

SPORT & FREIZEIT GUIDE



CLEAN FITNESS2

ZUR IDEALFIGUR
AUF SEITE 32

MIKROABENTEUER

**TRIATHLON
FÜR ANFÄNGER**

**BADEHOTSPOTS
DONAU**

STRECKENTIPPS
PIELNHOFEN
SCHACHTENWANDERUNG
OTTERBACHTAL

TREKKING BASICS
& DAS PERFEKTE TREKKINGZELT

filterVERLAG

2018/2019 9. Auflage

Helfen können – gewusst wie



Ihre Erste Hilfe nach einem Notfall kann gerade in den ersten Minuten, bis der Rettungsdienst eintrifft, lebenswichtig sein. Bei den Ausbildern der Johanniter lernen Sie auf interessante, abwechslungsreiche Art und Weise alles, was zu tun ist und werden fit in Erster Hilfe.

Aus folgenden Angeboten können Sie Ihren Kurs individuell auswählen:

- Erste-Hilfe-Ausbildung für Führerscheinbewerber
- Betriebshelfer-Aus- und -Fortbildungen
- Erste Hilfe für Mitarbeiter in Bildungs- und Betreuungseinrichtungen
- Erste Hilfe am Kind
- Ersthelfer von Morgen
- Notfallreanimationstraining in Arztpraxen
- Sanitätshelferausbildung mit Aufbaumodul
- Betriebssanitäter-Aus- und -Fortbildung
- Pflegedienstshelferausbildung
- M1 Schulung zum Rettungsdienst-helfer
- Kurse für pflegende Angehörige

Ansprechpartnerin: Sonja Schäffer, Tel. 0941 46467-110

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Regionalverband Ostbayern
Wernberger Straße 1, 93057 Regensburg
www.johanniter.de/ostbayern
www.facebook.com/JUHBayern

**DIE
JOHANNITER**
Aus Liebe zum Leben



SPORT AUF EIGENE FAUST

■ FREIZEIT OUTDOOR

Trekking für Anfänger	4
Zeltkauf Basics	7
Mikroabenteuer	10
Tanz Dich Fit	12

■ FREIZEIT STRECKE

Schachtenwanderung Bay. Wald	14
Wandern Pielenhofen - Wolfsegg	18
Rad: Laaber / Pielenhofen	20
Rad: Karlstein / Kürn	22
Wandern Otterbachtal	24

■ WISSEN

Interview: Triathlon Anfänger	26
Interview: SSV Alexander Weidinger	30
CLEAN FITNESS	32
Baden in der Donau	34

SPORTELN MIT DEN PROFIS

■ EXPERTEN FOOD

Das Wirtshaus im Wald - „Der Koreawirt“	25
Spitalgarten	37
Mischbar	38

■ EXPERTEN FREIZEIT

Therme Erding	29
Bayerwald-Tierpark Lohberg	39
Bad Abbach	40
Kaiser-Therme	41
Sankt Engelmar	42

■ EXPERTEN OUTDOOR

Ski-Club Neutraubling e.V.	9
TC Rot Blau Regensburg e.V.	44
LLC Marathon Regensburg e.V.	45
SSV Jahn Fußballschule	46
Rugby Club Regensburg 2000 e.V.	48
Kletterwald Regensburg	49

■ EXPERTEN INDOOR

CrossFit Albatross	50
Megasports	52
Sport-Center Regenstauf	54
Rock'n' Pole Regensburg	55

■ EXPERTEN EQUIPMENT

Der Ausrüster	11
Radwerk	56
Sport Extreme	57
Salewa Store	58
2Rad Jessen	60
Lauf & Berg König	61

■ EXPERTEN GESUNDHEIT

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.	36
Reiss SanitätsFachhaus	62
EDEN REHA	63
Gemeinschaftspraxis Hauer	64
Kindler Reha-Fit	66

■ SONSTIGES

Inhaltsverzeichnis, Impressum	3
Vereinsliste	67

IMPRESSUM

filterVERLAG

HERAUSGEBER filterVERLAG OHG, Gutenbergplatz 1a-1b,
D-93047 Regensburg, FON: +49 (0) 941 - 595 60 8 - 0
www.filterverlag.de redaktion@filterverlag.de

REDAKTION Willibald J. Ferstl, Carolina Mondl, N. Lengfellner (Produktleitung)

ANZEIGENVERKAUF Peter Gnilka (Vertriebsleitung), Claudia Kraushaar,

WWW.SPORT-IN-REGENSBURG.DE

Nachdruck, auch auszugsweise, ist nur nach schriftlicher Genehmigung des Herausgebers zulässig.

TREKKING FÜR ANFÄNGER

Die Sehnsucht nach Abenteuern, die Flucht vor der Zivilisation oder die Natur in ihrer vollen Größe und Wildheit erleben – die Motive, sich auf die erste mehrtägige Wanderung mit Zelt zu begeben, sind so vielfältig wie die auftauchenden Fragen und Probleme: Welche Tour ist für Anfänger geeignet? Welche Ausrüstung brauche ich? Und wie viele Kilometer sind realistisch? Wer sich jedoch an ein paar wenige grundlegende Prinzipien hält, übersteht seine erste Trekking-Tour ganz ohne böse Überraschungen.

Nichts überstürzen!

Aller Anfang ist schwer! Das gilt insbesondere fürs Trekking – und zwar im doppelten Sinne: körperlich als auch mental! Denn nicht nur der Körper muss sich auf die neue Belastung (mehrere Kilo Marschgepäck über weite Strecken zu transportieren) einstellen, auch die Psyche hat sich an die neuen Begebenheiten anzupassen. Mehrere Tage in der Natur zu verbringen – fernab jeden Klingelns und Bildschirms – ist zu anfangs genauso befreiend wie auch befremdlich. Daher ist es ratsam, mit kurzen Touren auf etablierten und gut markierten Fernwanderwegen zu beginnen. Eine ausgebaute Infrastruktur mit einem regelmäßigen Besucheraufkommen sichern jeden Anfänger in einem gewissen Maß ab. Das

entlastet nicht nur die Psyche, sondern sorgt bei einer unvorhergesehenen Überlastung auch für ein schnelles Zurück in die Zivilisation.

Tipp: Man muss nicht gleich ins Ausland, um eine erlebnisreiche Trekkingtour zu unternehmen. Schon im Spessart kann man verschiedene Touren durch das größte, durchgängige Laubmischwaldgebiet Deutschlands unternehmen. Da in Deutschland Wildcampen generell verboten ist, wird auf Campingplätzen gezeltet, was für den Anfang allerdings auch ausreichen dürfte – vor allem bei komplett unerfahrenen Campern. Die gute Beschilderung entlastet dabei den Orientierungssinn als auch den Umgang mit

foto: everest / bigstock.com





Karten und Kompass. Weitere Informationen unter www.trekking-bayern.de

Man bedenke... jedes Gramm zählt – jedes!

Jedes Gramm am Körper – egal, ob an Füßen oder Schultern – muss über weite Strecken getragen werden. Dabei können bereits ein bis zwei Kilo Zusatzgewicht wie ein zu großer und schwerer Rucksack nicht nur zu frühzeitiger Erschöpfung führen, sondern zugleich das Verletzungsrisiko unnötig erhöhen. Zusätzlich muss bedacht werden, dass jede stärkere Belastung durch eine höhere Zufuhr an Wasser und Nahrung kompensiert werden muss. Deshalb gilt immer: So viel wie nötig, aber so wenig wie möglich mit auf die Tour nehmen. Jeder

Ausrüstungsgegenstand sollte abgewogen werden, damit der Kostennutzenfaktor überschlagen werden kann. Zusätzlich erhält somit ein Referenzwert für zukünftige Wanderungen.

Packliste

Für jede Trekkingtour unerlässlich: Eine Auflistung aller Gegenstände inklusive deren Gewichtsangaben. So kann überprüft werden, ob alles Nötige eingepackt wurde und was vielleicht doch noch weggelassen werden kann. Muss es wirklich das gesamte Trekkingbesteck sein, oder reicht ein Löffel? Braucht man eine schwere Taschenlampe, oder genügt die im Handy integrierte Taschenlampe und eine zusätzliche, ohnehin praktischere Stirnlampe? Aber Achtung: Die

Gewichtangaben der Hersteller können immer von der Realität abweichen, deswegen ist ein eigenes Nachwiegen immer ratsam!

Die Ausrüstung im Laden kaufen

Wer Schuhe und Rucksack im Internet erwirbt, verliert. Und zwar entweder die Lust am Trekken oder Geld für eine anständige an seine Physiologie angepasste Ausrüstung. Ein Rucksack muss ebenso wie ein Wanderschuh perfekt sitzen. Hierbei ist eine gute Beratung und ein Probetragen der Ausrüstung ausschlaggebend – und das am besten unter Realbedingungen. Gute Outdoorshops verfügen deswegen über Teststrecken für die Wanderschuhe und über Gewichte, mit denen man den Rucksack beschweren kann. In den meisten Ausrüstungshops sind die Verkäufer selbst Anwender und kennen die Vor- und Nachteile der verschiedenen Modelle – Erfahrung, die sich auszahlt!

Den Körper vorbereiten

Über Stock und Stein mit mehreren Kilo Marschgepäck zu wandern, will geübt sein. Wenn eine Trekkingtour über mehrere Tage anstrebt, sollte vorher einige längere Eintagestouren absolvieren, um zu überprüfen, ob seine Muskulatur die stetige Belastung ohne stärkere Konditionseinbußen überhaupt übersteht. Aber auch hier gilt, langsam anfangen! Wer noch über keine ausgeprägte Wandererfahrung verfügt, wird sich wohl oder übel herantasten müssen. Eine gute Kondition und Muskulatur sind die notwendige Grundvoraussetzung, um eine Trekkingtour nicht nur zu überstehen, sondern auch genießen zu können.

TIPP: In unserem Guide haben wir für Sie verschiedene Tagestouren im Bayerischen Wald dokumentiert.

Sich NIEMALS auf Elektronik verlassen

Das gilt insbesondere für das Smartphone – sowohl bei der Orientierung als auch in Notfallsituationen. Auch wenn es mittlerweile eine Vielzahl an nützlichen Tracking- und Wander-Apps gibt, sollte man sich nie allein auf die Elektronik verlassen. Es bedarf nur eines Missgeschicks und das Handy ist defekt, oder der Akku leer. Kompass und Karte gehören bei jeder Tour mit ins Gepäck, die Grundkenntnisse



foto: aleksey_rezin/fbistock.com

im Umgang mit ihnen ins Repertoire eines jeden Trekkers. In der Regel reichen hier schon ein paar Stunden Übung aus, um sich mit Karte und Kompass sicher orientieren zu können. Die sichere Handhabung der Trekkingutensilien vermittelt nicht nur ein Sicherheitsgefühl, sondern erspart im Ernstfall mindestens längere Umwege... Um sich im Umgang mit Kompass und Co. zu routinieren, lohnt es sich, bereits bei den ersten Touren durch gut ausgeschilderte Wege das Smartphone in der Tasche zu lassen.

Tipp: Unter www.orientierung-leichtgemacht.de lässt sich ein Gratis Handbuch mit vielen Tipps, Tricks und Anleitungen zur Navigation mittels Kompass und Karte herunterladen.

Langsam und mit Pausen

Alle Trekkingtouren sollten langsam angegangen werden. Das beginnt bei der Wanderplanung und endet mit dem Losgehen. Jeder fängt schließlich einmal klein an. Deswegen sollte man sich lieber unterschätzen, als unnötige Fehler zu begehen. Wer sich beispielweise frisch und munter fühlt, sollte sich dennoch mit mäßiger Geschwindigkeit auf den Weg begeben, um nicht bereits auf der ersten Etappe seine Muskulatur zu überstrapazieren. Erst nach dem Absolvieren von zwei bis drei Trekkingtouren, kennt man seinen Körper und seine Reserven. Das Terrain ist jedoch nicht immer dasselbe, weshalb man den Kraftaufwand nicht automatisch im Vorfeld einschätzen kann. Überdies ist es wichtig, sich genügend Pausen zu gönnen, und sich dabei immer zu strecken und zu dehnen, um die entstehenden Schlackenstoffe aus der Muskulatur zu befördern und sich somit schneller zu regenerieren.



Wer sich für seine Trekkingtouren auf Zeltkauf begibt, wird vom riesigen Angebot halbwegs erschlagen. Der Laie stößt hier unweigerlich auf ein unvorhersehbares Problem, denn das Nachtlager soll schließlich einiges können: Es soll nicht nur wenig wiegen, sondern auch leicht auf- und abzubauen sein, zudem geräumig, wasserdicht und stabil bei Wind und Wetter. Auf was man beim Zeltkauf achten muss, erklärt Ihnen SALEWA STORE Manager Benedikt Maier.

Welche Zeltform für was?

Kuppelzelte eignen sich aufgrund ihres geringen Gewichts und ihrer Kompaktheit vor allem für Alpentrekker und Bergsteiger. Da sie auch im Notfall ohne Heringe relativ stabil stehen, können sie auch auf durchgängigem Fels aufgebaut werden. Das Innenzelt wird bei vielen Ausführungen einfach an das überkreuzende Außengestänge befestigt, das Außenzelt nur übergeworfen und bei den Bodenverankerungen festgeklippt. Um eine volle Stabilität zu gewährleisten sollte das Zelt bei starkem Wind jedoch komplett abgespannt sein.

ZELTKAUF FÜR ANFÄNGER

Wer sich eher auf offenem und grasigem Terrain bewegt, für den eignen sich auch Tunnelzelte. Diese besitzen relativ kurze Gestänge und sind in vielen Fällen leichter als ihre Konkurrenten. Auch wenn der Aufbau mit 4-6 Heringen relativ schnell und leicht von der Hand geht, muss ein Tunnelzelt bereits bei mäßigem Wind mit allen vorhandenen Heringen abgespannt werden. Deshalb sind sie für steinigtes Gelände eher ungeeignet. Auch bieten sie aufgrund ihrer geringeren Höhe wenig Sitzkomfort. Wer auf Nummer sicher gehen und bei Sturm und Wetter auf ein robustes Zelt setzen will, ist mit einem



Benedikt Maier, Manager Salewa Regensburg

Trekkingzelt in geodätischer Form bestens beraten. Durch die vier bis sechs sich mehrmals kreuzenden Gestängebögen dauert der Aufbau zwar relativ lange, dieser wird dafür allerdings mit einem riesigen Stauraum und maximaler Stabilität belohnt. Durch die langen Gestängebögen ist das Geodät im Vergleich zu seinen Alternativen jedoch ungleich schwerer. Gerade für unerfahrene Trekker könnten Aufbau und Transport eine Herausforderung darstellen.

TIPP: SALEWA hat sich seit Jahren auf Mischformen spezialisiert. Diese vereinen das Beste aus allen drei Varianten und bieten aufgrund ihrer speziellen Architektur bereits mäßig abgespannt hohe Stabilität, Windfestigkeit und Sitzkomfort – sodass sich verregnete und windige Tage auch mal problemlos aussitzen lassen! Der Aufbau gelingt durch vorgeformte Gestänge mit zugfesten und robusten Gummibandverbindungen fast von selbst.

Einwandig oder doppelwandig?

Unabhängig von der Zeltform existieren einwandige und doppelwandige Zelte. Einwandige Zelte sind etwas leichter und eignen sich immer dann, wenn die Umgebung eher kalt und trocken ist und auf Stauraum verzichtet werden kann. Aufgrund des Fehlens einer

zweiten Außenhaut entfallen sowohl Apsiden, in welchen zusätzlicher Stauraum vorhanden wäre, und die Atmungsaktivität, welche zu Kondenswasser im Innenraum führt. Wer sich in feuchten und regnerischen Gebieten aufhält und auf eine größere Menge Equipment angewiesen ist, sollte sich deshalb immer für ein doppelwandiges Zelt entscheiden. Der Aufbau dauert auch nur geringfügig länger.

TIPP: Bei ausgeklügelten Zelten sind Innen- und Außenzelt miteinander verbunden, sodass durch das Aufrichten des Außenzeltes das Innenzelt mitaufgerichtet wird. Das erspart Zeit und schützt den Innenraum vor Nässe, wenn es bereits während des Zeltaufbaus regnet! Um eine gute Belüftung zu garantieren, braucht es keine hundert Belüftungslöcher. Wenige klug positionierte Belüftungslöcher lassen die Luft hingegen optimal zirkulieren und die Feuchtigkeit wird ohne größeren Wärmeverlust hinaus transportiert.

