



CLUBNACHRICHTEN 4/2026

OKTOBER-DEZEMBER

GEMEINSAM IN BEWEGUNG





FINDE DEIN KÖNIGREICH!
WIR HELFEN DIR DABEI...

IM PAKET
-15%
AUF UNSERE
REGULÄREN
PREISE

DEIN
KLETTERSTEIGSET!
GURT + Y-SET + HELM
NACH WAHL!

199€
STATT 239,95 €



CAMP SET
GURT ENERGY CR 4 +
KINETICREWIND PRO
KLETTERSTEIGSET + IKON HELM

EXPRESS
SCHLINGEN
SETS



AB 5 STÜCK
-10%
AUF UNSERE
REGULÄREN
PREISE

AB 10 STÜCK
-15%
AUF UNSERE
REGULÄREN
PREISE

AB 20 STÜCK
-20%
AUF UNSERE
REGULÄREN
PREISE

SWC REGENSBURG KARTE

10%*
AUF ALLES!!

*AUF NICHT REDUZIERTER WARE! NICHT
KOMBINIERBAR! GÜLTIG BIS 31.12.2026

Du willst dauerhaft 10% auf alles? Frag uns einfach!

LAUF UND BERG KÖNIG



*NICHT KOMBINIERBAR
MIT ANDEREN RABATTEN!

**BITTE AUSSCHNEIDEN
UND MITBRINGEN!**



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

WWW.LAUF UND BERG.DE



Liebe Mitglieder,

eine großartige Leichtathletiksaison liegt hinter uns – die gezielte Vorbereitung während der Wintermonate in der Leichtathletikhalle im neuen Sportpark Ost hat sich insbesondere in den Erfolgen unserer Staffeln bemerkbar gemacht. Aber auch unsere leichtathletischen Breitensport-Angebote wie Altstadtlauf, Jedermann-Zehnkampf und die Ferienaktion Olympia Kids sind heuer wieder auf große Resonanz gestoßen.

Mit Spannung erwarten unsere Basketball-Schüler-Mannschaften in diesem Herbst ihre erste Saison. Die Fans der SWC-Basketball-Flyers finden den Spielplan für die Heimspiele im Goethe-Gymnasium auf Seite 78.

Für einen guten Skiwinter wären wir gerüstet. Die Ausschreibungen für die Skiausfahrten, den Skikurs, für unser

Skitourenangebot und natürlich die Clubmeisterschaften findet Ihr vorn in diesem Heft. Sehr ans Herz legen möchte ich allen Wintersportlern die auf Seite 17 abgedruckten FIS-Regeln.

Das ganze Jahr Saison haben bei uns die Breitensportangebote und das Wandern und Radeln. Wer hier gemeinsam mit anderen in Bewegung kommen möchte, wird ab Seite 70 fündig.

Einen bewegungsreichen Herbst wünscht Euch

Eure Ursula
1. Vorsitzende



*Titel: Magdalena Müller, Kaitlyn Herbert, Kati Ertl,
Amelie Griesbauer und Emma Wittmann bei der Siegerehrung
der Bayerischen Mehrkampf-Meisterschaften
Foto: Breitkopf*



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 77

Ski Alpin

Terminübersicht	Seite 13
Ausschreibungen	Seite 18

Ski Nordisch

Gemütliche Skitouren	Seite 26
Skitourentage 2027	Seite 28

Leichtathletik

Berichte	Seite 31
Altstadtlauf-Impressionen	Seite 46
Ferienaktion Olympia Kids	Seite 62

Wandern

Radl-Philosophie	Seite 68
Wanderungen Oktober – Februar	Seite 70

Basketball

Berichte	Seite 74
----------	----------

Breitensport

Breitensportprogramm	Seite 88
----------------------	----------

Clubfamilie

Unser neuer Freiwilliger	
Florentin Bezzel	Seite 80
Geschäftsstelle	Seite 82
Übungsleiter-Info	Seite 83
Unsere neuen Mitglieder	Seite 84
Wichtige Kontakte	Seite 85
Aufnahmeantrag	Seite 87

Impressum

Ski- und Wanderclub 1946 e.V. Regensburg

www.swc-regensburg.de

E-Mail: kontakt@swc-regensburg.de

Geschäftsanschrift: Serpilusweg 7, 93049 Regensburg

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

Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.

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

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

Lektorat: Lissy Besl

Anzeigen: Michael Vallaster, anzeigen@swc-regensburg.de

Versand: Kathi, Rebecca, Eliza, Josefa, Klara, Charlotte und Franziska

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

Basketball	Helmut Sendldorfer	basketball@swc-regensburg.de
Breitensport	Caro Schönleber Andrea Bawiedemann	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/ Frederik Eigenstetter	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 wird empfohlen

Leichtathletik

Bitte vorher 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
Mi: 18.00 – 20.00 Uhr	Mehrkampf, Jan Ropohl	Weinweg
Do: 16.30 – 18.00 Uhr	U12/U14, Josef Koller, Vroni Plank	Sportpark Ost/Weinweg
Do: 17.30 – 20.00 Uhr	Mehrkampf, Jan Ropohl	
Do: 17.30 – 19.30 Uhr	Lauf/Cross, Udo Reichl	
Do: 18.00 – 20.00 Uhr	U14/U18, Josef Koller	
Do: 18.00 – 20.00 Uhr	Mehrkampf/Wurf, Michael Duchardt, Martin Bauer	
Do: 18.00 – 20.00 Uhr	Mehrkampf, Günter Bösl	
Do: 19.00 – 21.00 Uhr	Training für Jedermann-Zehnkämpfer(innen), Masters und Hobbyathleten, Steffi Pegoretti, Markus Eigenstetter	
Fr: 16.00 – 17.30 Uhr	Sprint/Sprung, Hans Merkl	Sportpark Ost/Weinweg
Fr: 16.30 – 17.30 Uhr	Mehrkampf/Wurf, Michael Duchardt, Martin Bauer	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 Grundschule Bad Abbach/ Schulsportanlage Bad Abbach
Mi: 17.30 – 19.00 Uhr	Schüler:innen 2013 und älter	
Do: 17.30 – 18.30 Uhr	Schüler:innen 2016/2017/2018	
Do: 16.00 – 18.30 Uhr	Schüler:innen 2014/2015 Christine Härtl, Charlotte, Lena und Clara	

Kinderleichtathletik und Breitensport Kinder & Schüler

Vorherige Anmeldung erforderlich!

Mo: 16.00 – 17.30 Uhr	Eltern–Kind–Turnen für Kleinkinder und ihre Eltern nur nach Absprache , Sophie Kehrer, bambini@swc-regensburg.de	Grundschule Prüfening, Halle Ost
Di: 16.05 – 17.00 Uhr	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 Marie, Hannah, Elisabeth, Rosa, Caro, Franziska, Boro, Jakob, Jana	Dienstag Goethehalle/ Weinweg
Mittwoch 16.15 – 17.15 Uhr	4 Jahre bis Vorschulkinder	Mittwoch
16.15 – 18.30 Uhr	Vorschulkinder bis 5. Klasse Kathi, Caro, Sarah, Christiane, Hannah, Lisa, Tina, Julia Pavlik, Julia Kramer, Eliza Rebecca	Albertus–Magnus– Gymnasium/ Weinweg
Donnerstag 16.45 – 18.00 Uhr	4jährige bis Vorschulkinder, Klara, Theresa, Charlotte, Lotta, Ella, Anton, Lea, Josefa, Hannah, Julia, Amelie, Ida	Donnerstag Goethehalle/ Weinweg
16.45 – 18.00 Uhr	Kinder– und Jugendtraining bei Seppi und Josefa (ab 9 Jahre)	
Anmeldung:	Info: Katharina Eigenstetter, Tel.: 0177/52 82 359 oder 0941/307 47 627 Der AnmeldeLink für das Training ab den Herbstferien wird über den E-Mail–Newsletter versandt.	Eventuelle Ände– rungen werden über den E-Mail– Newsletter bekannt gegeben!
Achtung!	Anmeldung im Yolawo–Portal bedeutet nicht gleichzeitig Vereinsanmeldung! Aufnahmeantrag siehe swc-regensburg.de/der-verein/mitgliedschaft	
	Zusätzliches neues Angebot – siehe E-Mail Newsletter! Anmeldung zum Newsletter unter kontakt@swc-regensburg.de	voraussichtlich GS Prüfening
Do: 16.00 – 17.00 Uhr	Eltern–Kind–Turnen für Kleinkinder und ihre Eltern, ekt@swc-regensburg.de	Grundschule Prüfening
Mi: 17.00 – 18:00 Uhr	Neu: Kinderleichtathletik, Andreas Gebert, kila.ost@swc-regensburg.de	Bezirkssportanlage Sportpark Ost

Basketball

Mi: 14.45 – 16.00 Uhr	U12 Jugend (Jahrgänge 2015–2017), Helmut Sendldorfer, basketball@swc-regensburg.de	Grundschule Prüfening
Do: 16.45 – 18.00 Uhr	U14/U16 Jugend (Jahrgänge 2011 – 2014), Markus Hechtbauer, markus.Hechtbauer@kabelmail.de	Goethe-Gymnasium

Eishockey

Anmeldung und Infos bei eishockey@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

Kegeln

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

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	Sportpark Ost
-----------------------	--	---------------

Skitraining

Di: 17.00 – 18.00 Uhr	Skitraining für alle, Ursula Bretkopf, 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

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

Wandern und Radeln

Jeder 3. So im Monat 10.00 Uhr	Wanderungen und Radltouren 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
-----------------------------------	---	---

**Die SWC-Jedermann-Riege
nach zehn Leichtathletik-Disziplinen - Foto: Breitkopf**



Breitensport Jugend & Erwachsene

Alle Breitensportstunden bitte nach vorheriger Absprache mit dem Übungsleiter

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

PROGRAMM - ÄNDERUNGEN

Änderungen im Sportprogramm: www.swc-regensburg.de

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

SPORTSWEAR
SEAMLESS
LESS IS
MORE



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



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





Terminübersicht 2026/2027

...wenn es Schnee gibt

Ski Alpin & Snowboard

Dienstag, 17. November 2026,
19.00 Uhr, vss. Schreiberhaus in
Stadtamhof, Übungsleiterbesprechung
– verpflichtend für alle Ski- und Snow-
boardübungsleiter!

11. – 13. Dezember 2026
Saisoneroöffnungsfahrt mit Übungsleiter-
ausbildung nach Radstadt
Ausschreibung Seiten 18 – 19

23./24. und 30./31. Januar 2027
Skikurs im Bayerischen Wald
Ausschreibung Seiten 20 – 21

12 – 14. Februar 2027
Familienausfahrt zum Lindenhof
Ausschreibung Seite 22 – 23

26. – 28. Februar 2027
Jugendskiausfahrt zum Hochficht
Ausschreibung Seite 24

28. Februar 2027
Ausfahrt zum Hochficht
mit Clubmeisterschaften Ski Alpin
Ausschreibung Seite 25

Skitouren

7. – 10. Februar 2027
Gemütliche Skitouren
max. 1000 Höhenmeter mit moderaten
technischen Anforderungen
mit Marianne Grassmann und Jürgen Kohl
Ausschreibung Seite 26

13. – 17. Februar 2027
Skitourentage
Ausschreibung Seite 28

Ansprechpartner:

Übungsleiter:
Maria Aumüller und Frederik Eigenstetter
skilehrwesen@swc-regensburg.de

Snowboarder:
Hanni Blank
snowboard@swc-regensburg.de

Ski Alpin
Josef Aumüller
skialpin@swc-regensburg.de

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





Regeln im Schnee

...warum man sie kennen sollte

Im August erreichte mich ein Brief von Helmut Weninger, SWC-Mitglied seit 1957 und dem Skisport immer noch verbunden, in welchem er auf einen schweren Unfall hinweist, der sich im vergangenen Februar in Maria Alm ereignet hat. Dort war ein junger Skifahrer über eine Kuppe gesprungen, ohne die Piste dahinter

einsehen zu können, er kollidierte mit einem Tourengeher, der an dieser Stelle aufstieg. Für den Tourengeher war der Zusammenstoß tödlich.

Dieser Unfall wurde im Jui in Salzburg verhandelt und der Skifahrer zu einer Geldstrafe wegen fahrlässiger Tötung verurteilt. Bei der Frage, ob der Unfall hätte vermieden werden können, stellte das Salzburger Gericht – so wie es ständige Rechtspraxis ist – darauf ab, ob die FIS-Regeln eingehalten wurden.

Autofahrer müssen die Regeln der Straßenverkehrsordnung kennen – Skifahrer die Regeln des Internationalen Skiverbandes. Wir haben sie daher für Euch auf Seite 17 abgedruckt.

