeit“ am Donauseitenarm.

16.05.2026 bis 23.05.2026

Basische Wanderwoche „Tai Chi und Wandern“ in Tiefleiten

Die diesjährige Wanderwoche startet am Samstag in Tiefleiten mit einer Wanderung in die Umgebung. Am Sonntag geht's zum Dreisessel und unter der Woche werden wir auf dem Goldsteig wandern. Eine Tour durch Passau rundet das Programm ab. Es sind noch Plätze frei!

Unten: Radlpause im Naabtal beim Campingplatz Distelhausen



WANDERN UND RADELN





Juni

06.06.2026

Radltour wird noch festgelegt!

In den Osten...

21.06.2026

Bayerisch Kanada

Wandern und Waldbahn – bei Interesse mit Übernachtung 20./21.06.2026

Ausblick Juli

11.07.2026

Radltour in das Regental/Wenzenbach

Treffpunkt um 10 Uhr ist die Gaststätte „Auerbräu“.

19.04.2026

Wandern und Biergarten: Über die Winzerer Höhe nach Adlersberg

Treffpunkt um 10 Uhr ist die Seidenplanlage. (9 km, 3 h)

Bitte unter wandern@swc-regensburg.de mit Smartphonenummer oder in der bekannten WhatsApp-Gruppe anmelden.

Basketball im SWC

Eine neue Sparte geht an den Start

Bisher konnte man bei uns schwimmen, laufen, springen, kegeln, turnen, werfen, Eishockey spielen – und natürlich Ski fahren und wandern. Im letzten Jahr gab es bei unserem damaligen FSJler Kilian auch ein Angebot für Basketball, das so großes Interesse geweckt hat, dass es nun fortgeführt und weiter ausgebaut wird. Viele Kinder der Jahrgänge 2011 bis 2014 haben sich dem SWC angeschlossen

und trainieren nun jeden Mittwoch in der Prüfeninger Grundschule und neuerdings auch donnerstags im Goethe-Gymnasium bei unserem neuen Basketballtrainer Helmut Sendldorfer. Der Andrang war und ist sogar so groß, dass wir schon wieder einen Aufnahmestopp (mit Warteliste) verhängt haben – allerdings nur vorübergehend, denn wir haben Großes vor!

Hier die Basketball AG an der Prüfeninger Grundschule und auf der rechten Seite die SWC-Jugendmannschaft mit Trainer Helmut Sendldorfer und Assistent Coach Ilsa Sendldorfer





Die Mannschaften 2026/27

Im Januar haben wir uns beim Bayerischen Basketball Verband (BBV) angemeldet und planen zur neuen Saison im Spielbetrieb teilzunehmen. Dabei sollen aus der bisherigen Gruppe zwei Teams entstehen – eine U16–(2011/12) und eine U14–Jugend (2013/14). Dazu planen wir mit der aktuellen SAG an der Prüfeninger Grundschule eine U12–Jugend zu gründen. Für die Umsetzung fehlen nur noch die Hallenzeiten. Ein Termin mit dem

Sportamt im März soll weiterhelfen. Danach können wieder weitere Spieler zu uns stoßen.

Freundschaftsspiele und Turnier

Damit unsere Kinder erste Spielpraxis sammeln können, organisieren wir aktuell Freundschaftsspiele sowie ein Turnier. Wenn sich unser Clubheft gerade im Druck befindet, spielt die SAG gegen die Regensburg Baskets U10–2 (6. März) und

unsere U14 gegen die U12-2 der Regensburg Baskets (4. März), die ungeschlagener Tabellenführer der Bezirksliga sind.

Ein Highlight wird dann unser U14 Basketballturnier am 26. April in der Clermont-Ferrand-Halle sein. Wer Interesse hat, ist herzlich eingeladen.

Sponsoren gesucht

Eine neue Basketballsparte bringt natürlich auch viel Arbeit und Kosten mit sich. Neben dem administrativen und organisatorischen Bereich benötigen wir Sponsoren und Helfer für unsere ersten Anschaffungen.

Unser Trainer Helmut Sendldorfer hat mit seiner Agentur made by Sendldorfer bereits zwei Trikotsätze gesponsert, nun fehlt es noch an Bällen (je ein Ballpaket Größe 5/Größe 7), einer 24-Sekunden-Uhr und und und...