Wassersäule

Die Wassersäule in den Herstellerangaben zeigt die Wasserdichtigkeit der verwendeten Materialien an. Viele denken dabei jedoch immer nur an das Regenwasser, das bei Sturm gegen das Zelt prasseln könnte. In Realität sieht es jedoch so aus, dass diese

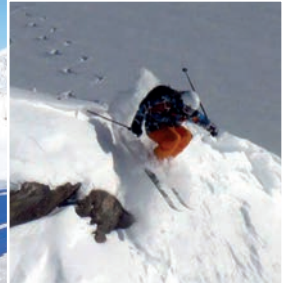
Werte praktisch nie vom Regen erreicht werden, sondern lediglich von Knie und Po, welche das Wasser durch den Zeltboden drücken. Deswegen ist es ratsam, immer eine Zeltunterlegeplane zu verwenden, um den Boden trocken, sauber und geschützt zu halten.

Tipp: Bereits ab 1.200 mm Wassersäule des Tops, dem Dach des Zeltes, gilt ein Zelt als wasserdicht. Ab 3.000 mm ist es sogar garantiert wasserdicht! Beim Boden sollte man darauf achten, dass dieser eine Wassersäule von 5.000 mm aufweist. Außerdem ist es wichtig, dass der Boden so versteift ist, dass er eine kleine Wannenform bildet und sich die Ränder vom Untergrund abheben. So gelingt auch kein Wasser aus sich beim Regen bildenden Pfützen ins Zelt! Bei guten Zelten ist der Boden auch mehrfach abspannbar!

Preisgestaltung

Preislich liegen keine Welten zwischen den verschiedenen Zeltformen und -ausführungen. Einsteigermodelle gibt es bei den Tunnel- und Kuppelzelten bereits ab 200 EUR – ideal, um den Typ Zelt auszutesten. Wer jedoch anständige, qualitativ hochwertige und leichte Materialien wünscht, wird in der Regel erst ab höheren Preissegmenten fündig – bei jedem Zelttyp.

TIPP: Bei SALEWA erhält man bereits ab 300 EUR qualitativ hochwertig verarbeitete, robuste und vor allem langlebige Zelte. Diese halten bei anständiger Nutzung und Lagerung mindestens 10 Jahre, wenn nicht sogar 20! Sollte ein Gestänge einmal brechen, werden diese vom Hersteller anstandslos durch neue ersetzt – auch Jahre später!



Der Ski-Club Neutraubling e.V. ist einer der aktivsten Vereine im Oberpfälzer Skiverband. Neben Skikursen für Jung und Alt von Anfänger bis Könnler bietet er auch ein attraktives und vielfältiges Fahrtenprogramm, bei dem sowohl nähergelegene Ziele im Bayerischen Wald, in den Bayerischen und Österreichischen Bergen als auch europäische Top-Skigebiete in Frankreich wie Val d'Isère angefahren werden.

Verzig (!) vom Deutschen Skiverband ausgebildete Skilehrer garantieren dabei die hohe Qualität der Angebote des SCN. Auch das Hallentraining im Winter sowie das Outdoortraining im Sommer werden stets von qualifizierten Übungsleitern geleitet.

Der SCN fördert auch den Leistungssport. So sind einige SCN-Rennläufer im Oberpfälzkader aktiv

und auf nationaler, z.T. sogar internationaler Bühne erfolgreich unterwegs.

Das Angebot im Überblick:

Skikurse, Techniktraining Ski alpin, Skiausfahrten, Skiguideing, Racing Team, Radsport (Rennrad und MTB), Wasserski, Skigymnastik, Kindertraining, Klettern, Lauf- und Nordic Walking-Treff...

SKI-CLUB NEUTRAUBLING E.V.

Straßackerweg 14
93073 Neutraubling
Tel. 09401 / 50759

www.skiclubneutraubling.de



RAUS AUS DEM ALLTAG! MIKRO ABENTEUER FÜR JEDERMANN



Der feierabendlichen Trägheit den Kampf ansagen und dem Alltagstrott mit kleinen spontanen Einlagen entkommen. Mikroabenteuer bieten die ideale Gelegenheit etwas Neues auszuprobieren und sich selbst neu kennenzulernen. Man muss sich nicht aus dem Flugzeug stürzen, den Ozean überqueren oder wie Thomas Schmacht, einem leidenschaftlichen Radsportler aus Erdweg, 100 km nach Regensburg radeln, um sich einen Döner zu holen...

Die Frage lautet: Wie gelingt es dem risikoscheuen Ottonormalverbraucher und Gelegenheitsportler mit gedämpftem Abenteuersinn, aus seiner Haut rauszukommen? Der Schlüssel liegt im Anpacken und die eigene Komfortzone endlich zu verlassen. Ganz nach dem Credo: Man muss das Abenteuer nicht suchen, aber man darf ihm eben auch nicht aus dem Weg gehen.

Ratisbona Sunseeking

Raus aus der Stadt, am besten bei Neumond. Sich seinen Ängsten stellen und in die ewigen Weiten der Dunkelheit abtauchen. Denn dort, wo es keine Lichtquellen gibt – wie im schönen Naabtal im Regensburger Umland –, kann man vieles bisher Unbekanntes entdecken. Ausgerüstet mit

einer Thermoskanne, einem Fernglas und einem Schlafsack kann das Abenteuer nur gelingen. Außerdem schaffen die Stunden in der Natur Distanz zwischen Mensch und Sorgen. Weil es gar so schön ist, kann man den Folgetag mit dem Sonnenaufgang beginnen und geküsst von der Morgensonne dem Vogelgezwitscher lauschen. Es ist zwar nicht ganz so wie auf den Malediven, aber auch hier in der Oberpfalz glänzt die Sonne in vollster Schönheit. Das bewusste Erleben von etwas Natürlichem kann unglaublich erholend wirken.

Camera Thief

Genug von langweiligen Selfies und Duckfaces? Wie wäre es damit: Die Umgebung zu zweit

erkunden, um Fotos der anderen Art zu schießen? Die Kamera ist schließlich blitzschnell eingepackt. Dann müssen nur noch einige Orte ausgesucht werden, an denen man nie auf die Idee kommen würde, Fotos zu machen. Für das Industrial-feeling eignet sich beispielsweise das Regensburger Hafenviertel. Wer es gerne mittelalterlich möchte, der sollte sich einmal bei der Regenstauer Burgruine umsehen – aber auch Regensburg ist voller toller Kulissen.

Der eine springt, der andere knipst. Vielleicht ist es aber auch ein größerer Anreiz, das eine Kleid anzuziehen, für welches es bisher nie den richtigen Anlass gab? Oder die Hosenträger und den Hut, die noch ungetragen im Schrank hängen? Jetzt ist der Moment loszulegen! Der Augenblick sollte genutzt werden und so gelingt auch das ganz eigene Fotoabenteuer. Spaß ist garantiert und vielleicht kommen auch noch die Schnapshotsüsse der Saison dabei heraus...

Nackte Tatsachen

Unweit von Regensburg, in Mintraching, liegt der Almer Weiher. Normalerweise ist er eher ein Begriff für die FKK'ler unter den Regensburgern. Aber wünscht sich nicht jeder hin und wieder ein wenig Freiheit? Hier kann man aufs Ganze gehen. Dinge, die einen festketten, wie das Handy und die Geldbörse, einfach zu Hause lassen. Das Bike schnappen und losradeln. Einmal dort angekommen, kann man sich allem entledigen: des Alltagsstrotts, der Kleidung und der Scham. Das Gefühl von Freiheit setzt garantiert schnell ein! Und wer es lieber unbeobachtet mag, der kann früh morgens, oder spät abends ins kühle Nass eintauchen.



Der Experte rund um:
Bergsport
Klettern
Trekking

Since 1990

- ✓ **Expertenberatung**
- ✓ absolute **Begeisterung**
- ✓ riesiges **Sortiment**

**Kommen Sie vorbei.
Wir freuen uns auf Sie!**

GUTSCHEIN
10€

JETZT ausschneiden und ab einem EKW von 40 € einlösen. 

Mein Ausrüster
Der Bergsportexperte

Mo. bis Fr. 09.30 – 19.00 Uhr | Sa. 09.00 – 16.00 Uhr
Ludwigstraße 7 | 93086 Wörth a. d. Donau
Tel. 0 94 82/37 38 | www.mein-ausruester.de



DAS RHYTHMISCHE BOOTCAMP

Nur getanzt wird schon lange nicht mehr. So gehören Tanzfitness- und Gymnastik-Kombinationen wie Zumba oder Sarengue mittlerweile zum Must-have auf den Programmen der verschiedenen Studios in Regensburg. Aber wie sieht es aus, wenn einem „ein wenig“ Anstrengung und Spaß nicht genügt?

Das größte Hindernis beim Fitwerden und Abnehmen ist und bleibt für die meisten die Selbstmotivation. Und das ist ganz unabhängig von der Sportart, welche man betreibt. Diese psychologische Hürde kann mit abwechslungsreichen Rhythmen bei der Tanzfitness gut aus dem Weg geräumt werden. „Die Musik ist sehr wichtig, denn sie hält auf Trab, wirkt motivierend und es wird nie langweilig“, so die Regensburger Sarengue Trainerin Helene Schaifele. Aber für den ein oder anderen Übermotivierten, dem das normale Tanztraining nicht genügt, schleicht sich immer mehr eine neue Trendform ein: Das etwas andere STRONG by Zumba.

Der Choreograf Beto Perez, Erfinder des Zumba, hat sich hier für seine Follower etwas Neues, Intensiveres überlegt. Zum üblichen Latinosound kommt jetzt auch Elektro hinzu und die extra dafür produzierten Beats von Stars wie Timbaland werden perfekt zu den Bewegungen abgestimmt. Zusätzlich zum bekannten Training kommt hier High-Intensity-Intervall-Training hinzu (H.I.I.T: hochintensive Phasen wechseln sich mit Ruhephasen ab, so wird der Stoffwechsel angeregt und die Sauerstoffaufnahme gesteigert). Deshalb wird bei dieser neuen Form von Konditionstraining der ganze Körper gefordert. In minimaler Zeit kann dadurch Schnelligkeit, Kraft, Mobilität und Ausdauer aufgebaut werden und die Übungen können die Teilnehmer durchaus an ihre Grenzen bringen.

Deshalb begeistert dieser neue Trend aus Lateinamerika wohl auch die „ganz Harten“. Denn bei dem hochintensiven Cardio- und Body-Workout, in Symbiose mit dem perfekten Rhythmus der Musik, wird es garantiert anstrengend. Dank der Ergänzung bekannter Hüftbewegungen und Tanzschritte durch

anspruchsvolle Übungen wie Burpees, Liegestütz und Squats erhält das Ganze einen leichten Bootcamp Charakter, den man in einigen Regensburger Sport Studios schon aktiv erleben kann. Langweilig wird somit sicherlich niemandem.

Wie beim Sarengue und Zumba sind auch beim STRONG by Zumba keine tänzerischen Vorkenntnisse nötig, jedoch ist es wohl eher etwas für diejenigen,



die sich wirklich auspowern wollen. Für das erste Schnuppern ins Thema Tanzfitness und -gymnastik empfiehlt sich daher ein Sarengue oder Zumbakurs. Hier können auch Sport- und Tanzlaien problemlos mitmachen. Denn das Wichtigste ist, dass auch zu Beginn des Trainings der Spaßfaktor nicht untergeht. Und dass bis zu 800 kcal bei einer Trainingsstunde purzeln, ist neben den karibischen Klängen doch ein schöner Ansporn für den Anfang!



Schachtenwanderung

Bayerischer Wald

Schachtenwanderung

Start: Buchenau

Strecke: 23 km

Gehzeit: ca. 6 Std

Landschaftlich mit Abstand eine der schönsten Wanderungen im Bayerischen Wald, die sich in Bildern nicht annähernd einfangen lässt. Wenig frequentiert, verliert man sich alleine in weiten, seit langem unbewirtschafteten Almen. Riesige Blau-beerfelder, Teiche, die vom Torfabbau des letzten und vorletzten Jahrhunderts zeugen, und ein kilometerlanger Holzplan-kenweg durch das vom Winde zerrissene Latschengebiet sind nur einige Highlights hinauf zur Baumgrenze: Ein absolutes



Hirschbachschwelle

Muss! Der sportliche Anspruch liegt allenfalls in der Streckenlänge. Für uns eine der letzten Wanderungen in der Region – gefühlt fernab jeglicher Zivilisation: Beeindruckend einsam und still.



Kohlschachten



Lindberger Schachten



in der Gruft



kurz vor dem Hirschbach



hinauf zum...

Los geht es in Buchenau. Der Wanderparkplatz ist am Osten des Örtchens unter hohen Bäumen gelegen. Die Markierung „Pestwurz“ weist uns den Weg (durchaus fordernd) 4 km hinauf bis zum Lindberger-Schachten. Oben angekommen, laden riesige Blaubeerfelder zum Verweilen, Plündern und Brotzeitmachen ein. Genießen Sie die Ausblicke – hier sind schon fast die gesamten Höhenmeter der Tour abgearbeitet!

Über die alten Viehweiden geht es hinab zur „Gruft“ in einen Urwald. Dann, abrupt, verlässt der Weg den tiefen Forst und wendet sich in gänzlich anderem Landschaftsbild Richtung tschechischer Landesgrenze und hinauf zur Hirschbachschwelle – einem Speicher zum früheren Flözen. Direkt nach dem klaren, malerischen Stausee geht es links. Ein wun-

derschön natürlicher „Wurzelweg“ führt uns hinauf zum Zwieselter Filz und weiter zum Kohlschachten. Dies ist eine der beeindruckendsten Weiden in der Region. Teilweise hüfthohes Habergras wiegt sich hier im stetig wehenden Wind. Dazwischen stehen uralte Ahornbäume, die dem Vieh früher Schutz bieten sollten und heute noch für Schatten und Sitzmöglichkeit sorgen. Schon im 17. Jahrhundert weideten hier die Hirten der Gutsbesitzer ihr Vieh – ein hartes Brot in tiefer Wildnis. Anfang der 1960er beendete der letzte Hirte dieser Orts seinen Dienst. Ab hier nehmen wir den Nationalparkweg „Schachten und Filze“.

Bald beginnt ein schützender Holzbohlensteg hinauf über die Hintere Sulz durch die Hochmoore. Er ist besiedelt von hunderten von Eidechsen, die



Latschensee



...
Kohlschächten

Trinkwassersperre
Frauenau



sich kreuz und quer sonnen. Auf einer Kuppe kann man links abbiegen und erreicht nach wenigen hundert Metern (Einbahnstraße) den Latschensee, im Volksmund Kohlweiher genannt. Er ist die Krönung des wunderschönen Hochmoors.

Zurück auf dem Haupt-Holzbohlenweg gelangt man bald zum Hochschächten, wo wir uns aber links halten und dem Fernwanderweg Ostsee-Wachau-Adria (wenns mal etwas mehr sein darf!) mit dem grünen Dreieck folgen. Entlang des Kamms geht es Richtung Alm (auch ein Schächten) und über den Quellbach des kleinen Regens vorbei am Verlorenen Schächten (dieser zweigt links ab). Nun geht es auf Forstwegen hinab zur „Forstdiensthütte Schächten“ und nach einer weiteren viertel Stunde erblicken wird schon die Trinkwassersperre Fraue-

nau. Badeverbot! Wahlweise laufen wir am Südufer oder am Nordufer (Teerstraße) mit der kleinen Talsperre und vielen Minibächen, die in die Talsperre münden, hinüber bis zur aufstauenden Dammkrone. Aus dem Nationalpark hinaus geht es nun über eine Forststraße – entlang bewirtschafteter Weiden – wieder zurück in das Walddorf Buchenau, wo wir uns noch durch den Ort schlängeln und wieder am Parkplatz angelangen.

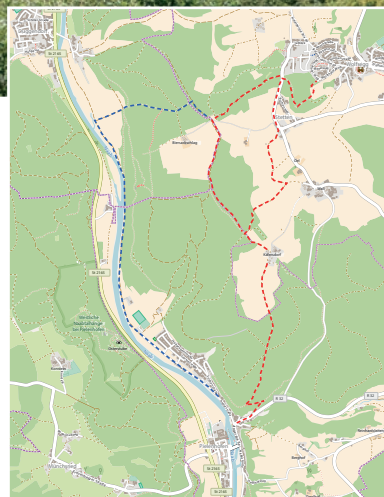
TIPP: Trekkingschuhe reichen vollkommen aus. Genug zum Trinken mitnehmen, es gibt keine Bewirtschaftung! Wir haben im Spätsommer an einem wunderschönen Sonntag sechs Menschen auf 23 km getroffen. Kartenmaterial (Papier) dringend empfohlen.