Ursula Breitkopf

Save the Date:

SWC-Clubmeisterschaften

**Ski Alpin
und Snowboard**

am 28. Februar 2027

Start 11 Uhr

am Oberen Zwieselberg,
Skizentrum Hochficht

Anmeldung Seite 23



**SPORT
HERRMANN**



**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**



Exklusiv bei SPORT HERRMANN

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

**SPORT
HERRMANN**

Sport Herrmann GmbH
Pommern Str. 4 im **Red Bull Park** · 93073 Neutraubling

Aus Liebe zum Sport

INTERSPORT
GRUPPE

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



Die zehn FIS-Regeln

Sicher und rücksichtsvoll auf der Piste unterwegs

1. Rücksicht auf die anderen Skifahrer und Snowboarder

Jeder Skifahrer und Snowboarder muss sich so verhalten, dass er keinen anderen gefährdet, schädigt oder ihn in der Ausübung seiner Tätigkeit einschränkt.

2. Beherrschung der Geschwindigkeit und der Fahrweise

Jeder Skifahrer und Snowboarder muss auf Sicht fahren. Er muss seine Geschwindigkeit und seine Fahrweise seinem Können und den Gelände-, Schnee- und Witterungsverhältnissen sowie der Verkehrsdichte anpassen.

3. Wahl der Fahrspur

Der von hinten kommende Skifahrer oder Snowboarder muss seine Fahrspur so wählen, dass er vor ihm fahrende Skifahrer und Snowboarder nicht gefährdet.

4. Überholen

Überholt werden darf von oben oder unten, von rechts oder links, aber immer nur mit einem Abstand, der dem überholten Skifahrer oder Snowboarder für alle seine Bewegungen genügend Raum lässt.

5. Einfahren und Anfahren

Jeder Skifahrer und Snowboarder, der in eine Skiabfahrt einfahren, nach einem Halt wieder anfahren oder hangaufwärts schwingen oder fahren will, muss sich nach oben und unten vergewissern, dass er dies ohne Gefahr für sich und andere tun kann.

6. Anhalten

Jeder Skifahrer und Snowboarder muss es vermeiden, sich ohne Not an engen oder unübersichtlichen Stellen einer Abfahrt aufzuhalten. Ein gestürzter Skifahrer oder Snowboarder muss eine solche Stelle so schnell wie möglich freimachen.

7. Aufstieg und Abstieg

Ein Skifahrer oder Snowboarder, der aufsteigt oder zu Fuß absteigt, muss den Rand der Abfahrt benutzen.

8. Beachten der Zeichen

Jeder Skifahrer und Snowboarder muss die Markierung und die Signalisierung beachten.

9. Hilfeleistung

Bei Unfällen ist jeder Skifahrer und Snowboarder zur Hilfeleistung verpflichtet.

10. Ausweispflicht

Jeder Skifahrer und Snowboarder, ob Zeuge oder Beteiligter, ob verantwortlich oder nicht, muss im Falle eines Unfalles seine Personalien angeben.

Saisoneneröffnungsfahrt vom 11. - 13. Dezember 2026

Wochenendausfahrt (mit Übungsleiterausbildung) nach Radstadt

Je nach Schneelage werden die Skigebiete Reiteralp/Schladming, Zauchensee oder Obertauern angefahren.

Unterkunft: Ferienhotel Stieglerhof mit Wellness-Oase in Radstadt

Busabfahrt: 11. Dezember 2026, 15:30 Uhr an der Städtischen Sportanlage
Weinweg, Treffpunkt 15.15 Uhr

Preise: Erwachsene (ab 16 Jahren):	198.– Euro
Jugendliche (10–15 Jahre):	150.– Euro
Kinder (7–9 Jahre):	130.– Euro
Kinder (4–6 Jahre):	115.– Euro

Leistungen: Busfahrt und Übernachtung in Komfortmehrbettzimmern
(Dusche, WC, Fön), Halbpension (reichhaltiges Frühstücksbuffet
und dreigängiges Abendessen).
Kostenlose Nutzung der umfangreichen Wellnessoase.

Die Kosten für Bus und Hotel sind inflationsbedingt stark gestiegen. Die Fahrt wird aber vom Verein finanziell stark unterstützt. Um die Busauslastung zu gewährleisten, kann die Fahrt nur pauschal mit Busfahrt angeboten werden. Eine Kinderbetreuung ist nicht möglich.

Information: per E-mail: markus.eigenstetter@swc-regensburg.de
oder telefonisch: 09404/640694 oder mobil: 0157/8358 7777

Anmeldung:



Unter folgendem Link über das Buchungsportal Yolawo:
<https://widgets.yolawo.de/w/6a745ffadb9b234635683eca>

Bei Bestätigung der Anmeldung ist anschließend
der entsprechende Betrag (bitte selbst ausrechnen!)
auf das Konto des SWC Regensburg, Stichwort „Radstadt“
IBAN DE54750500000000015131, BIC BYLADEM1RBG einzuzahlen.



Liftpreise:

Den Betrag für die Liftpässe werden wir auf der Hinfahrt im Bus kassieren. Bitte entsprechend **Bargeld** (Kartenzahlung ist nicht möglich) einplanen! Für den 2-Tages-Pass ist ungefähr mit folgenden Preisen (ohne Gewähr, je nach Skigebiet) zu rechnen:



Obertauern:

Erwachsene (2007 und älter):	130,00 Euro
Jugend (2008 – 2010):	85,00 Euro
Kinder (2011 – 2020):	75,00 Euro

Zauchensee/Reiteralm/Schladming:

Erwachsene (2007 und älter)	140.– Euro
Jugend (2008 – 2010):	110.– Euro
Kinder (2011 – 2020):	60.– Euro

Anmeldeschluss:
Freitag, 27. November 2026





Ski- und Snowboardkurs

powered by **FLYERALARM**

Hinweis:

Aus rechtlichen Gründen dürfen wir den Kurs nur für Mitglieder anbieten! Der Mitgliedsantrag muss daher zwingend spätestens beim Anmeldeschluss am 1. Dezember 2026 vorliegen.

Termine:

23./24. und 30./31. Januar 2027 (2x Sa/So)

Teilnehmer:

Kinder: Alle Könnensstufen **ab 5 Jahren**

Anmeldung:



Nur über unser Anmeldeportal bei Yolawo

<https://widgets.yolawo.de/w/6a8ddcfb9818f98183fe812b>

bis spätestens 31. Dezember 2026

Achtung: Die Teilnehmerzahl ist auf 120 begrenzt und in den letzten Jahren war der Skikurs immer sehr schnell ausgebucht!

Wir berücksichtigen die Anmeldungen in der Reihenfolge des Eingangs.

Abfahrt:

8:00 Uhr Regensburg / Städtische Sportanlage am Weinweg

Rückkehr:

ca. 17:30 Uhr

Kursdauer:

10:00 Uhr bis ca. 12:00 Uhr und ca. 13:00 bis 15:30 Uhr;

Mittagspause mit der Gruppe zwischen 12:00 und 13:30 Uhr.

Bitte den Kinder dafür **passend** Geld mitgeben (Essen inkl. Getränk ca. 12–15 €).

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

Kursgebühr:

210,- € (inkl. Liftkosten von 90€)

Durch erhebliche Preissteigerungen bei den Busunternehmen und den Liftkarten sahen wir uns gezwungen, die Skikursgebühr nach vielen Jahren anzupassen.

Der Betrag wird nach dem Skikurs abgebucht.

Bei Fehltagen verringert sich die Skikursgebühr nicht!

Familienermäßigung: Jedes 3. und weitere Kind bekommt 50 % Familienrabatt.

Stornierung:	Bei Stornierungen nach dem 10.01.2027 werden wir eine Storno-Gebühr von 30 € einziehen, da kurzfristige Stornierungen einen organisatorischen Mehraufwand und erhöhte Kosten mit sich bringen.
Ausrüstung:	Für die Ausrüstung ist von den Teilnehmern selbst zu sorgen. Bitte die Skibindung von einem Fachhändler einstellen, die Ski wachsen und die Kanten schleifen lassen. Die Kinder müssen einen Skihelm tragen!
Leitung:	Maria Aumüller und Frederik Eigenstetter, skilehrwesen@swc-regensburg.de
Skigebiet:	Skigebiet Geißkopf
Absagen:	Falls auf Grund unzureichender Schneebedingungen im Bayerischen Wald kein Skikurs stattfinden kann, wird der Kurs abgesagt oder verlegt. Grundsätzlich wird diese Entscheidung erst einen Tag vorher getroffen und per Mail über Yolawo bekanntgegeben.
Selbstfahrer:	Treffpunkt für die Selbstfahrer ist auf dem Parkplatz des Skigebietes bei den Skikursbussen des SWC.
Mitfahr- gelegenheit:	Für die Eltern (bzw. andere Begleitpersonen) besteht nach vorheriger Anmeldung bei Yolawo Mitfahrgelegenheit im Bus. Die Anmeldung ist verbindlich. Der Unkostenbeitrag in Höhe von 65,- € für beide Wochenenden wird mit der Skikursgebühr abgebucht.
Hinweis:	Fotos vom Skikurs werden in den Clubnachrichten veröffentlicht. Für die Fortgeschrittenen und Könnler findet am Sonntag, den 28. Februar 2027 die Ausfahrt zum Hochficht mit den Clubmeisterschaften Ski Alpin und Snowboard statt, siehe Seite 25



SWC- Familienskiausfahrt nach Spital am Pyhrn

vom 12. - 14. Februar 2026 (Faschingsferien)

Unterkunft: Jugendparadies Lindenhof
Weinmeisterstraße 28
A-4582 Spital am Pyhrn

Im Lindenhof sind SWC-Gruppen schon seit vielen Jahren willkommen. Es herrscht eine gute, harmonische und ausgeglichene Wohlfühlstimmung, die letztendlich die beste Basis für schöne und unvergessliche Erlebnisse ist. Im Lindenhof werden wir nicht nur „versorgt“, sondern mit Herz „umsorgt“. Von der persönlichen Betreuung bis zum gesunden Essen wird in dem familiengeführten Betrieb darauf geachtet, dass es den Gästen ganz einfach gut geht.

Region: Spital am Pyhrn liegt im „Nationalpark Kalkalpen“ am Fuße des Pyhrnpasses. Das „Garstner Tal“ ist nicht überlaufen und bietet schöne Naturerlebnisse, aber auch viele Möglichkeiten für sportliche Aktivitäten.

Preise:	Erwachsene:	166,00 Euro
	Jugendliche von 16 – 18 Jahren und Studierende:	143,20 Euro
	Kinder von 6 – 15 Jahren:	129,40 Euro
	Kinder von 0 – 5 Jahren:	frei
	Die Bezahlung erfolgt vor Ort im Lindenhof.	

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

Anreise: Individuell mit Privat-Pkw

Anmeldung: Über das Buchungssystem Yolawo:
<https://widgets.yolawo.de/w/0/bookables/6a744fb1cdcfe9d016ff0dd5>





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

Liftpässe: Tickets können im Onlineshop (<https://skisport.com>) frühzeitig gekauft werden. (Je früher, desto günstiger!)

Empfehlung: Mit dem 2-Tage two mountain Skiticket kann in beiden Skigebieten gefahren werden:



Informationen unter:
markus.eigenstetter@swc-regensburg.de
Tel: 09404 640694
mobil: 0157 83587777





Jugendausfahrt vom 26. -28. Februar 2027

Ein Wochenende im Ereignis-Haus Holzschlag am Hochficht

Bei unserer Ski- und Snowboardausfahrt verbringen Jugendliche ab 14 Jahren und junge Erwachsene gemeinsam ein Wochenende im Skigebiet Hochficht. In kleinen Gruppen geht es auf die Piste – egal ob beim Skifahren oder Snowboarden. Die Unterkunft liegt direkt am Skigebiet und bietet Vollpension. Nach einem Tag auf der Piste lassen wir den Abend gemütlich ausklingen.

Skigebiet:	Hochficht, 4161 Klafter am Hochficht
Unterkunft:	Ereignis-Haus Holzschlag des Stiftes Schlägl
Busabfahrt:	26. Februar 2027, 16:00 Uhr an der Städtischen Sportanlage Weinweg
Rückkehr:	28. Februar 2027, ca. 20.00 Uhr an der Städtischen Sportanlage Weinweg
Teilnehmer:	ab 14 Jahren, auch für junge Erwachsene
Kosten:	140 Euro, zusätzlich für den Zweitagespass am Hochficht ca. 100 Euro bis Jahrgang 2007 und 120 Euro ab Jahrgang 2007
Leistungen:	Busfahrt und Übernachtung in Mehrbettzimmern, Vollpension, gemeinsames Abendprogramm
Information:	per E-Mail: frederik@eigenstetter.eu
Anmeldung:	Die Anmeldung erfolgt über Yolawo mit dem folgenden QR-Code.:



Bei Bestätigung der Anmeldung ist anschließend der Betrag von 140 Euro auf das Konto des SWC Regensburg, Stichwort **Hochficht**
IBAN DE 54 7505 0000 0000 0151 31,
BIC BYLADEM1RBG einzuzahlen.