Wer mit anpacken möchte – wir freuen uns über jede Hilfe!

Trainingszeiten (Jahrgang 2011 bis 2014):

Mittwoch, 14.45 bis 16.00 Uhr

Donnerstag, 16.45 bis 18.00 Uhr

Kontakt:

Helmut Sendldorfer | basketball@swc-regensburg.de

architektweber.com

architekturbüro ferdinand weber
obermünsterstr. 11 93047 regensburg

Ski- und Wanderclub 1946 e. V. Regensburg

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

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



Aufnahmeantrag

Persönliche Angaben (vollständig und in Druckschrift ausfüllen)

Vorname		Nachname	
(Bei Minderjährigen) Nachnamen der Eltern, falls abweichend			
Straße		Hausnummer	
Postleitzahl	Ort	Familienstand	
Geburtsdatum	Telefon	<input type="checkbox"/> männlich <input type="checkbox"/> weiblich	
<input type="checkbox"/> Es sind bereits Familienangehörige Mitglieder im SWC		<input type="checkbox"/> Ich war schon mal Mitglied im SWC	
Email			

Ich möchte nicht in den Newsletter-Verteiler aufgenommen werden.

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

Einzugsermächtigung

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

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

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

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

Sportliche Aktivitäten mit Herz: SWC setzt Zeichen für Kenia

Silvester-Spendenlauf mit Rekordergebnis

Schon zum 6. Mal sportelten viele Mitglieder des Ski- und Wanderclubs Regensburg bei ihrem „Silvesterlauf“. In diesem Jahr konnten die Organisatoren Katharina und Markus Eigenstetter sowie Ursula Breitkopf, die 1. Vorsitzende des SWC, die Rekordsumme von 5 500 Euro an die Vertreterinnen Maria Schneider und Kathrin Orlamünder der Initiative „Strahlende Kinderaugen in Kenia“ übergeben.



Der Lauftreff Run Loose aus Kallmünz hat zum Jahresabschluss einen gemeinsamen lockeren Lauf über 10 km im Naabtal absolviert.

Die Idee der Aktion ist, dass nicht nur gelaufen wird, sondern beliebige sportliche Aktivitäten ausgeführt werden. Diese reichten vom Jogging, über Nordic Walking, Radfahren, Wandern, Langlaufen bis zum Eisbaden. Alle Teilnehmer spendeten dafür eine beliebige „Startgebühr“.

Auch die Kleinsten in den Kindertrainingsstunden drehten mit Feuereifer in der Turnhalle über einen Hindernisparcours ihre Runden, die sie von den Eltern sponsern ließen.



Hubert, Heidi, Annabelle, Marianne und Jürgen grüßen von einer Zillertal-Skitour

Schon seit mehreren Jahren unterstützt der SWC die ehrenamtliche Initiative, die in der Küstenregion von Mombasa in Kenia die „Precious Hope School“ aufgebaut hat. Die kostenlose Schule bietet Kindern aus ärmsten Verhältnissen die Möglichkeit zur Schulbildung und täglich zwei warme Mahlzeiten, die sie zuhause nicht bekommen würden. Auch ein Waisenhaus wurde im Jahr 2024 eröffnet, das bis zu 40 Kindern einen sicheren Schlafplatz, jeden Tag etwas zu essen und sauberes Trinkwasser bietet.

Mit der Spende unterstützen die SWC-Mitglieder in diesem Jahr die Beschaffung von Schulmaterialien und Schuluniformen und festen Schuhen.

Markus Eigenstetter



Marion, Madleen, Annika und Lilian aus der SWC-Turnsparte haben über den Jahreswechsel ein paar zauberhafte Stunden auf dem Eis verbracht



*links: Kathi und Emil
rechts: Rebecca, Markus und Anna
in Seubersdorf
unten links: Bert und Dani*



CLUBFAMILIE



*Diese Seite: SWC-Familien in Südtirol,
Carlita beim Langlauf in Reit im Winkel
und die Mittwochs- KiLaKindergruppe*

rechts: die Eisbader, Klaus beim Eishockey





CLUBFAMILIE



Spendenübergabe im AMG
Impressionen vom
Spendenparcours



Beiträge zum Clubheft

Beiträge zum Clubheft werden als **unformatierte** Datei erbeten. **Bilder** bitte immer extra als Datei per E-Mail (Originalformat!) senden, und zwar an: redaktion@swc-regensburg.de
Redaktionsschluss für das nächste Clubheft ist Freitag, der **30. Mai 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 Rückportobetrages 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