Pielenhofen - Wolfsegg

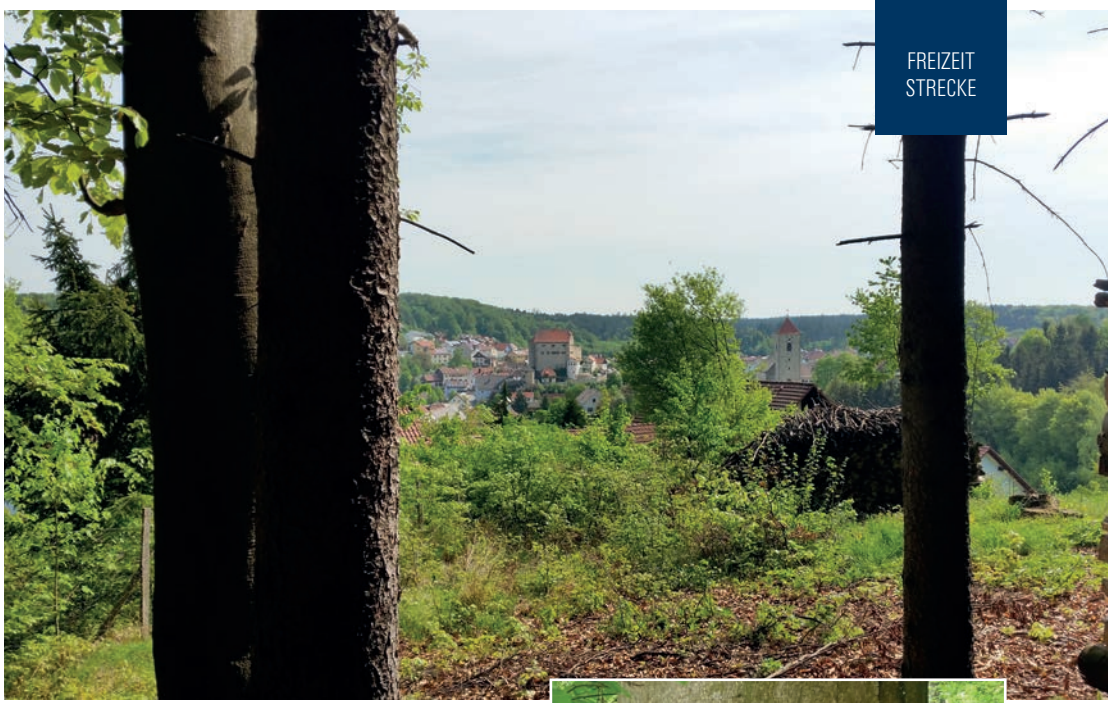
Anfahrt: Pielenhofen, Parken kostenlos am rechten Ufer, Ortsende
Zeit: ca. 3 Stunden, Einkehr: Wolfsegg/Pielenhofen
Strecke: ca. 11-13 km

Eine kurze Anfahrt, weite Wiesen und ein Laubwald mit den wohl höchsten Bäumen weit und breit machen diese Tour zu einem schönen Sonntagsausflug, wenn man mittags wieder zu Hause sein will.



© www.openstreetmaps.org





Wir starten in Pielenhofen, wo man praktischerweise gleich am rechten Ufer der Naab in der Ortsmitte parken kann. Ortsauswärts geht es dann kurz entlang der Hauptstraße und anschließend links die Hügel hinauf, entlang des Wanderwegs. Wir folgen dem Jurasteig/Wolfsfährte hoch zu den Weiden um Käfersdorf. Dort geht es zwischen den Häusern links nach oben und wieder Richtung Waldrand. Nun können wir uns entscheiden, ob wir den Weg direkt durch den Wald wählen oder dem Pfad gleich rechts aus dem Dickicht hinaus folgen – nach einer halben Stunde kommen wir in Stetten an und erreichen alsbald Wolfsegg mit seiner Burg (im Sommer an Wochenenden und Feiertagen von 10 bis 16 Uhr geöffnet; regulärer Eintrittspreis: 2 Euro, ermäßigt: 1 Euro) und der darunter liegenden Höhle.

Zurück geht es nördlich von Stetten durch den Wald. Das dichte Dach der hohen Buchen schwebt ca. 30 Meter über uns. Ein herrlicher Anblick, ist doch der Wald darunter licht wie eine gigantische Kathedrale. Der Weg endet am Waldrand, wo man sich nun entweder zurück Richtung Käfersdorf aufmachen oder den Pfad nach rechts gen Norden antreten kann.

Letzteres bringt uns, nachdem wir uns an der nächsten großen Gabelung links halten, hinunter an die



Naab, wo es am frequentierten Radweg sonnig zurück bis nach Pielenhofen geht. Je nach Tour 11-13 km. Einkehrmöglichkeiten: Wolfsegg oder Pielenhofen (wo auch noch Kanus ausgeliehen werden können). Wer sein GPS-fähiges Handy dabei hat, kann die Tour nach Belieben ändern, denn viele Wege durchziehen die Wälder um das Naabtal und sind es wert, erkundet zu werden.





Entlang der Schwarzen Laber bis nach Laaber samt Burgruine

2 Flüsse - 50 km Nach Laaber und Pielenhofen

Eine landschaftlich schöne und weitgehend ebene Tour, welche lediglich in der Mitte knackig den Bergücken zwischen Laber und Naab quert. Burgruinen und die weiten Flusstäler bieten sehenswerte Abwechslung.

Von Regenburg/Prüfening aus queren wir die Donau nach Kleinprüfening/Riegling über die Eisenbahnbrücke und fahren rechts ab und unter der brücke hindurch nach Sinzing. Dort geht es am Ortsausgang auf die Hauptstraße entlang der Laber nach Bruckdorf, Alling, Schönhofen. Zuseiten der wunderschönen Jurahänge mit ihren Kalksteinfelsen schlängeln sich Fluss und Straße ruhig in



Eichhofen mit der schon legendären Brauerei



Ruine gegenüber Eichhofen in den Jurahängen



der Talsohle weiter bis nach Laaber. Im verwinkelten alten Ortskern befinden sich Biergarten und Gasthöfe, fahren Sie das Stück ruhig hinein (Kopfsteinpflaster!). Soweit kommen wir jedoch eigentlich gar nicht, denn wir biegen nahe dem Ortseingang schon rechts ab und halten uns bergan Richtung Brunn. Bis dahin folgt ein wenige Kilometer dauernder Anstieg. In Brunn geht es weiter Richtung Duggendorf/Wischenhofen. Im Wald biegen wir rechts auf eine einspurige Straße nach Duggendorf ab, welcher wir bis hinunter ins Tal der Naab folgen. Wir nehmen mit dem Rennrad die Landstraße nach rechts Richtung Pielenhofen (der Radweg auf der anderen Seite der Naab ist meist geschottert). Pielenhofen und sein Kloster sind allemal eine Rast wert, verschiedene Wirtschaften laden zur Rast ein. Später in Etterzhausen fahren wir in den Ort hinein. Neben dem Wirtshaus geht eine kleine Straße hinein (Richtung Kläranlage) und weiter entlang der Naab bis zurück unterhalb der Marienhöhe, wo uns die andere Eisenbahnbrücke oberhalb der Wallfahrtskirche zurück nach Prüfening bringt.

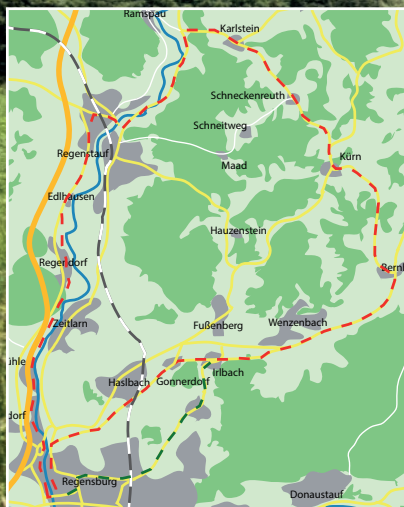
Hinweis: Umgekehrt gefahren ist die Strecke ziemlich knackig, da das Stück hinunter nach Duggendorf steil ist.

Streckenlänge ca. 50 km, Anspruch mittel



Hinab Richtung Pielenhofen samt Kloster





Regendorf & Regenstauf laden zum Baden ein



Auf & ab - 40 km Nach Karlstein und Kürn

Eine Tour, die es in sich hat, werden doch viele Hügel überwunden. Der Anstieg nach Karlstein und weiter hinauf kostet Kraft und Kürn liegt auch für hiesige Verhältnisse „am Berg“. Östlich des Regentals beginnt (gefühl) schon der bayerische Wald, in dessen Ausläufer man sich gebigt. Dementsprechend ergeben sich auch immer wieder schöne Ausblicke von eroberten Höhen.

Los geht es in Steinweg, wo man beim Gasthaus Auerbräu den Teerweg entlang des Regens Richtung Regenstauf beginnt. Wer hier schon aufgasen mag, nimmt lieber die Straße, der Weg ist meist viel benutzt: Skater, Rollerblader, Kinder auf Rädern und jede Menge Menschen ohne Rad verwandeln den Weg an Wochenenden zur Stop and Go Piste.



Als bald kommt man nach Regendorf (Bademöglichkeit am Wehr) und weiter nach Diesebach. Wir halten uns im Ort rechts und kommen nach Regenstauf, wo wir den Regen rechter Hand queren und nach der Brücke links Richtung Marienthal abbiegen. Nach wenigen Kilometern kommt Kleinrampsbau, wo wir abermals rechts abbiegen und gelangen nach Karlstein. Ab hier wird es endlich ruhig und so wie Bayern einmal war.

Auf geht's: Der erste lange Anstieg bringt uns bis in den Ort hinauf. Im Örtchen halten wir uns rechts Richtung Jugendschulhaus (Schule: Besinnungstage für viele Regenburger) und weiter hinauf. Auf dem Höhenzug kreuzen wir die Hauptstraße und folgen dem Weg nach Schneckenreuth und Kürn. Wunderschöne Serpentinafen führen uns steil in ein Tal hinab und auch bald wieder (kurz) hinauf, bis wir in Kürn sind. Nach einem Auf- und ab mit schönen Ausblicken in die weiten Täler sehen wir auch bald wieder die Hohe Linie samt Sendturm. Hinab geht es dann bis nach Bernhardswald und Wenzelbach. Von dort fahren wir bis nach Irlbach. Wer noch power hat, biegt links ab und quert die Hohe Linie, wer genug hat, radelt gemütlich den weiteren Bogen außenherum über Haselbach und kommt am Hohen Sand in Regensburg wieder an. Noch ein guter Kilometer und man befindet sich wieder am Ausgangsort.

Streckenlänge ca. 40 km, Anspruch knackig



Hinauf nach Kürn mit schönen Ausblicken





Tradition Otterbachtal 7 km - ∞

Als Regenburger kennt man den Otterbach, geht man diese leichte Wanderung doch in der Regel schon als Kind gerne mit seinen Großeltern. In Unterlichtenwald biegt man ca. 100 Meter nach der 90-Gradkurve rechts ab, folgt der Straße, die zu einem Feldweg wird, bis hin zum öffentlichen Parkplatz am Waldrand. Von dort aus geht es zu Fuß den Otterbach und seine Auen flach entlang.

Auf halber Strecke ändert sich die Landschaft und immer mehr wohl von einem Riesen hingeworfene Grantinfelsen und Blöcke bestimmen den Bachlauf. Ein sehr romantischer Weg mit vielen Möglichkeiten, die Füße ins klare Wasser zu halten. Nach einer guten Stunde treffen wir auf eine Teerstraße, der wir nach rechts folgen und bald beim Wirtshaus im Wald landen. Zurück geht es selbigen Weg.

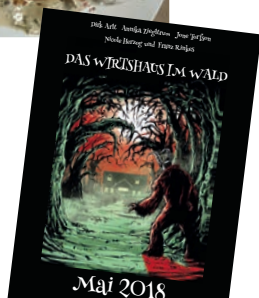
Jedoch ist der Forstmühler Forst ein Kleinod in unserer Region. Gut 26 Quadratkilometer (geföhlt ca. 40 qkm) steile Hügel, hunderte Forstwege, eine Wildfütterung, versteckte Weiher und Granitabbau. Wer auf Entdeckungsreise gehen will, findet hier als Geheimtipp eine menschenleere und beeindruckende Gegend. Viele Bäche durchziehen das fürstliche Forstgebiet. Am besten legen Sie sich vorher auf Googlemaps eine Route zurechet und versuchen diese dann nachzulaufen.

Vom Koreawirt geht es am Otterbach beliebig weiter, viele Schleifen führen zurück. Auch die Hammermühle (Lokal) ist definitiv einen Ausflug wert!

Aber Achtung: Dieses Gebiet beherbergt viele Wildschweine. Nachtwanderungen sind hier durchaus frightening!

Der Koreawirt

Waldgaststätte Otterbachtal



Fast am Ende des Otterbachs liegt die Waldgaststätte Otterbachtal, bekannt als „Der Koreawirt“. Den Sportler erfreuen hier unter der Woche selbstgemachte Brotzeiten aller Art und am Wochenende, wenn es warme Küche gibt, hervorragende bayerische und mediterrane Spezialitäten – liebevoll angerichtet. Eine absolute Empfehlung also, die sich hier tief im Wald versteckt. Hier ist noch die ganze Familie im Lokal am Zaubern. Während die Mutter unter der Woche für beste Brotzeiten sorgt, ist der Juniorchef Franze König für die Wochenendküche und die vielen verschiedenen Themenabende verantwortlich. Der gelernte Koch verhilft dem leckeren Essen auch optisch zu unerwarteter Finesse: Waldsterneküche! Gelernt ist eben gelernt und das hat er in den besten Häusern. Die Forellen für die einzigartigen Fischgerichte stammen direkt vom eigenen Fischweiher! Doch damit ist noch lange nicht Schluss: Musik, Kabarett und Filmeabende – von Frühjahr bis Herbst sind jeden Monat meist mehrere Samstage live bespielt, der Eintritt ist frei. Wer möchte, genießt zum jeweiligen Themenabend passende Speiseangebote mit Wild, Grill, Fisch und anderen Geschmacks-Mottos.

Und auch ein Film um das Wirtshaus im Wald (mit selbigem Titel) ist entstanden und wird in diesem Jahr mehrfach in Kinos und vor Ort gezeigt. Mehr Infos und Aktuelles gibt es unter facebook.com/derkoreawirt.

Den Parkplatz direkt am Wirtshaus erreicht man auch über die Hauptstraße, die nach Altenthann hinaufführt.

Waldgaststätte Otterbachtal 93177 Altenthann
Bruckhaus 1 Tel.: 09408 555

Steakabend Schnitzelabend Wildabend Bayerisches Buffet
Schweinebratenbuffet Fischabend Pastaabend Mediterraner Sommerabend

ROCK IN KOREA 2018

	23.06. SAMSTAG 19:00 Uhr BONES TRADER Siber - 90er, Rock 'n Roll		25.08. SAMSTAG 19:00 Uhr VOGELMAYER Kabarett
	30.06. SAMSTAG 19:00 Uhr BOARISCH KREN Folk		08.09. SAMSTAG 19:00 Uhr HÖLLBACH BLOSN urige Blechmusik
	07.07. SAMSTAG 19:00 Uhr STEELY FIVE Rock		15.09. SAMSTAG 19:00 Uhr LEHENGANGERL TRIO Saxophone Unterhaltung von traditionell bis modern
	08.07. SONNTAG 14:00 Uhr MIA 4 Austria Pop		22.09. SAMSTAG 19:00 Uhr REVENGE OF THE BEAST Iron Maiden Coverband
	13.07. FREITAG 19:00 Uhr ZEPP-IN Led Zeppelin Tribute Band		22.09. SAMSTAG 21:00 Uhr 2ND UNIT Rock
	28.07. SAMSTAG 19:00 Uhr MIDLIFE CRISIS LTD Siber, 70er und 80er Hits		22.09. SAMSTAG 22:00 Uhr DOPAMIN-ONKELZ COVER BAND Onkelz Cover Band
	04.08. SAMSTAG 19:00 Uhr REMEMORY Pop Rock		13.10. SAMSTAG 19:00 Uhr DE USERN kaputt, zerflüg, urig
	04.08. SAMSTAG 21:00 Uhr FRANCLIC FRANKLIN Stimmrock im Stil der 70er und 80er Jahre		27.10. SAMSTAG 19:00 Uhr MIA 4 Austria Pop
	11.08. SAMSTAG 19:00 Uhr ROAD HOUSE Rock		17.11. SAMSTAG 19:00 Uhr JOHN McNAMARA GANG Rock

EIN TRIATHLON IST



MAXIMILIAN RÜTTINGER IM INTERVIEW

Der 29-jährige Diplomingenieur Maximilian Rüttinger hat sich im Februar 2017 dazu entschlossen, dem ungesunden Lebensstil ein Ende und sich neue sportliche Ziele zu setzen. Kurz bevor er die 100 kg Marke erreicht hat, kam die ausschlaggebende Einladungs-Rundmail zum Regensburger Marathon. Mittlerweile ist er neun Halbmarathons gelaufen und hat zwei Triathlon absolviert.

Du bist ja eigentlich Franke. Was hat dich nach Regensburg verschlagen und wie bist du auf die Idee gekommen mit Marathon und Triathlon anzufangen?