Saisonabschlussfahrt & Clubmeisterschaft@Hochficht

Sonntag, den 28. Februar 2027

Abfahrt: 7.00 Uhr Sportanlage am Weinweg
Fahrpreis: 25 € inkl. Betreuung für die Kinder
Hinzu kommen noch die Kosten für Liftpass (für Teilnehmer an der Clubmeisterschaft günstiger) und Mittagessen



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

Auch alle anderen Teilnehmer sind herzlich eingeladen, bei den Clubmeisterschaften mitzufahren. Der von der Schiunion Böhmerwald gesteckte Kurs wird für einen geübten Hobby-Skifahrer gut fahrbar sein.

Startnummernausgabe im Bus
Start: 11.00 Uhr FIS Zwieselberg am Starthaus

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



Anmeldung: <https://widgets.yolawo.de/w/0/bookables/6a83175920834c8d1728ca34>



SKI NORDISCH

Gemütliche Skitouren im SWC

7. – 10. Februar 2027 im Obernberger Tal (Brenner)

Wir, Marianne Grassmann und Jürgen Kohl, geprüfte Skitourenführer im SWC Regensburg, wollen auch 2027 zum dritten mal gemütliche Skitouren anbieten und unsere Begeisterung für Skitouren an interessierte Vereinsmitglieder weitergeben. Wir bieten gemütliche Skitouren mit Komfort.

Das Motto: Genießen statt Höhenmeter sammeln. Wir unternehmen mit Euch

Skitouren mit maximal 1000 Höhenmetern.

Unser Stützpunkt ist im SWC nicht ganz unbekannt. Wir sind in Almis Berghotel in Doppelzimmern untergebracht. Das Hotel verfügt über einen wunderschönen Wellnessbereich mit Panoramablick auf die Bergwelt. Das Hotel ist familiengeführt und bietet uns eine hervorragende Küche.





Für uns sind 6 Doppelzimmer und 2 kleinere Zweibettzimmer reserviert. Der Preis (siehe unten) versteht sich mit Halbpension + Jause und Marschtee für die Bergtour und inkl. Nutzung der Panoramasauna. Pro Person kommen noch € 2,60 Kurtaxe hinzu.

Wann:

Sonntag, 07.02.2027 bis Mittwoch, 10.02.2027 (Faschingswochenende)

Wo:

<https://www.almis-berghotel.at>

Preis pro Person für 3 Übernachtungen mit Halbpension € 330,00 im Doppelzimmer bzw. € 300,00 im kleineren Zweibettzimmer + € 2,60 pro Person und Nacht für Kurtaxe

Anmeldeschluss: 15.12.2026

Anmeldung über <https://widgets.yolawo.de/w/0/bookables/6a82b1181492815ef0cb8f99>

Anmeldung ist nur gültig mit Anzahlung von € 100,00 auf folgendes Konto



Jürgen Kohl,
Postbank München
IBAN DE21 7001 0080 0223 9408 04

Begrenzte Teilnehmerzahl 16

Es gilt das Datum der Anmeldung bzw. Anzahlung

Informationen zum Ablauf nach Meldeschluss

Jürgen Kohl

SKI NORDISCH

SWC-Skitourentage

13. Februar bis 17. Februar 2027 Gasthaus Mayor in S-Charl in der Schweiz

Skitourentage im SWC Regensburg haben eine lange Tradition. Die Planung für 2027 führt uns in ein wohlbekanntes Quartier in der Schweiz. S-Charl liegt im Unterengadin und ist im Winter autofrei. Zum Gasthaus Mayor gelangt man von Scuol nur mit Kleintaxi und ca. einer Stunde Aufstieg mit Ski. Für Gepäcktransport mit dem Traktor ist gesorgt. In S-Charl erwartet uns ein

Quartier mit Hotpot, Sauna und natürlich einem fantastischen Skitourengebiet. Wer im Winter 2019 dabei war, wird sich gerne an diese Tage erinnern.

Im Gasthaus Mayor stehen uns 1 Einzelzimmer, 8 Doppelzimmer und ein Vierbettzimmer zur Verfügung.





Marianne Grassmann, Dominik Schmeer und Jürgen Kohl werden wieder als Tourenführer unterschiedliche Gruppen betreuen.

Wann:

Samstag, 13.02.2027 bis Mittwoch, 17.02.2027

Anmeldung ist nur gültig mit Anzahlung von € 100,00 auf folgendes Konto

Jürgen Kohl,
Postbank München
IBAN DE21 7001 0080 0223 9408 04

Begrenzte Teilnehmerzahl 21

Wo:
<https://gasthaus-mayor.ch>

Es gilt das Datum der Anmeldung bzw. Anzahlung

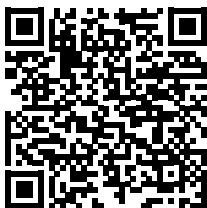
Preis pro Person und Nacht mit HP zwischen CHF 100,00 (Vierbettzimmer) und CHF 120,00 (Einzel- bzw. Doppelzimmer). Hinzu kommt noch die Fahrt mit Kleintaxi + Gepäcktransport.

Informationen zum Ablauf nach Meldeschluss

Jürgen Kohl

Anmeldeschluss:
31.12.2026

Anmeldung über <https://widgets.yolawo.de/w/0/bookables/6a82bf256fbc2a742c503e1>





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**

SWC-U20-Staffel knackt DM-Norm

Top-Ergebnisse bei Rolf-Watter-Meeting in Regensburg

Der 23. Mai zeigte sich in Regensburg von seiner strahlendsten Seite – und bot damit die perfekte Kulisse für das traditionsreiche inklusive Rolf-Watter-Sportfest, organisiert von der LG Telis. Für die 26 gestarteten Athletinnen und Athleten des SWC hätte der erste echte Sommertag des Jahres kaum besser laufen können: Die Stimmung war hervorragend, die Leistungen stark und persönliche Bestmarken purzelten reihenweise.

Besonders hervor tat sich die U20-Staffel um Katharina Auer, Vanessa Tuma, Sara Weishaupt und Lea Rittner, trainiert von Hans Merkl und Michael Duchardt. In starken 49,37 Sekunden sprintete die StG

Oberpfalz Süd/Mitte auf den dritten Platz und erfüllte dabei souverän die DM-Norm über 4×100 Meter der U20. Auch überzeugten die Sprinterinnen in ihren Altersklassen mit Top-Ergebnissen: Sara Weishaupt lief über 400 Meter hervorragende 60,04 Sekunden und sicherte sich damit Rang zwei. Über die 100 Meter erreichte Magdalena Helfer in 12,43 Sekunden Platz drei, dicht gefolgt von Melanie Gresser, die mit 12,46 Sekunden Vierte wurde.

Auf der 200-Meter-Strecke holte Helfer mit 25,66 Sekunden erneut Rang drei, während Vanessa Tuma in 26,09 Sekunden einen starken fünften Platz belegte. Die Frauenstaffel mit Hannah Krohn, Hannah Nußbaumer, Hannah Kaufmann und Melanie Gesser rundete das Sprintpaket mit soliden 50,18 Sekunden ab – Platz sechs im Gesamtfeld und Rang zwei in ihrer Altersklasse.

Auch die männlichen Nachwuchsathleten präsentierten sich in bestechender Form. In der U20 unterstrich Daniel Hartmann seine aufsteigende Leistungsentwicklung mit 11,30 Sekunden über 100 Meter (Platz zwei) sowie einer neuen persönlichen Bestzeit von 22,72 Sekunden über 200 Meter. Anton Reisinger (M15) freute sich ebenfalls über eine neue PB von 13,31 Sekunden über 100 Meter und lief über 800 Meter in 2:19,36 Minuten auf einen starken vierten Platz. Simon Kürzinger sprintete die 400 Meter in 51,69 Sekunden und belegte damit Rang drei.



Im Weitsprung setzte Daniel Zsursza mit 6,44 Metern ein Ausrufezeichen und holte den Tagessieg. Auch bei vielen weiteren Athleten purzelten die Bestleistungen: Simon Dörfler (U18) überzeugte mit 12,31 Sekunden über 100 Meter und 25,63 Sekunden über 200 Meter. Vincent Schäfer knackte über 800 Meter in 1:59,29 Minuten die BM-Norm, während Valentin Schedel (2:01,45 min) und Daniel Gruber (2:01,92 min) die Plätze sieben und acht belegten, beide mit neuen Hausrekorden. Richard Gottschalk lief 2:10,04 min und Joachim Baumer neue PB über 1500m in 4:25,71 min.



Valentin Schedel über 800m - Fotos: Claus Habermann

In der W14 durfte sich Paula Tausendpfund gleich doppelt über neue Bestmarken freuen: 14,98 Sekunden über 100 Meter und 3,83 Meter im Weitsprung.

Im Weitsprung der Frauen belegten Emma Wittmann (4,80m), Kathrin Kaufmann (4,69m), Hannah Krohn (4,57m) und Amelie Griesbauer (4,36m) die Plätze sechs bis acht sowie zwölf.

Über 100m gab es folgende Zeiten: Krohn lief 13,40s, Kaufmann 13,50s (PB), Wittmann 13,47s und Griesbauer 14,43s. Komplettiert wurde das Sprintteam durch



Lyssa Fernandez über 800m beim Rolf-Watter-Meeting und rechts Jana Vogel bei der Sparkassen-Gala

Hannah Nußbaumer (13,37s), Hannah Grauel (14,21s) sowie in der U18 durch Klara Tausendpfund (14,12s) und Charlotte Woske (14,30s). Über 800 Meter erreichte Lyssa Fernandes in 2:35,88 Minuten Rang Acht. Ein Tag voller Energie, Teamgeist und beeindruckender Leistungen – und ein verheißungsvoller Auftakt in eine Sommersaison, die noch viele Highlights verspricht.

Patricia Hartmann



SWC-Team erfolgreich bei Berglauf-OM

Vier Medaillen am 23. Mai 2026 in Premberg

Mitte Mai fand auch die Oberpfalz-Meisterschaft Berglauf – erneut mustergültig vom TV Burglengenfeld durchgeführt – im Teublitzter Ortsteil Premberg statt, über 6.168 Meter und 260 Höhenmeter. Für den SWC traten Jens Wulff (2. M45), Markus

Eibl (3. M40) und Georg Bayerl (1. M65) an. Zusammen gewannen alle drei dann Bronze hinter der Skivereinigung Amberg und dem TV Burglengenfeld in der Teamwertung.

Jens Wulff

Top-Zeiten für Jana Vogel und Kilian Schwarzensteiner

10. PUMA NITRO Laufnacht am 30. Mai 2026 in Karlsruhe

Jana Vogel und Kilian Schwarzensteiner waren den Weg zur 10. PUMA NITRO Laufnacht nach Karlsruhe angetreten, und beide konnten bei dem internationalen Top-Ereignis voll überzeugen. Erst lief Kilian die 800m in auszeich-

neten 1:55,73 min., wenig später lieferte Jana ebenfalls tolle 17:50,28 min. über die 5000m ab. Beide liefen damit Saisonbestzeiten, nahe an ihren persönlichen Hausrekorden.



Starke Auftritte bei Sparkassen-Gala

DM-Normen und starke Platzierungen an einem intensiven Wettkampfwochenende

Die Sparkassen-Gala am 6. und 7. Juni bot auch in diesem Jahr eine große Bühne für mehrere Läuferinnen und Läufer des SWC. Bereits am Samstag startete das Meeting mit hochkarätigen Feldern und ersten starken Ergebnissen. Über 100m Hürden zeigte Sina Straube einen soliden Auftritt in 15,59s. Die einzige persönliche Bestleistung des Tages auf der Mittelstrecke gelang Anton Reisinger (M15), der seine 800m-Zeit um drei Sekunden auf 2:15,23 min steigerte.

In der männlichen Jugend U20 blieb Simon Kürzinger mit 1:58,63 min unter seinen Erwartungen, belegte aber Rang fünf, dicht gefolgt von Vincent Schäfer bei den Männern in 1:59,70 min. Valentin Schedel erreichte 2:02,31 min, Tobias Schmidt Wilcke 2:21,79 min. Nele Simon (U18) lief die 800m in 2:29,27 min.