Leon Veit Ahnert, Johanna Ammon, Manuel Armas Kastner, Alessandro Barta, Sofia Barta, Maurice–Leon Bauknecht, Philomena Baumgartner–Steck, Merit Viktoria Bode, Anna Böhm, Eva Böhm, Finn Bräu, Elias Braun, Karl Brenner, Valentin Eckert, Sylvia Eiblmaier, Valentin Elstner, Mia Engberg, Emil Falter, Alessia Fantin, Matteo Ferstl, Maya Firnhaber, Adam Frauenhoffer, Emil Freundorfer, Finn Freundorfer, Martha Rosa Fuchs, Vitus Hartmann, Johanna Hausleitner, Tobias Hausner, Erni Häußler, Florian Hillebrand, Simon Hochholzer, Amelie Hofmann, Jonathan Bennet Hörold, Tim Israel, Valentin Kastner, Thomas Köhne,

Paul Kramer, Maximilian Lorenz, Elias Luft, Max Mayer, Gaby Mehrl, Aaron Meier, Rudi Merkel, Luna Mladenovic, Maria del Carmen Montes Gonzalez, Benedikt Müller, Lissi München, Lino Neumann, Rudolf Ott, Anton Penth, Charlotte Pfaffelhuber, Sebastian Prahs, Natalie Rinaldi, Daniel Rösch, Sofia Schiessl Estelles, Vanessa Schmid, Lisa Schnackenburg, Louisa Schröder, Leo Schweiger, Helmut Sendldorfer, Frank Solleder, Sigrid Sporbart, Leni Steinhauser, Jona Steinleitner, Josef Ströhuber, Lilly Tandler, Isabella Alexia Vietoris, Raphael Vilsmeier, Anton Wachsmann, Sonja Weber.

Stand 1. März 2026

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

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



Der SWC Regensburg sucht ab August 2026 bis August 2027 wieder einen sportbegeisterten und engagierten 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

www.freiwilligendienste.bsj.org



Clubverwaltung - wer macht was im SWC?

Mitgliederverwaltung und Buchhaltung	Evi Müller, mitglieder@swc-regensburg.de rechnungen@swc-regensburg.de
Freiwilligendienst	Kontakt: 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 Missbauchs-Prävention	Lisa Pollwein-Hochholzer lisa.pollwein-hochholzer@swc-regensburg.de
Datenschutz-Beauftragter	Christian Volkmer, Projekt 29, Tel.: 0941/298693-0, info@projekt29.de

Mitgliedsbeiträge

Ab 2025 werden folgende Mitgliedsbeiträge erhoben:

Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre	50 Euro
Junge Erwachsene von 18 – 27 Jahren und Senioren ab 65 Jahren	60 Euro
Erwachsene ab 28 Jahren bis einschließlich 64 Jahren	70 Euro

Von Startpassinhabern in der Leichtathletik wird ab dem 2. Jahr zusätzlich ein Trainingsbeitrag von jährlich 35 Euro eingezogen.

Bei Familienmitgliedschaften (mindestens ein Elternteil mit Kind/ern unter 18 beim Beitritt) ermäßigt sich der Beitrag um 5,00 Euro pro Mitglied.

Der Beitragseinzug erfolgt **jeweils im Januar** und nach späteren Eintritten bis einschließlich November.

Bitte teilt uns Veränderungen der Bankangaben rechtzeitig mit.

Das erspart zusätzliche Kosten und unnötigen Schriftwechsel. Ein passendes Formular gibt es auf der Homepage unter [swc-regensburg/Der Verein/Mitgliedschaft](#).



Jahreshauptversammlung 2026

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

Termin:

Freitag, 8. Mai 2026, 19:00 Uhr
im Gwölb des Goldenen Hirschen, Großprüfening 21

Tagesordnung:

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

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

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





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/
Andrea Bawiedemann

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 – 19.15 Uhr
Wolfgangschule,
Kleine Halle (Brentanostraße)

Bodyfit

mit Caro Schönleber

Mittwochs 18.00 – 19.00 Uhr
Grundschule Prüfening/
im Sommer 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