Die Arbeit hat mich im August 2016 nach Regensburg gebracht und ich finde es super hier und fühle mich unglaublich wohl. Anfangs war es nicht ganz so einfach, weil ich niemanden kannte. So bin ich dann auch zum Sport gekommen! Während meiner Jugend habe ich schon 20 Jahre lang Handball gespielt. Musste aber wegen eines Unfalls und dem Beruf dann damit aufhören und habe den Sport ziemlich lange ruhen lassen.

Was genau hat dich denn dazu bewogen wieder sportlich aktiv zu werden?

Ich habe nach einer Möglichkeit gesucht, schnellst möglichst Leute kennenzulernen und wieder etwas für meine Gesundheit zu tun. Knapp 100 kg Körpergewicht waren einfach zu viel. Da musste ich die Bremse reinhauen. Deshalb bin ich dann beim Crossfit gelandet.

Der Umschwung hat im Februar 2017 begonnen. Das ist jetzt schon über ein Jahr her, was hat sich getan?

Aus der scherzhaften Aufforderung einer Arbeitskollegin beim Marathon mitzumachen, habe ich Ernst gemacht. Innerhalb von 15 Wochen habe ich dann 17 kg abgenommen. Bei einer Größe von 1,83 Metern war ich mit meinen 99,7 kg eindeutig zu schwer. Seither halte ich mein Gewicht durch konsequentes Training und einen gesunden Lebensstil bei circa 83 kg. Mein Ziel ist es, bis zu meinem 30. Geburtstag einen Marathon zu laufen. Anfangs schien das einfach nur unmöglich, aber jetzt habe ich seit Januar 2018 schon 9 Halbmarathons hinter mir. Eigentlich steht dem Berlin Marathon im September nichts entgegen.

NICHT GENUG! FÜR ANFÄNGER

foto: pixelio-Petra Bork

Du hast erzählt, dass du sehr viel Crossfit machst. Das würde man ja jetzt nicht direkt mit dem Training eines Läufers in Verbindung bringen. Weshalb hast du damit angefangen?

Ja, das ist richtig. Beim Crossfit geht es eher darum, bei den verschiedenen Fitnessdisziplinen Eigenschaften wie Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Balance zu entwickeln und zu steigern. Es wird in kleinen, aber intensiven Einheiten gearbeitet. Das hat mir von Anfang an gefallen. Durch den Austausch mit Trainer und anderen Ambitionierten habe ich viel dazulernen können und neue Freunde gefunden. Meine kardiovaskuläre Ausdauer hat sich mega verbessert, was mir auch beim Lauftraining hilft. Durch die Kontakte vom Crossfit bin ich dann vom Triathlon angefixt worden. Anfangs dachte ich ja, so etwas würden nur Sportverrückte machen, mittlerweile finde ich es super und die Möglichkeit, sich ständig zu verbessern, triggert mich total.

Wie sieht deine Sportwoche aus? Wie oft und wo trainierst du? Erst vor kurzem hast du ja an einem Wochenende Crossfit, einen Jedermann Triathlon und einen Halbmarathon hinter dich gebracht. Ist das nicht etwas viel auf einmal?

Das mit dem Jedermann Triathlon war eine recht spontane Aktion. Ein Sportkollege hat mich aufgefordert auch mitzumachen und ich kann einfach nicht „nein“ sagen. Also habe ich mich vier Tage davor dafür angemeldet. Ganz ohne Badehose und ohne Schwimmbrille, das musste ich alles noch besorgen. Eine wirkliche Vorbereitung gab es nicht. Meine gute Basis war lediglich das Laufen. Naja, und es hat geklappt.

Aber auch sonst ist meine Woche voll bepackt, ich versuche immer alles zu machen. 4-5 Mal die Woche lande ich beim Crossfit und nebenher radle, laufe und schwimme ich sehr gerne. Das ist gerade jetzt für den Triathlon wichtig.

Wie sieht deine Vorbereitung für die Wettkämpfe aus, wenn es sich nicht gerade um derartig spontane Aktionen handelt?

Zurzeit mache ich viel Training für die Grundlagenausdauer. Langsame Läufe bei niedrigem Puls und Tempoläufe, damit der Körper auf die Fettreserven zugreift. Das Crossfit vernachlässige ich aber nie. Letzten Endes ist mir die Optik doch auch wichtig und ich möchte nicht zu drahtig aussehen. So fühle ich mich einfach wohler.



Viele Trainierende werfen nach ein paar Wochen das Handtuch, weil die Erfolge nicht so schnell wie erwartet kommen...

In erster Linie ist es wichtig, sich Ziele zu setzen. Oft haben auch viele Leute das Problem, dass sie sich zu sehr von anderen einschüchtern lassen. Man sollte den Sport für sich selbst machen und nicht für die anderen. Um an seinen Zielen dranzubleiben, darf man keine Angst vor Rückschlägen haben. Aber es ist schon von Vorteil, sich mit aktiven Leuten zu umgeben. Ich selbst habe gemerkt, dass es unglaublich motiviert. Und konstruktives Feedback von anderen kann nur positiv sein! Man lernt nie aus.

Was denkst du, anders als andere gemacht zu haben? Was ist deine Motivation?

Ich möchte langfristig aktiv bleiben. Der regelmäßige Kontakt mit Gleichgesinnten beim Training motiviert mich. Es ist ein super Gefühl, sich gegenseitig anzufeuern. Das Gefühl ins Ziel zu kommen oder etwas zu schaffen, was man sich vorgenommen hat, das ist der Hammer! Dadurch kann ich meine Grenzen kennenlernen und sehen, wozu mein Körper in der Lage ist. Aber das Wichtigste ist wohl immer, auch Spaß an dem zu haben, was man tut und gesund zu bleiben.

Für wie wichtig hältst du die mentale Komponente im Kraftsport. Ist Durchhaltevermögen und Ehrgeiz wichtiger als Genetik? Denkst du, jeder kann mit eisernem Willen besser aussehen als ein Athlet mit Top Genetik, der nur locker pumpen geht?

Schaut man sich mal einen Sixpack an, sieht man das Spiel der Genetik. Denn da kannst du tatsächlich trainieren wie ein Blöder... Ob du letzten Endes ein Fourpack oder ein Sixpack bekommst, hängt von der Genetik ab. Ich bin aber der Meinung, dass jeder mit viel Fleiß einen athletischen Körper bekommen kann. Durchhaltevermögen ist hier der Schlüssel! Man muss eben lernen, auch mal „nein“ zu sagen. Es ist wichtig, sich langfristige Ziele zu setzen, aber mit Zwischenzielen. Damit man auch dran bleibt.

Was ist deine Motivation und welche Pläne hast du für die Zukunft?

Die Verbindung der verschiedenen Disziplinen beim Triathlon hat mich total gepackt. Jetzt möchte ich herausfinden, was noch geht. Nächstes Ziel ist eine Ironman Distanz. Wenn ich das schaffe und noch immer Spaß daran habe, dann möchte ich irgendwann nach Hawaii.

**ANYTHING IS
POSSIBLE!**

TIPP: Die perfekte Kombination: Ausdauer- und Kraftsport

Für Männer sollte neben dem Training eine gute Kapillarisierung der Muskulatur angestrebt werden. Im feinen Kapillarnetz findet der Sauerstoff-Austausch statt, damit die Muskeln weiter arbeiten können. Gut trainierte und entwickelte Ausdauerfasern erhöhen die Muskelmasse! Zeitgleich kann so die Kraft- und Ausdauerleistung der gesamten Muskulatur gefördert werden. Als geeignetes Ergänzungstraining für Männer empfiehlt sich Kraftausdauer- und Grundlagentraining mit einer Satzdauer von über 60 Sekunden.

Für Frauen ist es wichtig, neben einem strukturierten Krafttrainingsprogramm intensivere Sessions an Ausdauersportarten anzupfeilen. Beispielsweise können kurze, aber geballte Sprints in reguläre Laufeinheiten eingebaut werden! So wächst der Muskelmasseanteil, welcher nicht lediglich in Ruhe Energie verbraucht, aber für eine Körperstraffung und sportliche Rundungen sorgt.

Übrigens... kann die Kapillarisierung weiter verbessert werden, wenn regelmäßig Kraftausdauer-Phasen mit 15 und mehr Wiederholungen bei geringem Gewicht zwischen die intensiveren Muskelauflaufphasen einlegt werden.



Foto: Romano Iem/Bigstockfoto



THERME ERDING

Thermenallee 1-5
85435 Erding

Öffnungszeiten:
Mo – Fr: 10 – 23 Uhr
Sa – So: 9 – 23 Uhr

Die Seele baumeln lassen und gleichzeitig Gutes für Gesundheit und Schönheit tun – Wohlfühlen kann so einfach sein! Eingebettet in ein Meer aus Palmen genießen Sie in der THERME ERDING eine einzigartige Vielfalt in exotischem Urlaubsambiente. Bei einem Bad im Jungbrunnen, im Schwefeltopf oder in den heilsamen Vital-Quellen erleben Sie die natürliche Wirkung des 34 bis 40 °C warmen, staatlich anerkannten Thermalheilwassers hautnah und rücken körperlichen Beschwerden effektiv zu Leibe. Dank des abwechslungsreichen Gesundheits-

& Wohlfühlprogramms kommt auch die Bewegung nicht zu kurz: Wassergymnastik oder Aqua Cycling halten fit und fördern Vitalität und Leistungsfähigkeit.

Saunieren ist ein ganz „heißer“ Tipp, um das Immunsystem zu stärken und verspannte Muskeln zu lockern. Bei 26 textiltfreien Saunavarianten in der VitalTherme und drei Textilsaunen in der VitalOase (beide Bereiche ab 16 Jahren) mit über 140 Aufguss- und Gesundheitsaktionen gibt es für jeden Gast eine „Schwitzstube“, die zu seinen Bedürfnissen passt.

Alexander Weidinger

Von der U21 zum Profifußballer

In der kommenden Saison spielen Sie in der 2. Bundesliga. Geht hier ein Traum in Erfüllung?

Auf jeden Fall! Ich spiele seit meinem vierten Lebensjahr Fußball und kann somit mein Hobby jetzt zum Beruf machen – bei meinem Heimatverein!

Spielen Sie schon immer beim SSV Jahn?

Ich habe mit vier Jahren beim SV Wenzenbach das Fußballspielen angefangen. Durch ein Sichtungstraining im alten Jahnstadion bin ich schließlich 2004 zum SSV Jahn gekommen und habe in der Jahnschmiede unterschiedliche Jahrgänge durchlaufen. Zwischen 2009 und 2012 war ich dann in der Jugend des 1. FC Nürnberg aktiv, aber kehrte wieder zurück.

Was denken Sie, weshalb gerade Sie aus dem Nachwuchs verpflichtet wurden?

Ich habe viel dafür getan, dass ich diese Chance bekomme, bei meinem Heimatverein den Sprung in den Profikader zu schaffen. Die Verantwortlichen haben mir bestätigt, dass meine Entwicklung in den vergangenen Jahren positiv war. Jetzt möchte ich das Beste aus dieser Möglichkeit machen und allen beweisen, dass es die richtige Entscheidung war.

Sich komplett für den Profifußball zu entscheiden, war sicherlich nicht einfach. Welche Alternativen standen Ihnen noch offen?

Natürlich träumt jeder junge Fußballer davon, einmal Profifußballer zu werden. Mir war aber wichtig, dass ich eine abgeschlossene Ausbildung zum Industriekaufmann habe und mir damit ein zweites Standbein aufbaue, bevor ich diesen Sprung wage. Man weiß nie, was in der Zukunft passiert, weshalb eine solche Absicherung sehr wichtig ist.

Sie haben ja bereits mit den Profis trainiert. Wie unterscheidet sich das Training zwischen U21 und 2. Bundesliga?

Grundsätzlich wird natürlich bei den Profis mehr und zu anderen Tageszeiten trainiert als noch bei der U21. Bei den Profis wird zudem jeder einzelne Spieler noch mehr nach seinen individuellen Voraussetzungen trainiert. Die Trainingssteuerung ist bis ins Detail abgestimmt. Wir Torhüter haben zudem einen eigenen Torwarttrainer, was ein torwartspezifisches und eigenständiges Training ermöglicht. Natürlich bringen einen auch das höhere Spieltempo und die Physis im Training der Profis weiter.

Hat sich aufgrund Ihrer Profiverpflichtung ihre Sichtweise auf den Fußball verändert?

Nein, eigentlich nicht. Ich habe schon immer gerne Fußball gespielt. Natürlich ist es für mich aber auch eine schöne Bestätigung, dass ich mein Hobby zum Beruf machen konnte.

Wie hat sich aufgrund Ihrer Entscheidung Ihre Freizeit verändert?

Es hat sich in meiner Freizeit eigentlich nicht viel geändert. Klar, an den meisten Wochentagen bleibt einem als Fußballprofi mehr „freie“ Zeit als in einem normalen 40-Stunden-Job. Ich richte aber auch meine Zeit neben dem Platz voll auf den Fußball aus. Das betrifft beispielsweise die richtige Ernährung, Regeneration und Physio-Termine. Außerdem sind wir was unsere Freizeitgestaltung anbelangt weniger flexibel als andere Arbeitnehmer. Durch Trainings- und Spielplan sind wir immer fremdbestimmt. Familienfeiern am Wochenende muss man als Fußballprofi daher oft auslassen. Aber das nimmt man für seinen Traumberuf gerne in Kauf.

Hatten Sie von klein auf irgendein Vorbild oder Idol, dem Sie nachgeeifert sind?

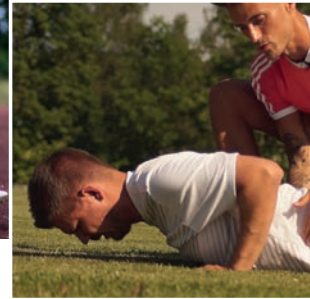
Ein konkretes Idol hatte ich eigentlich nie so richtig. Ich habe früher viel Bundesliga geschaut und es gab mehrere Torhüter, die ich interessant fand. Jetzt bei den Jahn Profis versuche ich natürlich, von den anderen Jungs und deren Erfahrung etwas zu lernen.

Was würden Sie anderen Jugendspielern raten, die eine Profikarriere anstreben?

Das Wichtigste ist der Spaß. Nachwuchskicker und junge Talente sollten natürlich immer alles geben – aber mit viel Spaß und Motivation gelingt der nächste Schritt leichter.

Als dritter Torwart werden Sie eher weniger Einsatzminuten bekommen. Wie gehen Sie diese Situation an?

Ich will mich erstmal in der Mannschaft etablieren und in jeder Trainingseinheit alles geben. Für mich gilt es in diesem Jahr, so viele Erfahrungen zu sammeln wie möglich. Vielleicht bekomme ich schon in der Vorbereitungsphase Einsatzminuten und kann zeigen, was ich kann.



Wer kennt ihn nicht? Den inneren Schweinehund, der einen davon abhält, Vollgas zu geben, die Ernährung umzustellen und die richtige Portion an Sport zu treiben. Es gibt viele Möglichkeiten, sich sportlich zu betätigen: Das Einfachste scheint aber eine teure Mitgliedschaft in einem Fitnessclub. Oft wird einem nach dem ersten Besuch und wochenlangem Zögern jedoch klar, dass man sich unbewusst von Selbstzweifeln oder den Adonis-Körpern anderer Mitstreiter einschüchtern lässt und das Studio nur ungern betritt.

In solchen Fällen könnte ein neues, individuell abgestimmtes und stärkendes Trainingskonzept weiterhelfen. Wir haben uns mit dem Coach Sascha Schulz von CLEAN FITNESS über das hochwertige Ernährungs- und Trainingskonzept unterhalten.

Die größte Hürde, die dem Erreichen eines Fitnessgoals im Weg steht, sind das Selbstvertrauen und die Umstellung zu einem neuen, gesünderen Leben – und genau hier kommt CLEAN FITNESS ins Spiel! „Es ist nicht nur ein Trainingskonzept, sondern ein Lifestyle“, so Schulz. Ohne die lästigen Hindernisse der üblichen Massenabfertigung – ganz ungebunden von Studio und Co. – hat man mit diesem System die Möglichkeit, effektiv zu trainieren und seinen Körper neu kennenzulernen.

Jeder – unabhängig von Statur, Geschlecht oder Vorkenntnissen – kann mit Hilfe von CLEAN FITNESS mit der eigenen Transformation beginnen. „Wir führen Schritt für Schritt an das Programm heran, damit auch jeder Anwender mitkommt und seine Ziele umsetzen kann.“ Das im Zuge des Trainingsprogramms umgesetzte CLEAN EATING Konzept sorgt dabei für die passende Ernährung, bei der ausschließlich natürliche und gesunde Lebensmittel verwendet werden. Denn nur so wird der Körper optimal mit benötigten Nährstoffen versorgt. „Und hier gehen wir auch auf die persönlichen Geschmäcker ein! Natürlich werden außerdem Krankheiten und Lebensmittelunverträglichkeiten bei der Planung beachtet“, erklärt Sascha Schulz.