Ein Highlight setzte die 4×100m-Staffel der U20: Daniel Hartmann, Simon Kürzinger, Fabian Stoerzel und Dennis Hopp stellten

sich der DLV-Elite und sprinteten in 43,15s auf einen starken dritten Platz. Im Weitsprung mischte Daniel Zsurzsa vorne mit und landete gleich im ersten Versuch einen beeindruckenden Satz auf 6,86m – persönliche Bestleistung und Rang acht.



Volksbank Raiffeisenbank
Regensburg-Schwandorf eG

Meine Nummer Eins

Zum Abschluss des ersten Tages liefen Joachim Baumer (9:51,47 min) und Jana Vogel (10:11,05 min, knapp an der PB vorbei) über 3000m ins Ziel.

Der Sonntag gehörte den Sprinterinnen und Sprintern. In der U20 setzte Daniel Hartmann ein Ausrufezeichen: Mit herausragenden 10,94s über 100m gewann er seine Altersklasse und erfüllte die DM-Norm. Über 200m steigerte er sich um fast fünf Zehntel auf 22,23 s – ebenfalls ein Ticket für Bochum-Wattenscheid.

Auch die Frauen überzeugten: Sara Weishaupt (U18) verbesserte sich auf 12,75s, Magdalena Helfer lief Saisonbestleistung in 12,36s und knackte über 200m mit 24,86s ihre PB – eine Steigerung um vier Zehntel. Melanie Gresser glänzte mit PB und 12,15s über 100m und einer neuen Bestzeit von 25,32 s über 200m.

Die 400m-Starter nahmen das Tempo etwas kontrollierter: Simon Kürzinger kam auf solide 51,10s, Jens Wulff lief 66,39s. Den letzten Lauf der zweitägigen Gala bestritt Kilian Schwarzensteiner über 1500m, der mit 3:58,73 min nur eine Sekunde über seiner PB blieb.

Patricia Hartmann

Top-Ergebnisse bei Wurf-Festival

Lea Schmied und Augustin Grünwald mit Super PBs

Parallel zur Sparkassen-Gala fand Anfang Juni das 1. LTR Wurf Festival statt, bei dem weitere SWC-Athletinnen und -Athleten überzeugten. Jonathan Scheffel gewann den Speerwurf mit 51,34m, die Kugel stieß er auf gute 10,87m, den Diskus warf er auf 32,79m. In der W15 pulverisierte Lea Schmied mit hervorragenden 32,63m ihre Diskus-PB, stieß die Kugel auf 12,16m und erzielte 24,54m im Speerwurf.

Augustin Grünwald (U18) bestätigte seine Wurfstärke mit 31,58m im Diskus und neuer PB von 56,34m mit dem Speer. Sophia Rykala (U20) warf PB nahe 35,75m mit dem Speer und neuen Hausrekord mit 9,60m im Kugelstoßen. Emma Wittmann (U23) freute sich über eine neue Bestweite von 28,44m im Speerwurf und gute 9,5 m mit der Kugel.



Im Nachwuchswettbewerb Wurfkönig/ Wurfkönigin im Schlagball überzeugten zwei Nachwuchs-Talente: Sowohl Vincent als auch Emilia Rykala landeten als Dritte

auf dem Stockerl und verbesserten ihre PBs deutlich auf 35,5 bzw. 17m. Und das gegen deutlich ältere Konkurrenz.

SWC-Athleten holen 24 Oberpfalz-Titel

Drei Titel für Sophia Rykala am 4. Juli 2026 in Regensburg

„Das Einzige, was nicht perfekt geklappt hat, war das Wetter,“ so das Fazit von SWC-Wettkampfleiter Peter Nußbaumer nach den Leichtathletik-Bezirksmeisterschaften der Aktiven und der Jugend, traditionell vom SWC am Weinweg ausgerichtet. Und für den SWC verliefen die Meisterschaften außerordentlich erfolgreich: Es gab 24x Gold, 16x Silber und 10x Bronze für die SWC-Athleten.

Fünf Titel gab es dabei bei den Männern: Daniel Zsursza gewann die 100m in 11,52 sec., und den Weitsprung mit 6,49m. Vincent Schäfer schnappte sich den 200m-Titel (23,62s) und holte gemeinsam mit Simon Kürzinger, Oliver und Daniel Hartmann Staffel-Gold über 4x100m in guten 44,124 sec. Titel Nummer fünf für 800m-Läufer Kilian Schwarzensteiner (2:02,24min.) vor seinem Teamkollegen Richard Gottschalk (2:09,65min.) Über 400m gab es zusätzlich Silber für Kilian (52,48 sec.), die gleiche Farbe hatte die Hürden-Medaille für Sebastian Laub (19,52 sec.) und Bronze holten Justus Höhe im Weitsprung (6,00m) und Oliver Hartmann mit neuer 400m-PB von 55,24 sec.

Einen Titel mehr gab es für die SWC-Frauen, nämlich sechs. Melanie Gresser gewann dabei die 100m mit – vor allem für die Wetterverhältnisse – ausgezeichneten 12,32 sec. ganz knapp vor Magdalena Helfer mit 12,35 sec. Magdalena holte dafür den 200m-Titel mit guten 25,31 sec. vor Steffi Pegoretti (32,26 sec.) Für Melanie und Magdalena gab es zudem 4x100m-Gold gemeinsam mit Hannah Nußbaumer und Ida Schellenberg in ebenfalls ausgezeichneten 48,95 sec. Auch Ida holte sich einen weiteren Titel mit 5,01m im Weitsprung. Über 800m gab es einen Doppelerfolg mit Kati Ertl (2:26,70 min./PB) vor Lyssa Fernandes (2:3573 min./PB) und im Hochsprung sogar einen Dreifach-Erfolg für Hannah Krohn mit 1,55m vor Kathrin Kaufmann mit 1,52m und Lisa Schnackenberg mit 1,40m. Knapp am Stockerl vorbei landeten Ida über die 100m (13,60 sec.) und Kathrin im Weitsprung (4,64m) als Vierte sowie Lisa im Weitsprung (4,56m) und Steffi über die 100m (15,19 sec.) als Fünfte.

Bei den U20-Jungs holte Leopold Spielbauer Weitsprung-Gold (5,23m) und 100m-Silber (12,30 sec.) die gleichen Farben gab es für Simon Tomas Pongratz über die Hürden

(18,93 sec.) und die 200m (25,05 sec.). Gleich drei Siege feierte Sophia Rykala bei den U20-Mädels, über die Hürden (16,28 sec.), im Weit-, (5,02m) und Hochsprung (1,55m). Titel Nummer vier ging an die 4x100m-Staffel mit Miriam Kleisch, Hannah Spielbauer, Evelyn Weber und Theresa Schmidt-Wilcke (57,57 sec.). Silber holte Greta Peißner im Weitsprung.

Bei den U18-Jungs gewann Ferdinand Spielbauer die Hürden (17,83 sec./PB), Titel Nummer zwei gab es für die 4x100m-Staffel mit Tobias Martin, Ferdinand Spielbauer, Ben Biermann und Simon Dörfler (48,31 sec., BM-Quali). Zweimal Silber schnappte sich Valentin König mit PB im Hochsprung (1,50m) und im Weitsprung (4,39m), eine weitere Silbermedaille gab es für Ben Biermann über die 200m (24,69 sec.). Über 100m holte Ben Bronze gemeinsam mit Teamkollegen Simon Dörfler (beide 12,20 sec.) Simon holte zudem 200m-Bronze (24,14 sec.). In der M15 gewann Tobias Maton die 300m-Hürden (47,15 sec.) und verpasste nur knapp die Bayern-Quali (47,00 sec.).

Vier Titel gingen auf das Konto der U18-Mädels mit Vanessa Tuma über die 200m (26,74 sec.), Sara Weishaupt über die 400m (59,64 sec.), Ella Albrecht im Dreisprung (8,76m) sowie die 4x100m-Staffel mit Vanessa, Sara, Mia Müller und Magdalena Stenzel.

Drei Mal gab es Silber für Klara Tausendpfund über die Hürden (19,19 sec.), Maria Lankes im Hochsprung (1,30m) und Marlene Utz im Dreisprung (8,12m), Bronze holten Rebecca Eigenstetter über die Hürden (19,91 sec.) und Ella Albrecht im Hochsprung (1,25m).

Platz Vier für Franziska Breunig über die Hürden (2075 sec.), Kati Auer über die 200m (28,41 sec.) und Platz Fünf für Klara Tausendpfund im Weitsprung (4,33m) rundeten das gute Ergebnis ab. Und auch über die 300m Hürden der W15 gab es Bronze für Miriam Kleisch (55,84 sec.)

U18-Siebenkampf-Team holt Bronze bei Bayerischer

Viele Top-Platzierungen am 13./14. Juni in Pfaffenhofen

Wieder einmal fanden die Bayerischen U18- und U16-Mehrkampfmeisterschaften in Pfaffenhofen statt. Und das SWC-U18-Siebenkampf-Team sorgte dabei für das Highlight aus Regensburger Sicht. Sina Straube sowie Lena und Annika Bruischütz holten Bronze in der Teamwertung mit

11.556 Punkten hinter dem TV Geisenfeld und dem TSV Friedberg. Sina erreichte dabei mit 4.045 Punkten einen erfreulichen siebten Platz (Vierkampf Platz 8/2538 Punkte), Lena wurde Neunte mit 3.785 Punkten und Annika belegte am Ende mit PB von 3.753 Punkten Platz elf.



Annika und Lena Bruischütz und Sina Straube freuen sich über Bronze im Team

Foto: Michael Duchardt

Zwei fünfte Plätze gab es im Block Wurf. In der M15 für Amadeus Wolf mit neuem Hausrekord und 2.597 Punkten. Er überzeugte vor allem mit ausgezeichneten 39,94m im Diskuswerfen.

Den gleichen Platz schaffte Lea

Das SWC-U16-Team mit Alma Weiss, Johanna Aumeier und Karolina Zinchenko belegte einen guten sechsten Platz, dabei gelang Alma mit neuer PB von 3.226 Punkten der Sprung auf Platz sieben in der W14, Johanna wurde mit 3.191 Punkten und ebenfalls PB W14-Neunte. Und Karoline belegte am Ende in der W15 mit 3.212 Punkten knapp unter PB Platz zwölf.

Schmied in der W15 mit 2.346 Punkten und ebenfalls PB. Sie überzeugte im Weitsprung mit 4,32m und vor allem mit 12,66m im Kugelstoßen.

Paula Tausendpfund erreichte mit 1.962 Punkten im Block Lauf ebenfalls neuen Hausrekord.

Gute Zeiten bei Midsummer-Challenge

Richard Gottschalk knackt am 17. Juni 2026 DM-Norm

Bei der ersten Midsummer Challenge am Regensburger RT-Platz konnten die Athleten aus Udo Reichls Laufteam wieder voll überzeugen. Maurice Bauknecht läuft seinen ersten 800m-Lauf in tollen 2:04,33 min, Valentin Scheldel erzielt bei seinem 1500m-Debut ausgezeichnete 4:13,27 min, Richard

Gottschalk knackt die Masters DM-Norm mit 4:32,00 und Jens Wulff verpasst nur knapp die 5-Minuten-Schallmauer mit 5:02,33 min.

Josef Koller

SWC-Trio überzeugt in Wien

Track Night Vienna am 20. Juni 2026



Alljährlich ein Highlight für unsere Läufer: Die Track Night in Wien. Und auch in diesem Jahr konnte ein SWC-Trio wieder voll überzeugen: Joachim Baumer lief ausgezeichnete 16:40,48 min über die 5000m und damit neuen Hausrekord.

Hinter Kilian Schwarzensteiners 800m-Top-Zeit von 1:55,31 min leuchtete das SB und auch Jana Vogel zeigte mit 18:03,00 min über die 5000m ein Top-Ergebnis.

Josef Koller

**Joachim Baumer bei der
Track Night in Wien**

Alle SWC-KILA-Teams überzeugen

**Drei Siege in 3. KILA-Runde
bei Post Süd**

Äußerst erfolgreich verlief die 3. Kreis-KILA-Runde für die SWC-Teams. In allen drei Altersklassen lagen die SWC-Teams vorne. In der U12 die SWC Tiger, in der U10 die SWC Kolibris und in der U8 die SWC Panther.



SWC Panther bei der Siegerehrung

Aufgrund der extremen Hitze musste das 2. SWC-U12-Team, die SWC Pumas mit U10-Athleten aufgefüllt werden, aber auch die Pumas schlugen sich ausgezeichnet

und verpassten als Vierte nur ganz knapp das Stockerl.

Josef Koller



Kilian Schwarzensteiner holt vier Bayern-Titel

Erfolgreiche Masters BM am 3. – 5. Juli 2026 in Aschaffenburg

Achtmal Gold, sechsmal Silber und sechsmal Bronze war die Ausbeute der SWC-Masters-Athleten bei den diesjährigen Bayerischen Meisterschaften in Aschaffenburg. Und wieder einmal herausragend dabei Kilian Schwarzensteiner in der M35, der bei vier Starts vier Titel einheimste. Dabei gab es am ersten Tag Gold über die 800m in 2:03,28 min und die 5000m in 16:55,11 min., an Tag zwei vervollständigte er seine Medaillen-Sammlung mit den Titeln über 1500m (4:20,85 min) und 400m (52,65 sec.). Mit ihm stand M35-Kollege Richard

Gottschalk zwei Mal auf dem Stockerl: Über 800m (2:08,81 min./PB) und 150 m (4:35,04 min.) gab es jeweils Bronze.

Weitere Titel gingen in der M55 an 800m-Läufer Tobias Schmidt-Wilcke ((2:17,15 min.), in der M30 an 5000m-Mann Simon Baumann (16.13,44 min.), an Joachim Baumer über die 1500m der M30 (4:20,85 min./PB), und auch die SWC-Frauen steuerten einen Titel bei: Steffi Pegoretti gewann die W30-200m-Distanz in 32,18 sec. Silber gab es über 5000m für W50-Athletin

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:



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



Manuela Lugner ((23:40,18 min.), zwei Mal in der W60 für Andrea Holzapfel mit 16,44 sec. über die 100m und 7,85m im Dreisprung, ebenfalls zwei Mal für Markus Schwemmer in der M35 über die 100m (12,32 sec.) und die 200m (25,27 sec.) sowie für Markus Eigenstetter über die M60–Hürdendistanz in 17,03 sec.

Weitere Bronzemedailien holten wieder Steffi Pegoretti im Kugelstoßen (8,32m), Andrea Holzapfel über 200m (35,89 sec.) und im Weitsprung (3,47m) sowie Klaus Ballmann im Hochsprung der M60 mit 1,30m. Knapp das Stockerl verpasst haben Bernd Pegoretti in der M60 als Vierter im Hochsprung (1,24m) und Weitsprung (23,80m), Jens Wulff in der M40 über 1500m (4./5:23,96 min) und 5000 m (5./19:53,86 min.), Klaus Ballmann als Stab-Fünfter (1,90m), Steffi Pegoretti im Weitsprung (5./3,78m) und Markus Eigens-tetter über die 200m (6./29,07 sec.).

Josef Koller



Richard Gottschalk und der vierfache Bayern-Meister Kilian Schwarzensteiner in Aschaffenburg

Lea Schmied und Amadeus Wolf glänzen

Vierzehn Oberpfalztitel am 4. Juli 2026 am Kaulbachweg



Lea Schmied und Amadeus Wolf waren die herausragenden SWC-Nachwuchsatleten bei den diesjährigen U16- und U14-Oberpfalzmeisterschaften am Kaulbachweg.

Lea holte dabei drei Titel in der W15 mit 12,58m im Kugelstoßen, 31,45m mit dem Diskus und 25,80m mit dem Speer. In der M15 gab es sogar fünf Titel für Amadeus Wolf: 11,78m mit der Kugel, 40,09m mit

Lea Schmied holt sich drei Oberpfalz-Wurf-Titel

dem Diskus, 5,14m im Weitsprung und 1,66m (PB) im Hochsprung. Titel Nummer Fünf gab es gemeinsam mit Anton Reisinger, Tobias Marton und Julian Engel über 4x100m. Weitere M15-Titel gab es für Anton Reisinger über 300m mit 42,97 sec. und Tobias Marton im Speerwurf (22,21m), in der W 15 holte sich Karolina Zinchenko die Hürdenmeisterschaft in 12,83 sec.

Dreimal Gold gab es zudem in der W12, zwei Mal für Philomena Grünwald mit der Kugel (5,77m) und dem Speer (18,22m, beides PB), Leni Wüst gewann den Diskuswettbewerb mit 18,15m (PB). Sechsmal holten die SWCler Silber: wieder Anton Reisinger über 100m (13,38 sec.), Karolina mit der Kugel (W15, 8,50m), Kathi Wied (2:49,70) und Theresa Schmidt-Wilcke (3:18,04) über 800m in der W14 und W15, Mila Sternkopf mit dem Diskus (14,79m) und Leni Wüst mit dem Speer (18,13m/PB). Und sieben Bronzemedailen rundeten das Top-Ergebnis ab: Julian Engel im M15-Weitsprung (4,88m), zwei Mal Nuria Poeck mit dem Speer (19,67m) und über 300m (52,45 sec.), ebenfalls zwei Mal Mila Sternkopf mit dem Speer (17,25m/PB) und im Hochsprung (1,10m), Philomena Grünwald mit dem Diskus (13,82m) und die U16-4x100m-Staffel mit Alma Weiß, Karolina Zinchenko, Johanna Aumeier und Magdalena Stenzel (53,31 sec.).

Dreimal knapp am Stockerl vorbei landete Johanna Aumeier mit jeweils Platz vier über die Hürden (12,82 sec.), mit der Kugel (8,43m) und dem Speer (24,89m/PB), ebenso Alma Weiß mit Platz vier über die 100m (13,46 sec.) und Platz fünf im

Weitsprung (4,72m). Platz fünf auch für Kathi Wied mit dem Diskus (19,50m), Mila Sternkopf über 80 m (3:01,69 min.) und die zweite U16-Staffel mit Ghannah Spielbauer, Mira Kleisch, Evelyn Weber und Nuria Poeck. Sechste wurde mit Hürden-PB Mira Kleisch (13,85 sec.), zwei Mal Lisa Philippens (mit Kugel (7,810m) und Diskus (18,42m), Platz sieben und acht für Evelyn Weber mit Diskus (15,46m) und Speer (20,44m) und Platz acht für Lulu Mitlehner und Hannah Spielbauer über 100m.

Josef Koller

**Niederbayerische Meisterschaften
in Plattling am 5. Juli 2026**

**Leopold Spielbauer über 100m in 12,03 s
Daniel Hartmann über 200m in 22,43 s**

Fotos: Claus Habermann





Magdalena Helfer liefert ihr Meisterstück ab

Zweimal Gold und Silber bei Bayerischer am 18. Juli 2026 in Aichach

Gleich mit drei Medaillen im Gepäck kehrte Magdalena Helfer von den diesjährigen Bayerischen U23/U20/U16-Meisterschaften in Aichach zurück. Dabei feierte sie einen U23-Doppelsieg: Sie gewann sowohl die 100m (12,31 sec./PB) als auch die 200m (24,96 sec.). Im Vorlauf war sie sogar, allerdings bei zu starkem Rückenwind, 12,00 sec.

gelaufen, im Finale gabs dafür PB trotz 1,7m Gegenwind. Medaille Nummer drei, diesmal in Silber gab es mit der 4x100m-Staffel gemeinsam mit Sina Straube, Ida Schellenberg und Emma Wittmann in sehr guten 49,21 sec. Auch Emma Wittmann holte sich eine weitere Medaille: Im Stabhochsprung gab es mit 3,25m Bronze, Teamkollegin Kati Ertl schnappte sich hier mit 3,35m sogar die Silbermedaille. Mit dem Speer warf sie gute 32,91m weit und verpasste als Vierte nur knapp das Stockerl. Kaitlyn Herbert belegte mit 5,23m Platz fünf im Weitsprung.



Leichtathletikabend im Dantestadion, 1. Juli 2026

**StG Oberpfalz Süd/Mitte mit Luisa Roidl,
Nele Simon und Lena Bruischütz (beide SWC)
über die 3x800m in 7:22,18 min**

Foto: Claus Habermann

LEICHTATHLETIK





*Links: Die Silber-Staffel mit Ida Schellenberg, Emma Wittmann, Magdalena Helfer und Sina Straube
Rechts: Magdalena Helfer holt sich den 100m-Bayerntitel
Fotos: Michael Duchardt (links), Claus Habermann (rechts)*

Da wollten die Jungs natürlich nicht zurückstehen: Vincent Schäfer holte mit PB von 50,44 sec. U23-Bronze über die 400m, Tomas Simon Pongratz landete hier, ebenfalls mit PB, auf Platz sechs (52,65 sec.). In der U20 gab es 4x100m-Gold für Tomas Simon Pongratz und Simon Kürzinger in der Startgemeinschaft mit dem Weidener Dennis Hopp und dem Burglengenfelder Fabian Störzer in 44,29 sec. Augustin Grünwald gewann hier Speerwurf-Bronze (56,20m/PB) und Simon Kürzinger verpasste als Vierter nur knapp das 800m-Podest in 1:59,72 min. Bei den U20-Mädels wurde Sophia Rykala Siebte im Speerwurf, nah an der PB, mit 36,67m. Vanessa Tuma belegte Platz sechs über die 400m (60,44 sec.) und Nele Simon wurde mit sehr guten 2:24,82 min. 800m-Zehnte.

Ein komplettes Medaillenset holte sich M15-Werfer Amadeus Wolf, jeweils mit PB: Gold im Hammerwurf (40,37 -m), Silber mit dem Diskus (41,81 -m) und Bronze mit der Kugel (12,70 -m). Ebenfalls Kugel-Bronze gab es in der W15 für Lea Schmied mit der Kugel (12,87m/PB) und für W14-Hammerwerferin Lisa Philippens, die mit 25,62m ihren Hausrekord quasi pulverisierte. Lea belegte zudem Platz vier mit dem Diskus (29,25m), Teamkollegin Paula Tausendpfund wurde Stab-Siebte mit 2,20m. Jeweils PB gab es für Alma Weiß über die W14 Hürden mit 12,71 sec. und Johanna Aumeier über die 100m 13,26 sec. Über 4x100m verpassten sie als Siebte mit Magdalena Stenzel und Isabella Maier nur ganz knapp den Endlauf.

Josef Koller



42. Regensburger Altstadtlauf

*Impressionen vom
Lauf- und Nordic-Walking-
Sportfest am 12. Juli 2026*

unterstützt von der

Sparda-Bank





*Motor der Regensburger Leichtathletik -
Sepp Koller mit der SWC-Vorsitzenden Ursula*

*Fotos:
Peter Nußbaumer und Ursula Bretkopf*



Kilian Schwarzensteiner Deutscher Doppelmeister

M35-800 und 1500m-Titel am 17. Juli 2026 in Mönchengladbach

Souverän gewann Kilian Schwarzensteiner die beiden Titel über 1500m und 800m bei den Deutschen Masters Meisterschaften in Mönchengladbach. Der SWC-Athlet dominierte dabei deutlich beide Strecken von Beginn an und siegte jeweils mit klarem Vorsprung über die 1500m in 4:07,48 min. vor Florian Herr von der LAZ Rhein-Sieg (4:12,60 min.) und Vincent Laue von der LG Braunschweig (4:15,11 min) sowie

über die 800m quasi im Alleingang in sehr guten 1:57,48 min. wiederum vor Florian Herr (2:01,81 min) und Tino Herrmann vom SV Halle (2:02,16 min.). Sensationellerweise gab es noch einen weiteren DM-Titel für den SWC: Hannah Krohn gewann den Hochsprung der W35 mit sehr guten 1,53m. Über 100m belegte sie mit 13,22 sec. Platz sechs.

Josef Koller

Sechsmal Gold für SWC-Trailrunner

Bayerntitel für Frauen- und Männerteam am 18. Juli 2026

Sechs Bayerische Meistertitel holten die SWC-Trail Runner bei der Bayerischen Trail Meisterschaft, traditionell in Veitshöchheim ausgerichtet. Besonders erfreulich: Sowohl das Frauenteam mit Lisa Witzel, Larissa Bauer und Gabi Mehr! als auch das Männerteam mit Markus Eibl, Andi Mokroß und dem unverwundlichen Georg Bayerl, letzterer bereits der M65 angehörig, holte den Mannschaftstitel in der Hauptklasse. Mit Bronze für Lisa Witzel bei den Frauen gab es hier eine weitere Medaille. Larissa Bauer wurde Fünfte. AK-Titel sammelten Lisa Witzel in der W40, Sonja Hackl in der W45, natürlich Georg Bayerl in der M65 sowie das W35-45-Team mit wiederum Lisa Witzel (Medaille Nummer vier), Gabi Mehr! und Sonja Hackl.

schließlich schnappten sich Gabi Mehr! in der W40, Manuela Lugner in der W50 und Markus Eibl in der M40.