Ortsungebundenes Training

„Das Besondere bei uns ist die Individualität. Unsere speziell für das Konzept entwickelten Anamnese-Software ermöglicht vor Beginn die Erfassung aller wichtigen persönlichen, alltäglichen und gesundheitlichen Details.“ Und ist die Ernährung erst einmal umgestellt, fällt auch das Training leichter. Die effektiven, individuell angepassten Übungen machen teure Mitgliedschaften hinfällig. Das neue Trainingsprogramm ist ortsungebunden und verhilft auch dem inneren Problemkind zur Motivation. Mit nur



minimalem Einsatz von Hilfsmittel kommt hier jeder ins Schwitzen! Und dass einem nicht zwangsläufig jemand dabei zusehen muss, ist natürlich von Vorteil. Denn egal, ob zu Hause, im Fitnessstudio oder in der freien Natur – das Konzept funktioniert überall. Das beste und einzig wichtige Trainingsgerät ist schließlich der gesunde Körper selbst. „Es dauert wirklich nicht lange und man lernt den eigenen Körper neu kennen und gewinnt an Vitalität und Selbstvertrauen!“

Die Box, die das Leben verändert

Man kann nicht leugnen, dass Sascha Schulz mit CLEAN FITNESS neue Maßstäbe in Sachen Fitness und Gesundheit gesetzt hat. Wer das Programm nicht in einem der teilnehmenden Studios erwerben will, kann sich das 33 Tage Programm auch in Form eines online erhältlichen Packages zulegen: Die CLEAN FITNESS Box enthält individuelle Ernährungspläne, einen perfekt auf den Trainierenden abgestimmten Trainingsplan, 24 Wochen Online-Zugang mit Videoerklärungen vom Profi und viele wertvolle Geheimtipps sowie cleane Ernährungsgebote.

Geeignet ist dieses Konzept auch für jene, die kein Fan von großen Menschenmengen sind. Denn auch ohne direkten Kontakt schafft es CLEAN FITNESS, ein persönliches und perfekt abgestimm-

tes Workout zu garantieren. Wer den Personaltrainer trotzdem gerne in Action erleben möchte, der kann an den Outdoor Saturday Morning Sessions in Maxhütte Haidhof teilnehmen. Und für den extra Motivationskick kann man Sascha natürlich als Personaltrainer dazu buchen.

Gemeinsam auf die Fitness Überholspur! Bringe exklusiv CLEAN FITNESS ins Studio!

An alle Studios und Trainer: Seid Ihr offen für Gesundheit und Fitness 4.0? Mit der CLEAN FITNESS Zertifizierung bieten Sie Ihren Kunden immensen Mehrwert! Mit Ihrer Ausbildung zum CLEAN FITNESS Coach verändern Sie nicht nur Ihren eigenen Lifestyle, sondern Ihr Leben! Mit dem neuen Studiokonzept kann das CLEAN FITNESS GROUP FITNESS samt des Marketing- und Werbematerials genutzt werden.

Bewerben Sie sich jetzt und sichern Sie sich Ihre CLEAN FITNESS Lizenz!



CLEAN FITNESS
www.cleanfitness.life
coaching@cleanfitness.life

BADEN AN DER DONAU

Die Donau erfreut sich steigender Beliebtheit zum Baden. Allerdings sind 2017 in Bayern rund 80 Menschen in Seen und Flüssen ertrunken. Sicherheit geht vor - was gilt es zu beachten?

Grundsätzlich ist die Donau öffentlicher Raum und frei zugänglich und nutzbar. Allerdings gibt es ein strenges Bade- und Schwimmverbot jeweils **100 Meter** Flussaufwärts und -abwärts von Hafeneinfahrungen, Brücken, Brückenpfeilern, Schiffs- und Fähranlegestellen, Zufahrt und Ausfahrt von Schleusen, Umschlagsstellen, Werften, in Häfen, an Staustufen und Wehren. Am Pfaffensteiner Wehr besteht höchste Lebensgefahr, hier ist unter widrigen Umständen nicht einmal eine Rettung möglich. In den übrigen Bereichen gibt es von der Stadt Regensburg eigens angelegte Badeplätze und Strände im Westpark sowie am Unteren Wöhrd.

Das Wasser der Donau bleibt selbst bei langanhaltenden Hitzeperioden immer ein paar Grad kühler als Badeseen oder kleinere Zuflüsse wie Regen und Naab. Das liegt an der Tiefe, Breite und Strömung der Donau. Im Stadtgebiet teilt sich die Donau in mehrere Arme auf, die sich in Wassertiefe, Strömung und Temperatur deutlich unterscheiden. Unser Rat: Immer erst abkühlen, dann langsam ins Wasser – gerade ältere Menschen können bei einem plötzlichen Temperaturwechsel Kreislaufprobleme bekommen. Für den ersten Gang ins

herrliches, natürliches Ufer unterhalb Regensburgs

kühle Nass sollte man sich immer etwas mehr Zeit nehmen, kantige Steine am Untergrund oder ein steil abfallendes Ufer können sonst zur unangenehmen Überraschung werden.

Im Südark, entlang der Keplerstraße, unter der Steinernen Brücke am Salzstadel bis hinunter zum Donaumarkt und weiter bis in den Hafen ist das Baden lebensgefährlich! Hier liegt das Museumschiff vor Anker, die Touristenkreuzer legen am Marc-Aurel-Ufer vor dem Villapark an und die Ausflugsschiffe wenden hier auf engem Raum. An Brücken gibt es Untiefen, eine deutlich beschleunigte Strömung, Strudel und Wasserwalzen, Treibholz kann sich verkeilen und Schwimmer unter Wasser drücken. Schiffe und Boote – egal, ob fahrend oder vor Anker – stellen grundsätzlich eine Gefahr für Schwimmer dar. Wenn nur der Kopf aus dem Wasser ragt, sind Schwimmer für die Kapitäne beinahe nicht sichtbar. Daher unser Rat: Nur in Ufernähe baden und von allen Schiffen fernhalten, auch wenn diese vor Anker liegen. Fahrende Schiffe und ihre Schiffschrauben verursachen einen starken Sog und es ist für uns Schwimmer nicht erkennbar, ob sie sich drehen. Ein stehendes Schiff ist weder ein Spielplatz noch ein Sprungturm! Häufig unterschätzt, wird die Strömung der Donau und die Breite des Flusses, zugleich wird regelmäßig das eigene Können überschätzt. Auch sehr gute Schwimmer stoßen hier regelmäßig an ihre Grenzen.



Die Donau hat Fließgeschwindigkeiten von rund 5 bis 10 km/h, bei normalem Wasserstand! Zum Vergleich: Der mehrfache Schwimmweltmeister Michael Phelps (USA) erreicht im Sprint eine Spitzengeschwindigkeit von 7,5 km/h, allerdings hält selbst der Rekordolympiasieger das nur 100 Meter durch.

Brücken und die steil abfallenden Spundwände am Museumsufer ebenso wie am Grieser Spitz laden zum Springen ein. Beinahe jährlich sind hier jedoch Schwerverletzte und gar Tote zu beklagen. Der Wasserstand der Donau kann sich über Nacht deutlich ändern, ohne dass es auf den ersten Blick deutlich wird. Gerade der beliebte Nordarm am Grieser Spitz ist jedoch relativ flach. Wer hier von der Brücke springt riskiert bis auf den Grund einzutauchen, schwere Verletzungen der Wirbelsäule können die Folge sein. Zusätzlich treibt hier reichlich großes Treibholz unter der Wasseroberfläche, welches sich in den Rückhaltesieben des Pfaffensteiner Wehres vollgesogen hat. Die senkrechten Spundwände haben meist eine breite Stufe, unsichtbar unterhalb der Wasseroberfläche gelegen, welche bei leichtfertigen Sprüngen schon zu schweren Verletzungen geführt haben. Unser Rat: Weder Brücken noch Steilwände sind zum Springen geeignet, hier verunfallen gerade Jüngere regelmäßig!

Kinder sollten an fließenden Gewässern wie der Donau permanent im Auge behalten werden. Für Nicht-

schwimmer ist die Donau an sich gänzlich ungeeignet! Die Stadt Regensburg hat jedoch auch Buchten und Abtrennungen geschaffen, wo auch für die Kleinen ein sicheres Spielen unter den wachsamen Augen ihrer Eltern möglich ist, z.B. am rechten Ufer des Nordarmes im Bereich Wöhrdstraße.

Dass die Donauufer in den letzten Jahren so deutlich an Beliebtheit gewonnen haben, ist auch der Stadt Regensburg und dem Wasserwirtschaftsamt zu verdanken, welche mit viel Aufwand die Ufer neu gestaltet haben, instand halten, pflegen und auch reinigen. **Ohne jeden Zweifel ist es die Pflicht jedes Badegastes und Besuchers Abfall jeder Art aufzuräumen, entweder in Müllcontainer vor Ort oder zu Hause. Insbesondere Glasscherben sind nicht nur eine Gefahr für menschliche Füße, auch Hundepfoten danken es, wenn wir unsere Strände sauber hinterlassen.**

Wer mehr über das Ehrenamt und die Arbeit der Rettungsschwimmer der DLRG Regensburg erfahren möchte, ist im neu erbauten Wasserrettungszentrum in der Wöhrdstraße an der Nibelungenbrücke stets willkommen!

Dr. med. Andreas Schicho von der Deutsche-Lebens-Rettungs-Gesellschaft DLRG Wasserrettung OV Regensburg e.V.

DLRG



foto: jan dommel

Die warmen Temperaturen locken Sonnenanbeter allerorts ans Wasser: Doch viele unterschätzen die Gefahren. Besonders gefährdet sind Kleinkinder – für sie wird selbst ein Gartenteich oder ein Planschbecken zum Risiko, wenn sie dort unbeaufsichtigt spielen.

Sofort den Rettungsdienst alarmieren

In einer Notsituation sollte zuallererst der Rettungsdienst (112) alarmiert werden. „Um sich selbst nicht in Gefahr zu bringen“, warnt Dr. Sommer, Standortarzt der Johanniter, „sollte man der Person einen schwimmenden Gegenstand reichen und sie dann an Land ziehen.“ Schnelle Erste Hilfe ist lebenswichtig: Bewusstlose, die normal atmen, werden in die stabile Seitenlage gebracht, die Atmung sollte regelmäßig überprüft werden. Wenn der Gerettete nicht oder nicht normal atmet, müssen Ersthelfer sofort mit der Herz-Lungen-Wiederbelebung beginnen, bis der Rettungsdienst eintrifft.

Keine Angst vor der Wiederbelebung

Bei der Wiederbelebung kann man nichts falsch machen. Nichts zu tun, ist für den Patienten viel gefährlicher. „Für die Herz-Lungen-Wiederbelebung gilt es, den Oberkörper des Betroffenen frei

zu machen, beide Handballen übereinander in der Mitte des Brustkorbs anzusetzen und das Brustbein gut fünf Zentimeter tief Richtung Wirbelsäule zu drücken. Hierbei sollte man zwei Mal pro Sekunde drücken: 30 Mal drücken und zwei Atemspenden immer im Wechsel“, erläutert Sommer. Für die Atemspenden überstreckt der Helfer den Kopf des Betroffenen vorsichtig nach hinten und legt seinen geöffneten Mund über die Lippen des Bewusstlosen. „Zweimal langsam und tief beatmen, dann die Druckmassage fortsetzen. Wer sich die Atemspende nicht zutraut, sollte wenigstens die Herzdruckmassage kontinuierlich durchführen.“

Die Johanniter empfehlen, alle zwei Jahre das Erste-Hilfe-Wissen aufzufrischen. Nähere Informationen zu Erste-Hilfe-Kursen und Lebensrettenden Sofortmaßnahmen erhalten Interessenten bei den Johannitern in Ostbayern unter der Telefonnummer 0941/46467-130.

JOHANNITER-UNFALL-HILFE E.V.

Regionalverband Ostbayern
Wernberger Straße 1
93057 Regensburg

TRADITIONSGASTSTÄTTE SPITALGARTEN



Nach einem gemütlichen Spaziergang gibt es kaum Schöneres als ein kühles Bier, bei einer zünftigen bayerischen Brotzeit. Aber auch die Sportler kommen im wunderschönen Spitalgarten, bei malerischem Blick, nicht zu kurz. Jeder, der seiner Linie treu bleiben will und nach dem Sport ausgewogen essen möchte, ist im Biergarten an der Steinernen Brücke genau richtig. Hier im ältesten Biergarten Regensburgs gibt es neben regionalen Schmankerln und süffigem Spitalbier auch erfrischend leichte und cleane Küche – perfekt, um sich wieder neue Energie zu holen.

Spaziert man durch das eiserne Tor, kann man direkt erkennen, was den Spitalgarten so besonders macht. Bei 750 Plätzen in Sonne und Schatten, hat man einen einzigartigen und unbezahlbaren Blick auf die wunderschöne Altstadt an der Donau. Die abwechslungsreiche Speisekarte lässt jedes Gourmetherz höher schlagen und das Ambiente lädt zum Verweilen ein. Highlight ist natürlich das direkt nebenan gebraute Spitalbier.

Seit kurzem erstrahlt nun auch das Wirtshaus in neuem Glanz. Der Spitalgarten wurde kräftig umgebaut. Jetzt ziert ein filigranes Glasportal den Eingang und die Gasträume sind komplett renoviert und mit hellen Echtholz-Tischen bestellbar worden. Direkt am Brückenfuß ist außerdem ein Hotel mit dreizehn modernen Zimmern entstanden, das auch zum Nächtigen einlädt. Der moderne Anstrich gibt dem Wirtshaus den besonderen Schlfiff und bringt die Tradition des Gasthauses zum Glänzen.

Brauereigaststätte
Spitalgarten
- traditionelle Gastlichkeit -



BRAUEREIGASTSTÄTTE
SPITALGARTEN

St. Katharinenplatz 1
93059 Regensburg
www.garten.spital.de
info@spitalgarten.de



MISCHBAR

In der alten Schnupftabakfabrik trifft das Genießerherz auf eine täglich wechselnde Vielfalt an Currys, frisch zubereitete Wraps und Paninis sowie knackige Salate. Seit über sechs Jahren gilt die Inhabergeführte Mischbar als eine der ersten Anlaufstellen für bekömmliche und vor allem vitaminreiche Küche. Mit ihrem Angebot an unzähligen Salat-, Snack- und Smoothie-Variationen ist sie seit Beginn an bei Jung und Alt gleichermaßen beliebt.

Sommers wie winters genießen sich die Mischbar-Gäste im Herzen der Regensburger Altstadt glücklich. Egal, ob es sich dabei um feine Suppen, ein leichtes, exotisches Curry oder eine frisch zubereitete Salatkreation mit Nüssen und Feta handelt – in jedem der angewandten Rezepte steckt Liebe zum Detail, die man schmeckt. Der Clou dabei: Alle Speisen sind nicht nur leicht bekömmlich und lecker, sondern auch noch äußerst gesund. Denn sich fit und gesund zu fühlen, beginnt bereits bei der richtigen Ernährung. Um die Vitaminspeicher

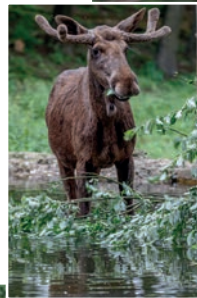
bei Kälte und Regen wieder schnell aufzufüllen, bietet die Mischbar neben frisch gepressten Säften auch Smoothies in verschiedenen Variationen an – mitunter auch Superfood-Smoothies wie den „Immun-Shot“ und dem „Green Detox“. Mit ihren fein belegten Wraps und Paninis vereint die Mischbar Fitness- und Streetfood wie kaum ein anderes Lokal. Alle Speisen gibt's to go!



MISCHBAR

Gesandtenstraße 3-5
93047 Regensburg
www.mischbar.net
Tel.: 0941 29 03 09 10

Öffnungszeiten:
Mo-Sa: 10-21 Uhr
So: 11-20 Uhr



Wildnis erleben!

Umgeben von einem der schönsten und größten Naturerholungsgebiete Bayerns, liegt der Bayerwald-Tierpark Lohberg. Unweit vom großen Arber laden Streichelzoo, Naturlehrpfade und zahlreiche Tiergehege und Vogelvolieren mit über 400 heimischen Tieren in ihrem natürlichen Lebensraum dazu ein, Teil der Natur und seiner zahlreichen Bewohner zu werden. Erleben Sie die facettenreiche Vielfalt des bayerisch-böhmischen Grenzgebietes mit ca. 100 verschiedenen Tierarten im einzigen Zoo der Oberpfalz!