Knapp am Stockerl vorbei schrammten als Vierte Samira Breidenbach in der W50, Petra Bayerl in der W60 und das zweite Frauenteam mit Sonja Hackl, Manuela Lugner und Samira Breidenbach sowie als Fünfte Sandra Amelang in der W50 und Thomas Seidel in der M50. Enrico Amelang belegte Platz sieben in der M50.

Josef Koller

Silber holten Andi Mokroß in der M35 und das W50+Team mit Manuela Lugner, Samira Breidenbach und Petra Bayerl. Und Bronze



SWC-Siebenkampf-Team Bayerischer Mannschaftsmeister

**Bayerische Mehrkampf-Meisterschaften beim Jedermann-Zehnkampf
am 25./26. Juli 2026**

Absolute Rekord–Teilnehmerzahlen und ein Wespennest beim Stabhochsprung machten den Ausrichtern vom SWC beim 31. Regensburger Jedermann–Zehnkampf, in dessen Rahmen wieder die Bayerischen Mehrkampf–Meisterschaften der Aktiven und U20 mit ausgerichtet wurden, zu schaffen. Der letzte Startschuss im Zehnkampf der Männer fiel dann erst um 22.15 Uhr. Den Leistungen und der Stimmung tat das keinen Abbruch, eine große Anzahl an Athleten schaffte noch die Qualifikation für die Ende August in Hannover stattfindenden Deutschen Mehrkampf–Meisterschaften. Darunter auch zwei Gäste vom USC Mainz: Paul Kallenberg lieferte aus dem vollen Training heraus souveräne 7.693 Punkte ab, absoluter Rekord auf der Sportanlage am Weinweg und auch Mareike Rösing übertraf trotz eines Patzers im Weitsprung (3,09m) mit 5.099 Punkten locker die DM–Norm bei den Frauen von 4.700 Punkten.

Die beste Leistung bei den Frauen zeigte allerdings Sabrina Reusch von der LG Telis Finanz Regensburg mit 5.354 Punkten. Damit gewann sie souverän den Bayerischen und natürlich auch den Oberpfalztitel. Die Frauen–Mannschaftswertung gewann der SWC mit Kati Ertl, Magdalena Müller und Emma Wittmann mit 11.121 Punkten. Dabei gab es auch Top–Platzierungen bei den Bayerischen: In der U23 belegte Kati Ertl Platz vier (3.897 Punkte), Emma Wittmann wurde sechste (3.477 Punkte) und Kaitlyn Herbert siebte (3.445 Punkte), bei den Frauen wurde

Magdalena Müller mit 3.747 Punkten fünfte, und Amelie Griesbauer mit 2.759 Punkten neunte.

Eine weitere sehr erfreuliche Medaille ging an SWC–U20–Athletin Sophia Rykala: Mit 4.255 Punkten holte sie Siebenkampf–Bronze, in der Vierkampf–Wertung verpasste sie mit 2.592 Punkten als Vierte ganz knapp das Stockerl. Souverän gewann sie in beiden Wettbewerben den Oberpfalz–Titel.



Sophia Rykala mit dem Speer im Siebenkampf

Auch die SWC–Männer schafften es aufs Treppchen: Hinter dem TSV Gräfenfing und der LG Augsburg holten Jonathan Scheffel (10. Männer/4.590 Punkte), Sebastian Laub (6. U23/4.407 Punkte/PB) und Justus Höhe



Geschafft:
Siegerehrung der Zehnkämpfer zu später Stunde
Foto: Michael Duchardt

(7. U23/3.690 Punkte) mit 12.687 Punkten die Bronzemedaille. Bei den gleichzeitig stattfindenden Oberpfalz-Meisterschaften der U18 und U16 gewann Lea Schmied den Vierkampf der W15 (1.853 Punkte), im Siebenkampf holte sie Silber (3.069 Punkte). Alma Weiß schaffte als Dritte in der W14 mit 3.174 Punkten ebenfalls den Sprung aufs Treppchen und in der Mannschaftswertung gab es Vierkampf-Silber für Lea Schmied, Alma Weiß, Hannah Spielbauer, Charlotte Blodau, und Marlene Beer vor SWC II mit Lisa Philippens, Paula Tausendpfund, Luise Mitlehner, Paula Wachsmann und Kati Wied.

Auch in der Siebenkampf-Wertung holten Lea Schmied, Alma Weiß und Charlotte Blodau Silber vor SWC II mit Kati Wied, Hannah Spielbauer, Paula Tausendpfund und Luise Mitlehner. Und bei den U18-Jungs gab es Fünfkampf-Silber für Valentin König vor Ferdinand Spielbauer, im Zehnkampf schnappte sich Ferdi dann die Silber-Medaille.

Jedermann-Zehnkampf bricht Teilnehmer-Rekord

Mondschein-Siegerehrung und Athleten aus halb Europa und allen Altersklassen

Zahlreiche Athleten waren wieder aus ganz Europa zum Zehnkampf angereist, insbesondere in der Senioren-Wertung. Die besondere Atmosphäre hat sich rumgesprochen: Neben den Dauergästen mit Marco Poletti, Andrea Fassio und Thomas Tuti aus Italien, Michael Viktoria aus Österreich sowie den Schweizern Alexander Drews und Andreas Maag war mit Thomas Christensen erstmals

auch ein Athlet aus Dänemark am Start. Teilnehmerstärkster Gastverein war wieder der SV Einheit Bräunsdorf aus Sachsen mit 23 Teilnehmern, darunter mit dem 8jährigen Paul Koi auch den jüngsten Teilnehmer. Der älteste Teilnehmer in der M80 (!) war Martin Schöneborn vom TV Herkenrath, der mit großartigen Leistungen begeisterte. Ältester Regensburger war in der M75 Andi Perzl,



*Dem Himmel so nah:
Rekordhöhen am Weinweg
Jedermänner am Start
Für das leibliche Wohl ist gesorgt*

*Fotos:
Monika Schmitt,
Dani und Bent Morawitz,
Ursula Breittkopf*



die Jüngsten die 10jährigen Anna Lachmund, Charlotte Balk, Mara Cadirci und Vincent Rykala.

Die meisten Punkte bei den Jedermännern schafften Hannes Gradl und Josef Aumüller vom SWC Regensburg, bei den Frauen die Erlangerinnen Laureen Schurr und Leona Ehnes. Und einen Bayerischen Rekord gab es auch noch: Gerhard Zorn vom TSV Vaterstetten verbesserte den bestehenden M70-Rekord aus dem Jahr 2011 um 240 Punkte auf 6.795 Punkte.

Josef Koller



Dreißig Jahre Jedermann-Zehnkampf

Bayerische Mehrkampf-Meisterschaften und OM am Weinweg, 25./26. Juli 2026

Geschichten zum Jedermann-Zehnkampf hat der Ralf als Stadionsprecher ja viele erzählt, von hier gegründeten Ehen, einem sächsischen Bürgermeister, der seine Bürger allesamt am Regensburger Donaubogen suchen muss, bis hin zu einem neunjährigen SWCler, der fünf Altersgenossinnen aus dem Verein zur Teilnahme bewegt hat, damit er nicht wieder allein in der blauen Welle der Eintracht Breunsdorf laufen muss.

Die Gründungsgeschichte zu all den Geschichten habe ich mal im SWC-Archiv überprüft: Zum 50. Jubiläum der Vereinsgründung hat der SWC am 20./21. Juli 1996 einen „Internationalen Jedermann-Zehnkampf“ ausgerichtet. Tatsächlich war dies bereits die zweite Veranstaltung dieser Art, denn am 9./10. September 1995 wurde als Generalprobe ein erster Jedermann-Zehnkampf am Weinweg durchgeführt, wegen österreichischer Teilnehmer damals auch schon international.

Im Jubiläumsjahr 1996 stellte der SWC in der Wettkampfklasse der Männer (22 Teilnehmer) zwei Mannschaften, deren Mitglieder dem SWC-Zehnkampf-Fan auch heute noch bekannt sind: Ralf Scheuerer, Roland Schönleber, Bernd Pegoretti; Markus Eigenstetter, Wolfgang Rötzer, Christian Decker. In den Jedermann-Riegen stellten sich 1996 bei den Männern 63 Teilnehmer und 25 Jederfrauen der Herausforderung der zehn Disziplinen, ich komme also für 1996 bereits auf stattliche 110 Teilnehmer.

Mittlerweile richten wir zusammen mit dem Jedermann-Zehnkampf alljährlich die Oberpfalz-Mehrkampf-Meisterschaften aus, und alle paar Jahre dazu dann auch noch die Bayerischen.

Es gibt nicht mehr viele Vereine, die Mehrkampfmeisterschaften überhaupt noch ausrichten (können), denn neben den Sportstätten einschließlich Diskusring und Stabhochsprunganlage braucht man für jede Disziplin und Riege Kampfrichter und viele, viele Helfer. So war heuer der Andrang bei den Meldungen so groß, dass wir Athleten ohne Bayern-Quali von außerhalb der Oberpfalz absagen mussten. Das sind harte Entscheidungen, bedeutet es doch für die Sportler, dass ihnen eine Möglichkeit genommen wird, sich für Deutsche Meisterschaften zu qualifizieren.

Für uns als SWC-Familie aber ist die Ausrichtung dieses Riesen-Sportfestes mit über zweihundert Athleten nicht nur eine große Herausforderung. Die auch, vor allem, wenn eine Stabhochsprunganlage am Wettkampftag ein Wespennest beherbergt oder das Flutlicht für die Zeitmessung der letzten 1500er nicht mehr ausreicht. Der Jedermann-Zehnkampf ist wegen der vielen Helfer – und wegen der vielen Geschichten – der jährliche Höhepunkt im SWC-Kalender, zu dem wir im Hochsommer immer wieder gerne am Weinweg zusammenkommen.

Ursula Breitkopf





Mehrkampf ist Helfertag:

**Werfer, Springer,
Ausdauermeister an der
Stabhochsprungmatte,
Kuchenverkäuferinnen,
Mannschaftssportler...**

**Fotos:
Dani und Bent Morawitz,
Ursula Breitkopf**



LEICHTATHLETIK



Bayerische Mehrkampf- Meisterschaften

*Impressionen vom
Weinweg,
25./26. Juli 2026*



*Mehrkampf v.l.n.r.:
Emma Wittmann,
Magdalena Müller und
Kati Ertl im Hochsprung
Paula Tausendpfund und
Sebastian Laub
beim Weitsprung*

*Fotos:
Claus Habermann*





*Jonathan Scheffel und Lea Schmied
beim Kugelstoßen
Fotos: Claus Habermann*

SWC-Sprintstaffel und Kilian Schwarzensteiner Bayernmeister

Sieben SWC-Medaillen und weitere Top-Platzierungen am 1. August 2026 in Hof

Sehr erfreuliche sieben Medaillen waren bei der Heimreise der SWC-Athleten von den diesjährigen Bayerischen Meisterschaften Aktive und U18 im Gepäck. Gold glänzten dabei die vom 4x100m Quartett mit Hannah Krohn, Melanie Gresser, Hannah Nußbaumer und Magdalena Helfer und die 1500m-Medaille für Kilian Schwarzensteiner. Auf eine Medaille hatte man insgeheim gehofft, aber nach dem Sieg war die Freude bei den SWC-Mädels überschwänglich: In Rekordzeit von 48,86 sec. gelang der Sieg vor dem LAZ-Kreis Würzburg und der LG Stadtwerke München. In den Rennen vorher hatte sich das schon ein bisschen angedeutet: Über die 100m erreichten Melanie Gresser und Magdalena Helfer mit jeweils neuem Hausrekord von 12,05 bzw. 12,28 sec. das Finale und belegten dort die Plätze sechs und sieben. Über 200m sprintete Magdalena sogar mit ebenfalls PB von 24,84 sec. als Dritte aufs Podium.

Eine weitere Frauen-Bronzemedaille holte Jana Vogel mit tollen 17:54,22 sec. über die 5000m. Hannah Krohn und Kathrin Kaufmann wurden jeweils Hochsprung-Achte und Manja Boldt lief mit 2:28,69 min. auf Platz zehn über die 800m.

Da wollten die Männer natürlich nicht zurückstehen. Kilian Schwarzensteiner gewann deutlich die 1500m. Mit guten 3:59,80 min blieb er als Einziger unter vier Minuten vor Sebastian Lange (Munich

Athletics/4:03,98min.) und Dominik Döllinger (LAC Quelle Fürth/4:04,54 min.). Tags zuvor musste er sich über 800m in 1:57,01 min. nur Noah Möller aus Fürth geschlagen geben und holte Silber. Knapp die Medaillenränge verpassten Speerwerfer Joni Scheffel als Vierter (57,59m) und Weitspringer Daniel Zsursza als Fünfter (6,38m). Daniel hatte eine Woche zuvor noch Platz Sechs bei den Ungarischen Meisterschaften belegt.

Zwei Medaillen gab es im Nachwuchsbereich in der U18. Speerwerfer Augustin Grünwald holte Silber und blieb mit 57,89m nur 2 cm unter seinem Hausrekord und das 4x100m-Quartett mit Sara Weishaupt, Vanessa Tuma und den beiden Schwandorferinnen Mia Müller und Magdalena Stenzel in der Startgemeinschaft Oberpfalz Süd holte erfreulicherweise Bronze mit 49,44 sec. hinter der LG Stadtwerke München und der LAG Mittlere Isar. Über 400m sprintete Sara Weishaupt in 59,21 sec. als Vierte knapp am Stockerl vorbei, Vanessa Tuma erreichte über 100m mit 12,90 sec. den Zwischenlauf und die Zwillinge Lena und Annika Bruschütz schafften jeweils PB über die 800m (2:28,40 min.) bzw. über die Hürden (15,70 sec.). Simon Dörfler schließlich lief erfreuliche 12,26 sec. im U18-100m-Vorlauf.

Josef Koller

Bayern-Meister:

**Melanie Gresser, Magdalena Helfer,
Hannah Nußbaumer und Hannah Krohn in Hof**



SWC-Laufteam weiter auf Erfolgskurs

Top-Ergebnisse in Neustadt, am Hammersee und in Weidhofen

Die Saison neigt sich dem Ende zu, doch das SWC-Laufteam von Trainer Udo Reichl liefert weiter Top-Ergebnisse ab: Beim Neustädter Läufermeeting läuft Joachim Baumer 3000m PB mit 9:28,71 min. Der mittlerweile der M55 angehörende Rudi Salzberger überzeugt nach langer Wettkampfpause mit 10:24,60 min und Jana Vogel liefert nochmal gute 10:27,13 min. ab. Tobias Schmidt Wilcke läuft die 800m in 2:17,27 min. und Jens Wulff die 1500m in 5:14,01 min. Zweimal PB gab es auch für Athleten aus der Trainingsgruppe von Hans Merkl: Vincent Schäfer läuft 23,14 sec. über die 200m und Magdalena Helfer liefert tolle 59,75 sec. über die 400m ab.

Bei der Waldlauf-OM am Hammersee wird Sophie Adler Dritte bei den Frauen, Gabi Mehr! gewinnt die W40, Sandra Amelang holt W50-Silber und Manuela Lugner W50-Bronze. In der Teamwertung bedeutet das Silber für die SWC-Frauen. Bei den Männern gewinnt Michael Lörber die Hauptklasse, Joachim Baumer die M30, Enrico Amelang die M55 und Thomas Noell holt M60-Bronze. In der Teamwertung gibt es Silber wie bei den Frauen.

Und dann legt Joachim Baumer noch einen drauf: In Weidhofen verbessert er nochmals seinen 3000m-Hausrekord auf 9:22,40 min.

Josef Koller

Bestleistungsflut zum Saisonfinale

Wettkampf und Bierzelt in Dachau am 15. August 2026

Eine ganze Reihe von Athleten lieferte nochmals ein PB bei den traditionellen Volksfestwettkämpfen in Dachau ab. Melanie Gresser gewann dabei sowohl die 100 als auch die 200m. Über die 100m verpasste sie mit neuer PB von 12,01 sec. nur denkbar knapp die 12-Sekunden-Schallmauer, über 200m blieb sie nur knapp über PB mit 25,44 sec. Zwei Mal PB für Kati Ertl mit 62,51 sec. über die 400m und 26,76m im Diskuswurf, mit dem Speer war sie mit 33,58m nah an PB. Gleich dreimal Hausrekord für Schwester Zisi mit 8,11m im Kugelstoßen, 24,99m mit dem Diskus und 30,09m mit dem Speer.

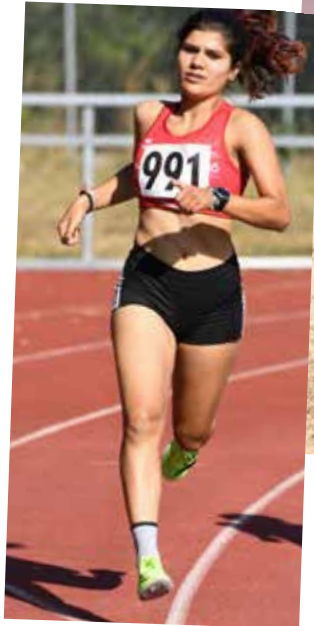
Auch Lyssa Fernandes über 1500m (5:19,93 min.) und Sina Straube über 100m (13,20 sec.) erzielten neue Bestmarken.

Bei den Jungs gab es Hausrekorde für Simon Dörfler mit 11,86 sec., erstmals unter 12, und David Teschner, der exakt die gleiche Zeit lief. Leo Spielbauer verpasste PB in 12,04 sec. nur um 1/100, Amadeus Wolf sprang nochmal 5,18m weit und Daniel Zsursza und Joni Scheffel zeigten nochmals tolle Leistungen im Weitsprung (6,78m) und im Speerwurf (54,73m).



Zum Abschluss gab es die traditionelle
Saisonabschlussfeier im Bierzelt.

Josef Koller



**Dachauer Volksfestwettkämpfe
von oben links im Uhrzeigersinn:**

**Melanie Gresser über 100m,
Lyssa Fernandez über 1500m,
Sina Straube im Weitsprung,
Leopold Spielbauer über 100m,**

**und unten Jonathan Scheffel
über 1500m**

Fotos: Claus Habermann



LEICHTATHLETIK

**Volksfestwettkämpfe
in Dachau
am 15. August 2026**



*Von unten links
im Uhrzeigersinn:*

*Franziska Ertl mit dem Speer,
Simon Dörfler über 100m,
Felix Kraus über 1500m,
Kati Ertl im Diskusring,
Daniel Zsurzsa beim Weitsprung,
Franziska Ertl mit dem Diskus
und der traditionelle Saisonabschluss im Festzelt.*

*Fotos: Claus Habermann (bis aufs Festzelt, das ist
bestimmt vom Michael Duchardt)*





architektweber.com

architekturbüro ferdinand weber
obermünsterstr. 11 93047 regensburg

LEICHTATHLETIK

Ferienaktion Olympia Kids

3. - 7. August und
10. - 14. August 2026
am Weinweg

Rechts: Unsere Kindertrainer
Fotos: Kathi Eigenstetter u.a.





LEICHTATHLETIK

Ferienaktion Olympia Kids







**Saison-
Abschlusspringen
Gräfelfing**

Jonathan Scheffel überspringt 3,81m

Foto: Claus Habermann

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



vmware®

**Microsoft
Partner**

E-Bike oder Bio-Bike?

Meine eigenen Erfahrungen...

Seit nun etwa zwei Jahren habe ich die Wandersparte um das Thema Radfahren erweitert und ich möchte heute ein Thema besprechen, das mir schon seit vielen Jahren am Herzen liegt, nämlich die Frage „E-Bike oder Bio-Bike“. Ich bin Bio-Biker solange ich denken kann. Mein erstes Fahrrad war ein blaues 14-Zoll-Kinderrad. Ich war im Laufe meines Lebens wirklich sehr viel mit dem Bio-Bike unterwegs und habe mich auch immer auf dem Fahrrad wohl gefühlt. Lange Fahrradtouren waren nie ein Problem.

Nun besitze ich seit vier Jahren auch ein E-Bike, eine Empfehlung eines Freundes. Anfänglich überwog das technische Interesse am E-Bike: Wie ist die reale Reichweite des Akkus? Wie lange braucht es, bis der Akku aufgeladen ist? Wie schnell fährt das E-Bike? Welche Steigungen kann es

noch bewältigen? Kann ich das Rad auch reparieren? Den eigentlichen Gebrauch des E-Bikes habe ich allerdings immer wieder hinausgezögert. Ich war damals 67 und empfand den Gebrauch des E-Bikes als Schwäche – ich war doch noch fit und hatte doch eine gute Kondition.

Vor zwei Jahren, auf einer Radltour in einer Gruppe mit überwiegend E-Bikern kam ich dann aber doch an meine Grenzen. Das Tempo war mir zu schnell und ich kam als Letzter verausgabt im Biergarten an. Das macht keinen Spaß, dachte ich mir und nahm zur nächsten Radltour mein E-Bike mit. Ein völlig neues Radlgefühl! Ich freute mich auf jede Steigung, ich konnte immer Anschluss halten und im Biergarten kam ich gut gelaunt und entspannt an. Ich hatte körperlich etwas geleistet, aber war nicht





ausgepowert. Aber was geschieht nun mit dem Bio-Bike – wegwerfen oder behalten? Kaufen will das doch sowieso keiner...

Nun, meine Antwort ist klar: Ich nutze beide Räder – E-Bike und Bio-Bike! Solange ich in der Stadt unterwegs bin, nutze ich das Bio-Bike. Auf diese Weise, habe ich zumindest das Gefühl, dass ich mich noch nicht ganz „aufgegeben habe“ und meine Kondition halten kann. Mit dem E-Bike versuche, ich solange es geht, in der Eco-Stufe zu fahren: Das schont den Akku, erhöht die Reichweite und gibt einfach ein gutes Gefühl. Mittlerweile gibt es ja auch Untersuchungen, die belegen,

dass Personen mit E-Bike durchschnittlich mehr fahren und dass es trotz E-Antrieb einen Trainingseffekt gibt, frei nach dem Motto „Bewegung tut immer gut“!

Zu meinem Bedauern werden die Teilnehmer auf meinen Radltouren mit Bio-Bike immer weniger, obwohl ich versuche, Rücksicht zu nehmen. Aber wahrscheinlich wird man doch in einer Gruppe mit überwiegend E-Bikern unmerklich schneller und es fällt schwerer, die Bio-Biker „bei der Stange zu halten“. Trotz alledem sind Bio-Biker auf meinen Radltouren immer willkommen und ich bemühe mich, ein für alle akzeptables Tempo zu fahren.

Euer Michael

*Linke Seite:
Pause auf der
Radltour*

*Rechts unten:
Michael bei der
Leberkäsbrotzeit*



Wander- und Radltouren von Oktober bis Dezember 2026

Oktober

11.10.2026

Durch das Lauterachtal zur Ruine Hohenburg

Wir treffen uns um 10 Uhr in 92277 Ransbach auf dem Parkplatz hinter der Kirche. Wir gehen auf einer etwa 18 km langen Rundtour überwiegend auf Waldwegen.

Die Hinrunde bis Hohenburg führt uns oberhalb der Lauterach entlang. In Hohenburg werden wir bei guter Sicht die Ruine Hohenburg erklimmen. Danach geht es zur Einkehr in die Hammermühle und an der Lauterach entlang zurück nach Ransbach. Wir sind etwa 6 Stunden unterwegs.





Links: Lässige Sommerwanderung

Oben: Wandergruppe mit Aussicht über die Winzerer Höhen

November

15.11.2026

Zur Naabmündung nach Mariaort

Wir treffen uns um 10 Uhr in Etterzhäusern auf dem Parkplatz am Ende der Mariaorter Straße, von Regensburg kommend nach der Naabtalbrücke und vor der Pizzeria links, Mariaorter Straße, 93152 Nittendorf/Etterzhäusern.

Wir nehmen die Steigung, die uns oberhalb der Naab auf den Marientrail zur Marienhöhe führt. An der Wallfahrtskirche Maria Himmelfahrt geht es bis an die Landspitze zwischen Naab und Donau. Die Tour geht über 11 km und 3 Stunden. Einkehr beim Krieger in Mariaort oder in der Pizzeria.





*Rechts und unten:
Adventswanderung 2025
Links: Im Biergarten*

Dezember

06.12.2026

Adventswanderung im Weintinger Hölzl

Wir treffen uns um 10 Uhr beim Gasthof Parzefall, Obertraubling Str. 54, 93055 Regensburg und wandern etwa 10 km und 2 Stunden durch das Weintinger Hölzl. Gegen 12 Uhr kehren wir im Gasthof Parzefall ein und feiern das Ende der Wander- und Radlsaison 2026.



Ausblick Februar 2027

14.02.2027

Stifterfelsen und Hohe Wand

Wegen Urlaubs findet die erste Wanderung 2027 erst im Februar statt. Treffpunkt ist um 10 Uhr der Parkplatz vor der Kläranlage in Eilsbrunn. (9 km, 3 Stunden)

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

Änderungen vorbehalten!