Da sich der Tierpark Lohberg neben Umweltbildung und Artenschutz auch der Erhaltungszucht verschrieben hat, sorgen das Frühjahr und der Sommerbeginn für ein ganz besonderes Erlebnis: Denn ab dann tollt die Lohberger Kinderstube wieder über Stock und Stein. Auf die fast jährlich erfolgreiche Wolfszucht ist der Tierpark besonders stolz. Doch auch beim Rotwild, den Turmfalken und Co. gibt es immer wieder Nachwuchs zu bestaunen.

Neben den Tiergehegen bietet das Tierparkgelände fast durchgängige Barrierefreiheit, einen großen Erlebnisspielplatz und einen Kiosk mit Terrasse direkt am wunderschönen Elchsee. Des Weiteren bietet der Tierpark zahlreiche über das Jahr verteilte Veranstaltungen und (Nacht-) Wanderungen. Wer seinen Freunden oder Sprösslingen die bayerische Flora und Fauna näherbringen will, kann hier auch den etwas anderen (Kinder-)Geburtstag feiern!

BAYERWALD-TIERPARK LOHBERG

Schwarzenbacher Straße 1a
93470 Lohberg
Tel.: 09943 / 81 45
www.bayerwald-tierpark.de

Öffnungszeiten:
April – Oktober: ab 9 - 17 Uhr
Nov. – März: ab 10 - 16 Uhr



DER KURORT BAD ABBACH

Abschalten und dem Alltag entfliehen – dafür brauchen Sie nicht unbedingt eine stundenlange Fahrt auf sich nehmen, die Erholung liegt in diesem Fall ganz nah. Das Kurzentrum Bad Abbach bietet jede Menge Wellness- und Unterhaltungssangebote zum Entspannen.

Das Inselbad unter freiem Himmel in Bad Abbach lädt zum Relaxen in der Natur ein. Die traumhafte Lage auf einer künstlichen Donauinsel bietet einen einzigartigen Blick auf die Oberndorfer Hänge und den Heinrichsturm. Das Besondere hier: das Bad wird ganz ohne Chemie gereinigt und von einem riesigen Regenerationsteich aufbereitet. Wellenrutsche, Liebesgrotte, Schwimmerbecken und Baby-Planschbecken mit Spiele-Bach und Sonnensegel sowie eine Schwungliane und Sprungfelsen versprechen jede Menge Spaß und Action. Ein Kinderspielplatz, ein Beachvolleyballfeld und eine Boule Bahn gehören selbstverständlich auch dazu. Täglich hat das Inselbad bei schönem Wetter von 9 bis 20 Uhr geöffnet. (www.ab-ins-schwimmbad.de) Auch die **Minigolfanlage im Kurpark** bietet mit der 18-Loch Anlage Spaß für die ganze Familie. Ein Spielplatz mit Kletterwand, Rutsche und einer Schaukel sorgen auch bei den Kleinen für Attraktivität. Die Ausrüstung können Sie sich vor Ort ausleihen, professionelle Tipps zum Spielverlauf gibt

es von den Experten natürlich mit dazu. Für eine kleine Erfrischung sorgen Snacks, Eis und Getränke. (Tel.: 09405 / 5890, Montags Ruhetag). Daneben gibt es im Kurpark auch Tischtennisplatten, Trampoline, Schachspiele, eine Boule Bahn und Trimmergeräte, welche eine sportliche Abwechslung liefern. Nur wenige Meter entfernt wartet das **Tiergehege** mit Streichelzoo auf die kleinen Urlauber. Von niedlichen Ziegen und Ponys über putzige Schafe, Kaninchen, quakende Gänse und Laufenten bis hin zum stolzen Damwild und dem zutraulichen Esel-Duo Chico und Ritchie. (Tel.: 09405 / 95990. Der Eintritt ist frei.)



KURVERWALTUNG BAD ABBACH

Kaiser-Karl-V-Allee 5
93077 Bad Abbach
Tel.: 09405 / 95 99 0
www.bad-abbach.de



UND DAS KAISERLICHE BAD

Tauchen Sie ein und spüren Sie den Thermaleffekt am ganzen Körper. Ein Jungbrunnen für alle Sinne. Gönnen Sie sich eine Auszeit und verwöhnen Sie sich im 28 bis 36 Grad warmen Thermalwasser.

Erholen Sie sich vom Alltag und genießen Sie die Panorama-Saunawelt mit vielen abwechslungsreichen Themasauen, Ruhe- und großzügigen Außenbereichen. Entspannung pur mit einem fantastischen Ausblick über Bad Abbach.

Die Kaiser-Therme setzt konsequent den SPA-Gedanken um: „Sanus Per Aquam, gesund durch Wasser“. Seit 1999 staatlich anerkannte Heilquelle.

In der Spürbar erfährt der Gast im wahrsten Sinne des Wortes wohltuende Kräfte zur Stärkung der Gesundheit. Ultraschallvernebler, Infrarot-Kabine, Solarium und eine besondere Entspannungsliege.

Gesund werden & bleiben: PRÄVENTION & THERAPIE werden in der Kaiser-Therme groß geschrieben.

Kommen Sie zu Kräften & Erholung in der Therapie- und Massageabteilung des kaiserlichen Bades.

Der **Milon®Gesundheitszirkel** ist eine, nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen entwickelte Trainingsform. Ausdauer und Kraft in Kombination – diese Trainingskombination garantiert den größten und schnellsten Erfolg.



KAISER-THERME

Kurallee 4

93077 Bad Abbach

Tel.: 09405 / 95 17 0

www.kaiser-therme.de



Rund um Sankt Englmar vereinen sich Möglichkeiten aktiver Erholung mit perfekten Wellness-Angeboten, frische regionale Küche mit bayerischer Gastfreundschaft und höchste Luftqualität mit einer herrlichen Landschaft. Wie kann man das besser erleben, als zu Fuß oder mit dem Rad?

Wandern im wilden Waldgebirge

Der Bayerische Wald um das Bergdorf Sankt Englmar ist das Reich der wilden Wälder und der „Fünf-Tausender“. Dabei hat jeder Berg sein unverwechselbares Gesicht und bietet sowohl ambitionierten Wanderern als auch echten Bergfexen verschiedenste Herausforderungen. Jede Anstrengung wird dabei mit einer atemberaubenden Aussicht über die beinahe grenzenlose Waldwildnis des Bayerischen Waldes und Böhmerwaldes belohnt. Als Etappenort am Goldsteig, einem der schönsten

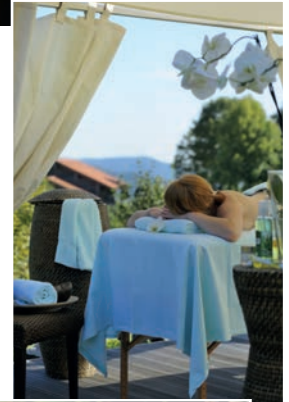
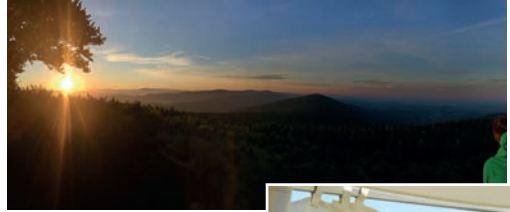
Wanderwege Deutschlands, verfügt Sankt Englmar über ein Wanderwegenetz von 125 km. Der vom Detuschen Wanderverband ausgezeichnete „Goldsteig“ ist nicht nur der längste, sondern auch einer der attraktivsten Fernwanderwege Deutschlands.

Das Mountainbike-Eldorado

Mit seinen 300 Kilometern an Mountainbike-Strecken gilt die Region rund um Sankt Englmar als älteste und eine der profiliertesten und schönsten Mountainbike-Regionen in ganz Mitteleuropa. Vor über 25 Jahren wurden hier bereits die ersten Strecken ausgewiesen und fast jährlich kamen hier weitere Trails hinzu. Seit kurzem schlängelt sich auch vom Predigtstuhl Gipfel ein flowiger Singletrail ins Tal, an der Passhöhe zwischen den Hausbergen Pröller und Predigtstuhl wartet mittlerweile einen „Pumptrack“. Die neueste Errungenschaft ist ein Bikepark mit drei verschiedenen „Lines“ am Hoch-

URLAUBSREGION SANKT ENGLMAR

Einmal Akku aufladen, bitte!



pröller. Wer sich per Radl auf Erkundungstour machen möchte, muss allerdings kein Profi sein. Auch für E-Biker wird Radeln über Berg und Tal zum puren Genuss.

Ein Ge(h)nuss der besonderen Art

Wer sich im Bayerischen Wald auf kulinarische Entdeckungsreise begeben will, dem bietet sich bei der Englmarer Hüttenwanderung die optimale Gelegenheit. Bei dieser geführten Wanderung kommen die Besucher nicht nur in den Genuss der Natur, sondern ebenso in den der kulinarischen Besonderheiten der Bayerwaldregion. Vom Aperitif bis zum Dessert genießt man hier vier köstliche Gänge plus die Englmarer Hausberge.

Rundum verwöhnt...

Als erholsames Kontrastprogramm zur Bewegung an der frischen Luft dienen die vielen Angebote,

Körper und Geist eine Entspannungs-Auszeit zu gönnen. Dampfende Bäder, wohltuende Massagen und erholsame Saunagänge sind nur drei von vielen Highlights, die die ausgezeichneten Wellnesshotels der Urlaubsregion bieten. Dabei hat man die Wahl vom romantischen Gutshof bis hin zum stilvollen Designhotel.

Die Sankt Englmarer Gastgeber freuen sich schon auf Sie!

TOURIST-INFO SANKT ENGLMAR

94379 Sankt Englmar

Rathausstraße 6

Tel.: 09965 / 84 03 20

www.urlaubsregion-sankt-englmar.de

TC ROT BLAU REGENSBURG E.V.



Dreimal Deutscher Meister mit dem Eckert-Tennis-Team! Dieser Hatrick 2016 / 2017 / 2018 ist einmalig! Die Heimspiele der 1. Damen Bundesliga stellen ein sportliches und gesellschaftliches Highlight der Stadt dar und die zahlreichen Besucher erwartet auf der wunderschönen grünen Anlage Tennis von Weltklasse. Aushängeschild Julia Görges ist TC Rot Blau Mitglied und trainiert ganzjährig hier, wenn sie sich auf WTA Turniere und Grand Slams vorbereitet.

Dennoch bleibt das Augenmerk auf dem einzelnen Mitglied zwischen 4 und 80 Jahre. Für alle Altersklassen von Bambini bis H70 hat der Verein

mehr als 30 Mannschaften gemeldet und ist so bei den Medenspielen breit aufgestellt. Wer aus Spaß spielt, ist genauso herzlich willkommen. Wer Tennis mal ausprobieren möchte, kann in den Sommermonaten immer mittwochs um 18 Uhr bei Tinas Treff schnuppern. Mit seinen 16 Freiplätzen, Tennishalle plus zusätzlicher Traglufthalle im Winter, Schwimmbecken, Spielplatz, Spitzengastronomie (Taormina), Terrasse und vielen Parkplätzen ist der TC Rot Blau ein Freizeitparadies mitten in Regensburg.



TC ROT BLAU REGENSBURG E.V.

Dürerstraße 3,
93051 Regensburg
Tel.: 0941 / 98 76 3
www.tc-rotblau.de

LLC MARATHON REGENSBURG E.V.



Laufen Sie gerne schnell oder sind Sie eher der gemütliche Läufer? Der LLC, größter Laufverein Deutschlands bietet unter der Leitung von erfahrenen Laufleitern Laufgruppen alles mit den Paces von 5:30 bis 8:00 (min/km) an. Zweimal die Woche (Montag und Donnerstag um 18 Uhr) treffen sich zwischen 12 – 15 Laufgruppen Sommer wie Winter beim Infineon Parkplatz und laufen eine Stunde in diesen Geschwindigkeiten. Samstags geht es dann an die langen Strecken. Mitmachen kann beim LLC jeder, Leistungssportler und Einsteiger. Für Einsteiger bietet der LLC einmal jährlich ein 8-wöchiges Einsteigertraining 8 Wochen im Vorfeld zum Regensburg Marathon an. Neben Laufen gibt es beim LLC Nordic-Walking und Walkinggruppen, ein Kindertraining und eine integrative Laufgruppe.

LLC MARATHON REGENSBURG E.V.

Donaustauffer Str. 120

93059 Regensburg

Vereinsbüro: 0941 / 4670 4550

Veranstaltungstelefon: 0941 / 5862 801

www.llc-marathon-regensburg.de

www.regensburg-marathon.de

In und um Regensburg hat sich der LLC Marathon ebenfalls einen Namen mit seinen Veranstaltungen gemacht. Höhepunkt ist jedes Jahr nach Christi Himmelfahrt der Regensburg Marathon (1./2. Juni 2019). An diesen beiden Tagen erwartet der LLC rund 8000 Läufer. Jeden zweiten Mittwoch im Juli findet der Rewag-Firmenlauf mit mehr als 2000 „Kollegen“ statt. Das Laufjahr (12.1.2019) startet der LLC mit dem beliebten Spindellauf im Donau-Einkaufszentrum. Ein In- und Outdoor Halbmarathon, bei dem die 500 limitierten Teilnehmer die Parkhausspindel rauf und runter laufen und ständig zwischen Winterkälte und dem warmen Center wechseln müssen.



JAHN FUSSBALLSCHULE



Bereits seit einigen Jahren betreibt der SSV Jahn Regensburg die Jahn Fußballschule. Sie ist für alle ostbayerischen Kinder gedacht, die großen Spaß am Fußball haben und ihre Freizeit aktiv mit Fußball gestalten wollen. Dabei steht nicht immer der Leistungsgedanke im Vordergrund, sondern viel mehr die Freude am Spiel. Jedem Kind soll ganz ungezwungen viel Begeisterung an der schönsten Nebensache der Welt vermittelt werden.

Fußballspaß pur bei den Jahn Feriencamps

In den Schulferien finden regelmäßig Jahn Feriencamps statt. Dieses Angebot ist dabei längst nicht mehr nur auf Regensburg beschränkt. Dank zahlreicher Partnervereine gibt es die Feriencamps an verschiedenen Standorten in ganz Ostbayern – mit einem immer größer werdenden Zulauf an fußballbegeisterten Kindern und Jugendlichen. Über drei bis vier Tage hinweg sammeln die Nachwuchskicker in den Jahn Feriencamps wertvolle Erfahrungen – und das nicht nur auf dem Platz. Neben den Trainingseinheiten mit den lizenzierten

Trainern des Nachwuchsleistungszentrums Jahn-Schiede bieten die Feriencamps auch ein spannendes Rahmenprogramm. Maskottchen Jahn schaut genauso vorbei wie die Jahn Profis. Die Jahn Fußballschule schafft also nicht nur die Möglichkeit sich mit dem Ball auszutoben, sie eröffnet auch die Gelegenheit neue Freunde kennenzulernen und unvergessliche Momente zu erleben.

Gezielte, zusätzliche Förderung im Jahn Talent-training

Die Jahn Fußballschule schafft darüber hinaus auch ganz bewusst eine Schnittstelle zwischen Breitenfußball und Leistungssport. Denn Fußballtalenten in ganz Ostbayern steht auch der Weg ins Talenttraining der Jahn Fußballschule jederzeit offen. In einem wöchentlichen Training werden die jungen Spieler dabei gezielt weiterentwickelt – als Zusatzangebot zum Training in ihrem Heimatverein.

Dafür werden homogene Kleingruppen gebildet, sodass die lizenzierten NLZ-Trainer des Jahn auf die individuellen Fähigkeiten jedes Teilnehmers

eingehen können. Jeder Kurszeitraum des Jahn Talenttrainings erstreckt sich über 15 Wochen mit jeweils einer Einheit. Inzwischen findet das Jahn Talenttraining bereits an fünf verschiedenen Standorten statt. In Regensburg, Natternberg (Landkreis Deggendorf), Katzdorf (Landkreis Schwandorf), Rieden (Landkreis Amberg-Weilheim) und Alkofen (Landkreis Passau). Dabei richtet sich das Jahn Talenttraining nicht nur an die Spieler der jeweiligen Partnervereine, sondern auch an die Fußballer der umliegenden Vereine. Übrigens: Einige besonders talentierte Spieler haben über das Jahn Talenttraining auch bereits den Sprung in eines der Nachwuchsteams der Jahnschmiede geschafft. Viele weitere profitieren von der Weiterentwicklung ihrer fußballerischen Qualitäten.

Seit 2018 führt die Jahn Fußballschule darüber hinaus in Kooperation mit der Mittelschule in Neunburg vorm Wald ein echtes Pionierprojekt durch: Jahn Fußballschule AG. Das Jahn Talenttraining wird hier als Zusatzangebot für die Schüler am Nachmittag angeboten. Ein Angebot, das künftig auch für weitere Bildungseinrichtungen interessant werden könnte.