BASKETBALL



Mit viel Freude und Einsatz

Unsere Kleinsten sammeln viele Erfahrungen

Für unsere Basketball-Jugend stand vor den Sommerferien vor allem eines im Mittelpunkt: Spielpraxis sammeln, als Mannschaft zusammenwachsen und natürlich Spaß am Basketball haben.

Eine gute Gelegenheit dazu bot uns ein **kleines Regensburger Miniturnier** gegen die U12-2 und U12-3 der Regensburg Baskets. Uns war von Anfang an bewusst, dass wir es mit Mannschaften zu tun bekommen würden, die bereits seit mehreren Jahren trainieren und teilweise

doppelt so häufig und doppelt so lange in der Halle stehen wie wir. Umso erfreulicher war es, dass unser Team in beiden Spielen gut mithalten konnte. Jeder Korb, jede gelungene Aktion und jede kämpferische Leistung brachte uns ein Stück weiter. Vor allem aber zeigten die Kinder, wie viel Freude sie am gemeinsamen Spielen haben und wie gut sie als Mannschaft zusammenhalten. Genau darum geht es im Minibasketball: gemeinsam wachsen, Erfahrungen sammeln und die Begeisterung für den Sport entdecken.

**WIR
SUCHEN
DEN/DIE**

GRÖßTEN



Ja, ausnahmsweise meinen wir das ganz wörtlich.

Kennst du ein Kind, das alle anderen überragt? Oder bist du selbst immer die oder der Größte in der Klasse? Beim Basketball ist Größe tatsächlich ein echter Vorteil – und vielleicht steckt genau darin ein verborgenes Talent!

Unsere neue **Basketball-Sparte** freut sich über neue Spielerinnen und Spieler der Jahrgänge **2015–2017 (U12)**, **2013–2014 (U14)** sowie **2011–2012 (U16)**. Jetzt ist der perfekte Zeitpunkt, mit Basketball anzufangen!

Natürlich sind bei uns aber alle herzlich willkommen – egal ob groß oder klein! Melde dich einfach per E-Mail: basketball@swc-regensburg.de

***Gilt natürlich auch für Mädchen**

BASKETBALL



Stolz über eine tolle Turnierleistung beim U11 Summer Cup präsentiert das Team ihre Urkunden und Medaillen



Beim Sprungball: Samy (oben) gegen Neumarkt und Jonas (unten) gegen Parsberg



Auch beim **U11 Summer Cup in Neumarkt** konnte unser Team mit Unterstützung von Gastspieler Samy wertvolle Turniererfahrung sammeln. Gleich zum Auftakt wartete mit dem späteren Turniersieger TSV Etting ein starker Gegner. In einem spannenden Spiel mussten wir uns denkbar knapp mit 15:16 geschlagen geben. Gegen die jungen Parsberger gelang anschließend aber der erste Sieg. Auch gegen die Gastgeber aus Neumarkt entwickelte sich ein enges Spiel: Lange konnten wir die Partie anführen, mussten uns am Ende aber doch geschlagen geben. Im abschließenden Spiel – erneut gegen Parsberg – kämpfte sich unser Team noch einmal zurück, sicherte sich schließlich den dritten Platz

und wurde mit Medaillen und Urkunden gefeiert. Ein schönes Ergebnis und vor allem eine weitere Gelegenheit, als Mannschaft zu wachsen.

Zum Abschluss der Basketball-AG an der Prüfeninger Grundschule gab es schließlich noch ein letztes **Freundschaftsspiel gegen die U12-2** der Regensburg Baskets. Da die jeweiligen Trainer gut befreundet sind ist ein Spiel der beiden Teams immer schnell und unkompliziert organisiert. Dass uns der Gegner spielerisch überlegen war, war bekanntlich keine Überraschung. Trotzdem gab es viele schöne Momente und Aktionen, die gezeigt haben, welches Potenzial in unserem Team steckt.



Jakob mit einem spektakulären Korbabschluss

Im Oktober wartet nun etwas ganz Besonderes: unsere erste Saison als offizielle U12-Mannschaft. Die vergangenen Spiele haben gezeigt, dass noch viel Arbeit vor uns liegt, aber auch, dass die Kinder mit Begeisterung, Einsatz und Teamgeist dabei sind. Wir freuen uns deshalb schon jetzt auf die Saison, viele weitere Spiele, gemeinsame Erlebnisse und ganz viel Spaß am Basketball!



Vollzählig: Das gesamte U12-Team mit Trainer Helmut und Ilisa nach ihrem letzten Spiel



Unser Minitrainer Helmut hat im Juli viel geschwitzt und gelernt: Bei der **Fortbildung "Mehr als Basketball"** im Rahmen des Mascot Education Program zur FIBA Women's Basketball World Cup 2026 war die Thematik "Selbstvertrauen, Teamgeist und Mut" – und wie es uns Trainern gelingen kann, dies bei unseren Kindern noch mehr zu stärken.



Erster Testspielerfolg

Toller Einstand für unseren neuen Trainer Markus Hechtbauer! Nach zwei Monaten harter Arbeit durfte er Ende Juli mit seiner U14 Jugend sein erstes Spiel bestreiten – ein Freundschaftsspiel gegen die U14–3 der Regensburg Baskets. Und man konnte auch schon seine Handschrift sehen: Mit Unterstützung von Yavus aus der U16, Kristian aus der U12 und Gastspielerin Greta gelang am Ende ein deutlicher 48:22–Sieg.

Dieses Freundschaftsspiel war eine wertvolle Erfahrung – sowohl für die „Baskets“ als auch für unser unerfahrenes Team und zugleich Motivation, in den Ferien auch mal den Ball in die Hände zu nehmen und am Streetballplatz zu üben.

Unsere Heimspiele dürfen wir im Goethe–Gymnasium austragen.

Ausnahmen sind die beiden letzten Spiele, wo wir in der Kreuzschule spielen werden.

Heimspiele der U14/U16-Jugend

Datum	Uhrzeit	Heim	Auswärts
18.10.26	10.00 Uhr	U14	TV Amberg–Sulzbach 2
18.10.26	12.00 Uhr	U16	FC Tegernheim 2
20.12.26	11.00 Uhr	U14	TB Weiden
20.12.26	13.00 Uhr	U16	TB Weiden
17.01.27	16.00 Uhr	U16	SG Hohenschambach
24.01.27	14.00 Uhr	U14	DJK Neustadt a. d. Waldnaab
24.01.27	16.00 Uhr	U16	DJK Neustadt a. d. Waldnaab
21.02.27	12.00 Uhr	U14	TSV Schwandorf
21.02.27	14.00 Uhr	U16	TSV Schwandorf
28.02.27	12.00 Uhr	U14	FC Schwarzenfeld
07.03.27	12.00 Uhr	U16	Regensburg Baskets 2

* Heimspiel der U14 gegen die Regensburg Baskets noch nicht terminiert.





Trainingszeiten-Not

Aktuell kämpfen wir mit dem Sportamt um **Hallenzeiten**. Jede Mannschaft sollte zweimal wöchentlich trainieren. Für unsere **U12-Kinder** sind wir gerade dabei, in der Kreuzschule eine zweite Einheit zu organisieren. Bei der **U14- und U16-Jugend** haben wir uns vorübergehend vom Hauptverein am Dienstag im Goethe-Gymnasium einen Slot ergattert, den wir aber nach den Herbstferien wieder abgeben werden.

Wir haben gewonnen! EnBW-Trikotaktion 2026

Unsere U14-Jugend hat bei der deutschlandweiten **EnBW-Trikotaktion** mitgemacht und neue Basketballtrikots mit EnBW-Logo gewonnen. Bei dieser Aktion dürfen sich 1.000 Gewinner über neue Trikotsätze freuen – alleine in diesem Jahr. Und wir sind einer davon. Die Trikots sind noch nicht angekommen, deshalb gibt es ein Teamfoto erst in der nächsten Ausgabe.



Termine im September

20.09.2026

**U12 Season Opening
Turnier Regensburg**

26.09.2026

Um die Saison im Minibereich (U12 und jünger) besser planen zu können gibt es vor der Saison erst einmal ein **Einteilungsturnier**. Hier sind wir am 26. September ab 10 Uhr in Amberg vertreten.

Trainingszeiten

U12-Jugend

Mi, 14.45 – 16.15 Uhr
Prüfeninger Grundschule
bis zu den Herbstferien,
danach bis 16.00 Uhr.

U14/U16-Jugend

Di, 16.30 – 18.00 Uhr
Do, 16.45 – 18.00 Uhr
Je im Goethe-Gymnasium
bis zu den Herbstferien.

Danke für die Trikots!

Wir sind fasziniert. Wir sind begeistert. Wir sind sehr, sehr dankbar. Nun haben auch unsere Kinder der neuen U12-Jugend eigene Trikots: einen hochwertigen Wendetrikotsatz der Firma Spalding mit unserem Vereinslogo auf der Brust. Möglich gemacht hat das ein weiteres Mal unser Helmut mit seiner Agentur Made by Sendldorfer. Vielen herzlichen Dank!



Freiwilligendienst im SWC

Florentin Bezzel stellt sich vor



Hallo liebe SWC-Familie,

mein Name ist Florentin, ich bin 19 Jahre alt und habe dieses Jahr mein Abitur am Albrecht Altdorfer Gymnasium (Leistungskurs Sport) gemacht.

Bevor es für mich ins Studium geht, will ich das FSJ als Auszeit und Möglichkeit für viele neue Erfahrungen nutzen.

Ich bin seit über 15 Jahren Mitglied im SWC; mit Schwimmen und Skifahren ging es los, später kam noch Leichtathletik dazu. Mittlerweile gebe ich selbst Schwimmunterricht und bin ich seit einigen Jahren Trainer beim SWC-Schwimmen.

Sehr gerne gehe ich Wandern/Wildcampen, am liebsten in den Bergen. Ein anderes Hobby von mir ist das Gym. In diesem Winter will ich mit dem Skitourengehen beginnen.

Ich freue mich auf ein ereignisreiches und tolles Jahr mit euch.

Bis bald!

Euer Flo

Der SWC Regensburg sucht ab August 2027 bis August 2028 wieder sport-begeisterte und engagierte Menschen für den

Freiwilligendienst im Sport

bei der Bayerischen Sportjugend/38,5 Stunden pro Woche/Befristung auf 1 Jahr
Einsatzort SWC 1946 Regensburg e.V.

Aufgabenbereiche:

Organisation und Durchführung von Trainingseinheiten, Betreuung bei Wettkämpfen und im Trainingslager; Betreuungs- und Sportangebote bei unseren Kooperationspartnern (Grundschulen, Gymnasien, Kindergärten)

Selbstständige Projektarbeit (z. B. Sportfest, Integrationsprojekt), Organisatorische Unterstützung (z. B. bei der Clubheftredaktion, Homepage)

Dein Profil:

Du bist sportbegeistert, besitzt Sozialkompetenz und ein freundliches Auftreten. Du bist kontaktfreudig, teamfähig und verfügst über Organisationstalent. 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

Beiträge zum Clubheft

Beiträge zum Clubheft werden als **unformatierte** Datei erbeten. **Bilder** bitte immer extra als Datei per E-Mail (Originalformat!) senden, und zwar an: redaktion@swc-regensburg.de
Redaktionsschluss für das nächste Clubheft ist Freitag, der **27. November 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

Stephan Bauer, Daniela Damm, Conor Cornelius Färber, Juna Linnea Fölsing, Markus Hechtbauer, J. Santiago Ramiraz Huesca, Milla Schantz, Jakob Spitzer, Valentin Tauer.

Stand 25. August 2026

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





Clubverwaltung - wer macht was im SWC?

Mitgliederverwaltung und Buchhaltung	Evi Müller, mitglieder@swc-regensburg.de rechnungen@swc-regensburg.de
Freiwilligendienst ab August 2026	Florentin Bezzel, florentin@swc-regensburg.de Benstin Kannangath Babu, benstin@swc-regensburg.de
Lizenz-Übungsleiter	Markus Eigenstetter und Christine Obermeier kontakt@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.

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)



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**

Ski- und Wanderclub 1946 e. V. Regensburg

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

Yoga
Kegeln
Turnen
Fahren
Ski alpin
Wandern
Ballspiele
Eishockey
Basketball
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		☐ männlich ☐ weiblich

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

Email

☐ Ich möchte nicht in den Newsletter-Verteiler aufgenommen werden.

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

Einzugsermächtigung

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

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

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

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



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 Bretkopf/
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 – 19.30 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
Gerhardinger Grundschule

Body&MindFit

mit Marina Kasper

Donnerstags, 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