Exklusive Erlebnisse bei Jahn Spieltags- und Jahn Spezialcamps

Weniger leistungs-, sondern erlebnisorientiert sind die Angebote Jahn Spieltagscamp und Jahn Spezialcamp ausgerichtet. Dort werden den Teilnehmern besonders exklusive Eindrücke vermittelt. Wer ein Spieltagscamp bucht, trainiert nicht nur mit den lizenzierten NLZ-Trainern des SSV Jahn, sie oder er, besucht anschließend auch ein Heimspiel der Jahn Profis in der 2. Bundesliga.

Wer den Spielern des SSV noch näher sein möchte, ist währenddessen beim Jahn Spezialcamp, das von Jahn Klassik Partner Wolf Gastro präsentiert wird, an der richtigen Adresse. Diese Einheit wird von einem Jahn Profi persönlich geleitet. Er bringt den Teilnehmern dabei seine ganz eigenen Erfahrungen näher: Torschusstraining mit Kapitän und Topscorer Marco Grüttner oder Torwarttraining mit Torwart Philipp Pentke? Das alles bieten nur die Jahn Spezialcamps.

Torspierschule für alle Nachwuchskeeper

Bei allem Spaß erfüllt der SSV Jahn mit den verschiedenen Angeboten der Jahn Fußballschule also auch einen pädagogischen Auftrag. Hier wird der Fußball von der Pike auf gelehrt. Die Jahn Fußballschule hat es sich zum Ziel gesetzt, ein vielschichtiges Angebot zu schaffen, bei dem für alle Kinder und Jugendlichen in Ostbayern etwas dabei ist. Die Torspierschule der Jahnschmiede für alle Nachwuchskeeper flankiert die klassischen Feriencamps. Während dort allgemeine Fußballinhalte für Kinder zwischen 6 und 14 Jahren vermittelt werden, versteht sich die Torspierschule als Spezialangebot für alle Nachwuchskeeper, die im Training mit ausgebildeten Trainern die Grundfertigkeiten eines modernen Torspielers erlernen.

DFB-Pokalsieger leitet die Jahn Fußballschule

Seit Sommer 2017 wird die Jahn Fußballschule von Ex-Bundesliga- und Jahn Profi Thomas Paulus geleitet. Er vermittelt den Kindern & Jugendliche nicht nur viele wichtige Erfahrungen aus seiner langen Karriere sondern vor allem auch viel Begeisterung für den Fußball.

Gerne steht Thomas Paulus Ihnen unter den nachfolgenden Kontaktdaten zur Verfügung:

Thomas Paulus, Leiter Jahn Fußballschule

E-Mail: thomas.paulus@ssv-jahn.de

Telefon: 0941/6983-138

Eine jederzeit aktuelle Übersicht zu allen Terminen sowie weitere Informationen zum Angebot der Jahn Fußballschule finden Sie außerdem unter **www.jahn-fussballschule.de**.



RUGBY CLUB REGENSBURG



Taktik und Fitness für jede Statur

Rugby bedeutet mehr als nur Tackling, Taktik und rasante Sprints. Der in Deutschland noch als Underdog repräsentierte Mannschaftssport vereint ein ganzheitliches Fitnessprogramm mit Teamgeist und gegenseitigem Respekt wie kaum eine andere Sportart.

Während es auf dem Rasen darum geht, den Ball mit allen erlaubten Mitteln hinter die Torlinie des gegnerischen Malfelds abzulegen, wird nach dem Abpfiff die sportliche Gemeinschaft gepflegt. Hierbei gehören Handshake und Dank an die gegnerische Mannschaft genauso dazu wie der Respekt vor dem Schiedsrichter. Die traditionelle dritte Halbzeit sieht sogar ein gemeinsames Zusammensitzen und Essen mit dem Gegner vor, um sich auszutauschen und kennenzulernen. Die gelebten Aspekte der Gemeinschaft, des Respekts und des Fairplays vermitteln vor allem Kindern und Jugendlichen Werte, die in unserer Gesellschaft oftmals zu kurz kommen. Die Mischung aus Kraft- und Ausdauersport machen Rugby überdies zum idealen Fitnesstraining für Klein und Groß. Rugby wird in verschiedenen Varianten gespielt und bietet für fast jede Statur eine geeignete Spielposition. Von den kleineren, breiteren Spielern in der ersten Reihe über die

großen, schweren Locks bis hin zu den flinken und wendigen Flügelspielern ist alles vertreten. Doch nicht nur Männer kommen beim Rugby auf ihre Kosten: Der Rugby Club Regensburg verfügt mit seinen Pin-Ups auch über eine eigenständige und stetig wachsende Damenmannschaft. Mit 30 Mädchen und Jungen (6 bis 17 Jahre) ist die Jugend der große Stolz des Vereins.

RUGBY CLUB REGENSBURG

Informationen zu den Trainingszeiten:
www.regensburg-rugby.de
 Anmeldung und Anfragen:
Vorsitzender@regensburg-rugby.de

Trainingsgelände:
 Städtische Sportanlage am Weinweg
 Weinweg 32, 93049 Regensburg

KLETTERWALD REGENSBURG



Sport mit Höhenflüüüügen!!

In schwindelerregender Höhe eine sonnige Aussicht über den idyllischen Buchenwald genießen, dabei Geschicklichkeit und Balancegefühl trainieren und den Wald auf eine völlig neue Art erforschen? Der Kletterwald Regensburg bei Sinzing lädt auf sieben Parcours mit über 60 verschiedenen Übungen zum Waldabenteuer der besonderen Art ein!

Ob Seilrutschen, ein Slalomlauf in zehn Metern Höhe, Schlittenfahrten oder Balancierstangen – der Kletterwald bietet sowohl für Kraxelanfänger als auch für Kletterprofis eine spannende Auszeit. Ein aktiver Tag in der Natur bietet bei jedem Wetter die beste Möglichkeit, um leere Akkus wieder aufzuladen. Ein besonderes Highlight ist der Partnerparcours: Hier geht es nur im Zweierteam gut durch die Übungen! Wer sich nicht abspricht, der lässt den anderen hängen, und das im wahrsten Sinne des Wortes!

Im Juli und August könnt ihr an den Donnerstagen ab 17:30 Uhr bis 20:30 Uhr das After-Work-Angebot

nutzen. Was ihr dazu braucht: 12 Personen, Motivation für das dynamische und spannende Warm-up und viel Motivation für die Kletterabenteurer. Informiert euch und startet mit euren Kollegen in ein rasantes Wochenende!

Auch für Firmen, Vereine oder Schulklassen gibt es spannende Angebote im Bereich Teambuilding oder Teamevents. Unser Team erstellt gerne ein individuelles Angebot!

Jetzt NEU: Die Hängemattenlounge des Kletterwald Regensburg! Für jeden, den ein Durchhänger plagt, bieten gemütliche Hängematten vor oder nach dem Kletterabenteuer Platz für das Rundumpaket Entschleunigung. Klettern und Entspannung in wunderbarer Natur!

Wer auf dem Boden der Tatsachen und Schwindelfreiheit bleiben will, ist im Kletterwaldcafé sowie auf den angrenzenden Walderlebnis- und Wanderwegen direkt beim Kletterwald gut aufgehoben.

Runter von der Couch! Der Wald ruft!



KLETTERWALD REGENSBURG

Rieglinger Höhe 2
93161 Sinzing

www.kletterwald-regensburg.de

ÖFFNUNGSZEITEN

Bayerische Schulferien, Wochenende und Feiertage täglich 10-19 Uhr, werktags außerhalb der Ferien (saisonal wechselnd): siehe Homepage! Anmeldungen für Gruppen und weitere Anfragen: reservierung@kletterwald-regensburg.de Für Gruppen sind Buchungen außerhalb der regulären Öffnungszeit möglich!

CROSSFIT ALBATROSS



Den Körper herausfordern, an der eigenen Beweglichkeit, Körperkraft und Koordination arbeiten – aber nicht im Standardmaschinenpark, sondern mit effektiven, ganzheitlichen Übungen innerhalb einer hochmotivierten Community! Im CrossFit Albatross wird Fitness zum Team sport mit Erfolgsgarantie!

Egal, ob zur Wettkampfvorbereitung, Vitalitätssteigerung oder Gesunderhaltung – im CrossFit Albatross kommen Einsteiger wie auch Leistungssportler mit der Hilfe der professionellen und individuellen Anleitung der CrossFit Coaches Max Keller und Eva Peter gleichermaßen zum Ziel. Während die Zertifizierung der beiden Coaches als Physiotherapeuten für die richtige Ausführung der Bewegungsabläufe sorgt, garantiert die Eigeninitiative der Trainingsleiter und Inhaber, sich stets mit den neuesten sportwissenschaftlichen Studien zu versorgen, für ein supereffizientes Training am aktuellen Stand der Wissenschaft.

Das Workout in Kleingruppen sorgt dabei für eine optimale Individualisierung und Kontrolle des Trai-

nings. Durch die hocheffektiven und immer an die Konstitution und Leistungsfähigkeit der Trainierenden angepassten Übungen ist der Erfolg vorprogrammiert – egal bei welchem Fitnessstand!

Trainiert wird vorrangig mit dem eigenen Körpergewicht oder mit Kleingeräten wie der Langhantel, den Turnringen oder der Kettlebell. Damit jeder Bewegungsablauf maximal effektiv und körperschonend durchgeführt wird, stehen die Coaches jeder Zeit mit ihrer langjährigen Erfahrung zur Seite. Die Kombination von Mobilitäts-, Skill-, Ausdauer- und Kraftereinheiten gestaltet das Training abwechslungsreich, ganzheitlich und motivierend. Routine und Langeweile gehören der Vergangenheit an!

Egal, ob Sie abnehmen, fitter werden oder Muskeln aufbauen wollen, mit CrossFit Albatross erreichen Sie Ihre Ziele – die hilfsbereite Community hilft Ihnen dabei, motiviert und mit Spaß bei der Sache zu bleiben!

Lust auf ein Probetraining? Einfach anmelden unter: info@crossfitalbatross.de



Max Keller (Bild links, vorne)

„Seit meiner Kindheit spielt Sport und Bewegung die Hauptrolle in meinem Leben. So war schnell für mich klar, meine Passion zum Beruf zu machen. Mit mir als Coach hast du jemanden an deiner Seite, der es sich als Lebensziel gesetzt hat, den menschlichen Körper bis ins kleinste Detail zu kennen. Sowohl in der Theorie, als auch in der Praxis biete ich dir höchste Kompetenz.“

Eva Peter (Bild links, vorne)

„In Bewegung und in Gegenwart von Menschen bin ich in meinem Element. Die richtigen Worte sowie funktionale Tipps kommen so oft, wie du es als Individuum brauchst, um das Maximum aus dir herauszuholen. Meine Philosophie ist es, dass man Mitmenschen nur erfolgreich durch Empathie und Motivation auf Ihrem Weg begleiten kann.“



CROSSFIT ALBATROSS GMBH

Auerbacherstraße 8
93057 Haselbach
Tel.: 0176/20 13 66 15
www.crossfitalbatross.de

ÖFFNUNGSZEITEN:

Mo-Mi: 10 - 12 Uhr und 17 - 21 Uhr
Do: 17 - 21 Uhr
Fr und Sa: 10-12 Uhr und 17 - 21 Uhr



MEGASPORTS

Lust auf ein Tennis-Match oder doch lieber ab auf das Beach-Volleyball-Feld? Im Megasports kommen alle Sportbegeisterten auf ihre Kosten. Von Squash, Klettern und Badminton über ein breites Fitnessprogramm bis hin zu spannenden Kursprogrammen gibt es hier ein großes Angebot. Nachdem Sport kann sich jeder in der Pizzeria mit großer Außenterrasse entspannen.

Profis und Anfänger haben auf den acht Plätzen mit gelenkschonendem Boden genügend Raum, um sich beim Badminton auszupowern – hier kann zu zweit oder zu viert gespielt werden. Schläger und Schuhe gibt es zum Ausleihen, die richtigen Bälle für die unterschiedlichen Spielstärken kann man vor Ort gleich kaufen. Jeden Freitag findet von 19.30 Uhr bis 21.30 Uhr ein Badmintontreff statt.




MEGA
Sports

Anmeldungen sind nicht nötig. Übrigens: Die Plätze kann man telefonisch bis zu vier Wochen im Voraus buchen.

Das Megasports hat aber auch für alle, die die Höhe lieben, das richtige Angebot parat und bietet Kletterkurse für Anfänger sowie Fortgeschrittene. Mit einer Klettermonatskarte für 29,90 Euro können nach Lust und Laune die Kletterwände und die drei Boulderhöhlen genutzt werden.

In der großen Halle gibt es Routen in den verschiedensten Schwierigkeitsgraden. Eine Tageskarte kostet sieben Euro, das Schüler- und Studentenspecial beinhaltet Tageskarten ab vier Euro. Das einmalige Klettererlebnis bei Megasports bietet sich auch perfekt für Kindergeburtstage und Gruppenveranstaltungen an.

Jeden ersten Montag im Monat findet das Schnupperklettern statt, einfach telefonisch anmelden und ausprobieren!

ÖFFNUNGSZEITEN

Sommer:

tägl.: 09:00 - 23:00 Uhr

Winter:

tägl.: 09:00 - 24:00 Uhr

MEGASPORTS GBR

Ernst-Frenzel-Straße 14

93083 Obertraubling

Tel.: 09401 / 67 67

info@megasports-regensburg.de

www.megasports-regensburg.de



SPORT-CENTER REGENSTAUF

Im Sport-Center Regenstauf werden die Bälle nur während den Sky-live-Übertragungen getreten. Denn das moderne Sport-Center gilt seit Jahren als Treffpunkt für all jene, die die Bälle lieber schlagen oder über die Bahnen schieben und den Fußball nur als Zuschauer genießen wollen.

Auf drei Tennisplätzen, sechs Badmintonplätzen, vier Squash Courts und ebenso vielen Kegelbahnen treffen sich hier Hobby-, Profi- und Vereinsspieler gleichermaßen, um zu trainieren, Wettbewerbe auszufechten oder einfach nur Freizeitsport zu betreiben. Das hochwertige Leihequipment sorgt dabei – ebenso wie der integrierte Sportsstore – für die passende Ausrüstung, die gelenkschonenden Bodenbeläge für ansprechende Matches. Wer sich bei einer fröhlichen Indoor-Partie ausgepowert hat, genießt im Anschluss die wohltuende Hitze der Sauna oder eben eine Partie live-Fußball bei leckeren Speisen und erfrischenden Getränken.

Denn als lizenzierte Sky-Partner bringen die beiden mehrmals die Woche Fußball entweder auf die Bildschirme im hauseigenen Restaurant oder auf die große Leinwand im Nebenzimmer. Kein Spiel des SSV Jahns und des FC Bayerns werden hier verpasst und auch für Feierlichkeiten aller Art ist das sportliche Ambiente bestens gerüstet. Qualität und Vielfalt stehen hier eben an erster Stelle!

SPORT-CENTER REGENSTAUF

Bayernstraße 23
93128
Tel.: 09402 / 29 28
www.sport-center-regenstauf.de

ÖFFNUNGSZEITEN:

Mo - Fr 9.00 Uhr - 24.00 Uhr
Sa - So 10 Uhr - 24.00 Uhr





ROCK'N'POLE REGENSBURG

Nie war fliegen schöner

Tanz, Fitness, Akrobatik und Sinnlichkeit. Bei Rock'n'Pole Regensburg wird das Fitnesstraining zu einem Erlebnis, das weit über den sportlichen Effekt hinausgeht. Denn beim Pole Dance wird nicht nur Kraft aufgebaut, auch die Flexibilität und Haltung werden trainiert. Um eine gute Figur beim Tanz an der Stange zu machen, müssen die Kursteilnehmer zunächst lernen, ihr eigenes Körpergewicht zu halten. Von Stunde zu Stunde wird dies einfacher und der Tanz erfährt zunehmend mehr Eleganz. Mehr als 300 verschiedene Figuren, die vor allem Arm-, Schulter-, Bauch-, Rücken, Gesäß- und Beinmuskulatur beanspruchen, werden beim Trend-Workout ausgeführt.

„Jeder fängt mal klein an und es ist uns eine Freude, unsere Teilnehmer und Teilnehmerinnen auf ihrem Weg zu begleiten und zu unterstützen. Bei uns ist jeder herzlich willkommen, egal welches Alter, welche Figur oder Vorerfahrung“, so das Team vom Regensburger Studio. Vor allem der Spaß an einer der schönsten Sportarten der Welt darf nicht zu kurz kommen. Dann lassen auch die ersten Erfolge nicht lange auf sich warten.

Das Angebot von Rock'n'Pole im Überblick:

- Poledance
- Stretching
- Krafttraining
- Chairdance
- Aerial Hoop
- Pole-Partys und Junggesellinnenabschiede
- Auftritte für Events



ROCK'N'POLE REGENSBURG

Reinhausen 26a

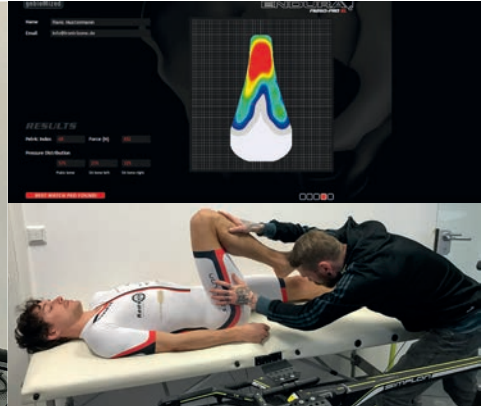
93059 Regensburg

Tel.: 0941 / 46 52 23 20

info@rocknpole-regensburg.de

www.rocknpole-regensburg.de

RADWERK



Der Profi für ein optimales Training

Wer intensiv trainiert, geht auch eine besonders intensive Beziehung mit seinem Rad ein. Athlet und Rad bilden hierbei aber oft ein ungleiches Paar: Die Rahmengröße ist nicht optimal und überstreckt den Rücken, die Kraftübertragung ist durch den falschen Abstand der Tretlagermitte ineffizient.

Biometrisches Bikefittig (biometrische Radanpassung) kann hierbei die Kluft zwischen dem Unikat Mensch und dem Fabrikat Rad aufheben und so eine perfekte Verbindung zwischen Mensch und Maschine schaffen.

Egal, ob Sie Probleme mit der Sitzposition haben, oder eine Optimierung Ihrer Wettkampfzeiten als Rennfahrer oder Triathlet anstreben, die optimale Einstellung des Rades bedarf immer einen Experten mit langjähriger Erfahrung und speziellen Equipment. Die Experten von Radwerk by Iron Tri-

zone ermitteln Ihre Biometrie mit Hilfe von neuester Technik! Retül, eine Dreidimensionale Kamera und Satteldrucksensoren sind genau so Bestandteil wie das alt hergebrachte Lot und Winkelmesser. Ein Bike das praktisch jedes Rad simulieren kann, unterstützt bei der Radauswahl.

In der eigenen Werkstatt von Radwerk by Iron Trizone erfahren Sie nicht nur eine individuelle Beratung durch aktive Sportler, sondern können ebenfalls vom langjährigen Praxiswissen, den fairen Preisen und einem vollumfänglichen Service profitieren.

Falls Sie auf der Suche nach einem neuen Rad sind, wartet (neben den freundlichen Mitarbeitern und einem kostenlosen Kaffee) eine riesige Auswahl an Rennrädern, Triathlonrädern, Mountainbikes, Crossbikes und E-Bikes auf Sie.

Trainieren Sie nicht nur gesünder, sondern auch effizienter!

RADWERK BY IRON TRIZONE GMBH & CO KG

Bischof-von-Henle-Str. 2
93051 Regensburg
Tel.: 0941 / 70 40 704
www.irontrizone.de



ÖFFNUNGSZEITEN

Di., Do, Fr.: 10.00 - 18.00 Uhr
Mi.: 10.00 - 19.00 Uhr
Sa.: 10.00 - 14.00 Uhr



**SPORT
EXTREME**



SPORT EXTREME - BOOTFITTING

Nie mehr schmerzende Füße beim Sport

Wir haben die individuelle Lösung für jede Art von Schuhproblemen bei sportlichen Aktivitäten. Bei uns erhalten Sie mit Hilfe verschiedener Hightech-Verfahren einen optimal auf ihre Füße maßgeschneiderten Skistiefel. Bei Bedarf fertigen wir auch ultradünne und unterstützende Sporteinlegesohlen für jedes Schuhwerk und jeden Sport an.

Scan und Fitting bis ins kleinste Detail

Der Weg zu ihrem maßgeschneiderten Skischuh beginnt mit dem Scan und der Beschreibung der Besonderheiten ihrer Füße. Auf Grundlage der gesammelten Daten suchen wir ihnen in unserer Bootfit Datenbank den passenden Skistiefel, der im Anschluss mittels verschiedener patentierter Vacuum-Verfahren perfekt an ihre Füße angepasst wird. Mit Hilfe des Virtual Try On lassen sich die Stiefel via Computeranimation über ihren Fußscan

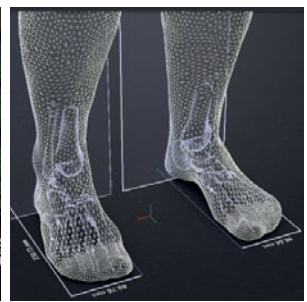
legen, um schon im Vorfeld mögliche Druckstellen zu erkennen. Sollte eine Anpassung nötig sein wird eine der beiden zu Verfügung stehenden Fitting-Technologien, VACUUM ZONE FIT oder VACUUM FULL FIT, verwendet. Das Ergebnis: Der Schuh sitzt perfekt und ist exakt an die Physiologie ihrer Füße angepasst.

Individuell angepasste Einlegesohlen

Auf Wunsch fertigen wir Ihnen im Anschluss auch die passende Einlegesohle – für jeden Schuh oder Sport! Die Custom-Technologie von Sidas bietet Ihnen zu 100% maßgeschneidertes Ergebnis, das ihnen optimalen Tragekomfort für jede Gelegenheit bietet.

SPORT EXTREME

93092 Barbing
Sarchinger Feld Dinkelweg 10
Tel. 09401 / 91 04 04
www.sportextreme.de





SALEWA STORE REGENSBURG

individuell & persönlich wie die Freizeit selbst



Welcome to the wild!

Neue Trails entdecken, Equipment testen und die aus der Anwendung gewonnenen Erfahrungen an Outdoorbegeisterte weitergeben – Benedikt Maier, Manager des SALEWA STORES Regensburg, lebt für den Sport abseits der Komfortzone. Er und sein Team wissen genau, wie es sich in der Natur bestens aushalten lässt. Und das bei jeder Wetter- und Steillage!

Als Experten für unzählige Outdoor-Aktivitäten interessieren sich Ben und sein Team vor allem für die Vorlieben ihrer Kunden. Denn „Zeit wird immer knapper“, erklärt Ben. „Umso wichtiger ist es,

diese effektiv und ohne böse Überraschungen zu nutzen.“ Deswegen sucht das SALEWA TEAM immer das Gespräch mit seinen Kunden. Hier werden Tipps gegeben und Erfahrungen ausgetauscht – Beratung eben: individuell und persönlich wie die Freizeit selbst. Egal, ob Trailrunning, Laufen, Skitour, Bergsteigen, Wandern, Trekking oder Skifahren auf den 200 qm in der Roten-Hahnen-Gasse 5 finden Sie professionelle Outfits, Equipments und Beratung.

Das in Bozen/Südtirol ansässige Familienunternehmen SALEWA stattet ihre Kunden seit 1935 von

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo. - Fr.: 10.00 - 18.30 Uhr
Sa.: 10.00 - 18.00 Uhr





Kopf bis Fuß aus, und bietet alles, was für einen Ausflug in die Natur benötigt wird – und das für jede Jahreszeit. Durch die Verwendung von teilweise heimischen Materialien wirbt SALEWA für die Langlebigkeit und Nachhaltigkeit ihrer Produkte. Die funktionellen Kleidungsstücke sind so angefertigt, dass sie auch im Alltag getragen werden können.

DYNAFIT | superleicht – hochfunktionell

Mit DYNAFIT bietet der SALEWA STORE eine weitere, technische Kollektion an, die die Bedürfnisse aller outdoorbegeisterten Supersportler abdeckt.

Hier liegt das Augenmerk auf der Multifunktionalität und der absoluten Verlässlichkeit der entwickelten Materialien für den extremen Einsatz in der Natur: Die superleichte und hochfunktionale Outdoor-Bekleidung von DYNAFIT sorgt sowohl beim Trail-Run oder beim Skitouren für ein Gefühl der Freiheit, Schnelligkeit und Verlässlichkeit.

Ergänzt wird das alles durch ein großes Sortiment an Schuhen, Stirnlampen, Rucksäcken und technischer Hardware von SALEWA, DYNAFIT, Silva, Led Lenser und Wild Country.

SALEWA STORE

Rote-Hahnen-Gasse 5
93047 Regensburg
Tel.: 0941 / 59 85 55 11
store.regensburg@salewa.de





2RAD JESSEN



DER SPEZIALIST FÜR FAHRÄDER ALLER ART

Das Altmühltal lockt mit einer atemberaubenden Aussicht und damit mit grandiosen Touren zum Wandern oder Radeln. Wer in dieser Gegend unterwegs ist, sollte unbedingt einen Halt bei 2Rad Jessen in Kelheim einlegen. Denn der Experte kennt sich aus, stattet Sie mit den wichtigsten Utensilien und den besten Markenrädern aus. „Unsere Mechaniker werden in Schulungen ständig auf den neuesten Stand gebracht“, erklärt Juniorchef Björn Jessen. Schon seit klein auf beobachtete er seine Eltern bei der Arbeit, bis irgendwann feststand, er möchte in Zukunft das Geschäft übernehmen, sich um alles kümmern und managen. Das Traditionsunternehmen nimmt sich Zeit für seine Kunden, berät mit Geduld und jeder Menge Know-how. Für alle Sportrichtungen und jeden Geldbeutel gibt es hier das perfekte Fuhrwerk. Einen regelrechten Boom haben die E-Bikes ausgelöst, die mittlerweile bei allen Altersklassen gefragt sind. Die sportliche Variante unterscheidet sich kaum von den bekannten Mountainbikes. Der Familienbetrieb bietet deshalb auch Testfahrten, Testräder und geführte Touren an.



Außerdem locken die Experten mit vollgefederten Pedelecs von Riese Müller, Haibike und Ghost, gutem Preis-Leistungsverhältnis dank Marken wie Stevens, Falter und Morrison, Vermessungssystemen und einem Fahrradflohmkt. Die richtige Portion an Fachwissen, Sympathie und professionellem Service wird hier in einer familiären und vertrauenserweckenden Atmosphäre geboten.

2RAD JESSEN

Schäfflerstraße 12
93309 Kelheim

Tel.: 09441/504850
www.my2rad.de

AKTIONEN RUND UM DEN LAUF & BERG KÖNIG



Lauftreff 2018 – Jeden Mittwoch

Los geht's um 19:15 Uhr bei Lauf und Berg König am Haidplatz. Gelaufen wird etwa eine Stunde in unterschiedlichen Geschwindigkeitsgruppen zwischen 4:30 und 7:00 Minuten pro km und somit ca. 7,5 bis 13 km, je nach Gruppe. Eine Voranmeldung ist nicht erforderlich. Umziehen kann man sich vor Ort und Persönliches kann im Laden verwahrt werden. Die Brauerei Bischofshof sorgt für die Erfrischung danach! Während der Landkreislauftestläufe vom 20.6.18 bis 5.9.18 findet der Lauftreff an den Testorten statt – Infos hierzu im Laden!

Ihre Füße in besten Händen!

Bei uns bekommen Sie einen Schuh der perfekt zu Ihrem Laufstil und Fußtyp passt. Schon seit 1991 arbeiten wir mit Laufanalysen und seit der Gründung 2007 auch mit Videolaufanalysen. Unter Berücksichtigung eventueller Vorbelastungen oder Verletzungen ermitteln wir Ihren Fußtyp-/Form, sowie die Beinachsenstellung über unseren Podoskop. Am besten bringen Sie hierzu Ihren alten

Laufschuh mit, denn an der Abnutzung erkennt man wichtige Details.

Eine königliche Auswahl

Wir bieten eine große Auswahl an Berg- und Wanderschuhen, z.B. von Lowa, Meindl, HanWag, La Sportiva, Garmont, Scarpa, Salomon, Dachstein und Asolo. Von Wandersandalen über leichte Trekkingschuhe bis hin zu Hochgebirgstiefeln haben wir unterschiedlichste Modelle führender Hersteller für Sie vorrätig. Probieren Sie Ihren Favoriten auf unserem Naturpfad zum Bergauf- und Bergabgehen.

Rentalservice

Es braucht keine Unsummen an Geld für die Anschaffung einer Erstausrüstung, wenn man eine neue Outdooraktivität starten oder einfach mal mit Freunden zum Klettern mitgehen möchte. Denn bei Lauf und Berg König kann man die Ausrüstungen ausleihen! Der Miet-service bietet hochwertige und aktuelle Produkte.

LAUF & BERG KÖNIG

Haidplatz – Krebsgasse 2
93047 Regensburg
Telefon: 0941 / 64 66 36 0

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag-Freitag: 10 – 19 Uhr
Samstag: 10 – 18 Uhr

Reiss

Sanitäts Fachhaus

- OrthopädieSchuhtechnik
- OrthopädieTechnik
- SanitätsFachhandel
- RehaTechnik
- HomeCare



*Wir beraten Sie fachlich
kompetent und freundlich!*



REGENSBURG
Straubinger Straße 40
Tel. 0941 / 59 40 90

Donau-Einkaufszentrum
Tel. 0941 / 59 40 9-200

Obermünsterstraße 17
Tel. 0941 / 59 40 9-400

Stromerstraße 3, im REZ
Tel. 0941 / 59 40 9-500

Günzstraße 2
Tel. 0941 / 59 40 9-600

Im Gewerbepark A 05
Tel. 0941 / 59 40 9-900

93128 **REGENSTAUF**
Bahnhofstraße 2
Tel. 09402 / 50 01 88

Meisel
Sanitäts Fachhaus

92637 **WEIDEN**
Hochstraße 9
Tel. 0961 / 48 17 50

www.reiss.info

EDEN REHA



Klaus Eder
EDEN REHA



Regelmäßig Sport zu treiben ist gesund und verbessert die körperliche Fitness. Für viele ist der Sport auch ein wichtiger Ausgleich zum stressigen beruflichen Alltag. Jedoch birgt die körperliche Anstrengung und Belastung durch den Sport auch ein Unfall- und Verletzungsrisiko, besonders dann, wenn man es nicht richtig angeht.

Gerade Anfänger sollten daher ihren Bewegungsapparat schulen, zum Beispiel in einem speziell dafür ausgelegten Präventionskurs. Hier können Sportneulinge ihren Körper auf die bevorstehende Anstrengung und Belastung vorbereiten. Das Körperbewusstsein wird erhöht und Muskeln werden dort aufgebaut, wo sie für die Sportart notwendig sind, damit es erst gar nicht zu gefährlichen Verschleißerscheinungen oder Unfällen kommen kann. Die EDEN REHA erweitert hier stetig ihr Programm an qualitativ hochwertigen Präventions-Angeboten. Dabei gibt es offene sowie geschlossene Kurse, die sich an alle Altersgruppen richten und für Sportanfänger sowie -profis geeignet sind.

EDEN REHA ist seit vielen Jahren gleichermaßen Anlaufpunkt für Sportler und Patienten, die aufgrund chronischer Beschwerden oder nach einer Operati-

on eine umfassende und individuelle physiotherapeutische Begleitung benötigen.

EDEN REHA deckt folgende Teilbereiche der manuellen Physiotherapie ab:

- Manuelle Therapie
- Sport-Physio-Therapie
- Medizinisches Aufbautraining (zur Prävention / Therapiebegleitend oder zur Erhaltung des Therapieergebnisses)
- FaYo - Faszien Yoga nach Liebscher und Bracht - LNB
- Faszientraining

Faszientraining und LNB: Chronisch kranken Schmerzpatienten bietet sich damit die Möglichkeit, die Behandlung mit in den Alltag zu integrieren, um langfristig und dauerhaft schmerzfrei zu bleiben. Mit dem richtigen und individuell abgestimmten Training, den notwendigen Präventions- und Physiotherapiemaßnahmen steht es auch jedem Hobbysportler offen, es den Profis gleichzutun. Davon möchte EDEN REHA Jung wie Alt überzeugen.



EDEN REHA

Lessingstraße 39 - 41
93093 Donaustauf
Tel.: 09403 / 380
www.eden-reha.de

VORSICHT IM GRÜNEN



Zecken lauern überall

Wer sich viel an der frischen Luft und im Grünen aufhält, kommt gerade in den Sommermonaten nicht umhin, sich mit dem Thema Zecken zu befassen. Dr. Ralf Hauer, Allgemein- und Sportmediziner, informiert in seiner Praxis über die Gefahren und Risiken, die von den kleinen Blutsaugern ausgehen und gibt nützliche Tipps, wie einer Infektion vorgebeugt werden kann. Zecken übertragen viele Krankheitserreger. Im Wesentlichen können laut Dr. R. Hauer zwei dieser Krankheiten dem Menschen wirklich gefährlich werden: Borreliose und FSME (Frühsommer Meningoenzephalitis).

Borreliose wird durch Bakterien (Borrelien) übertragen. Bis zu 40% der Zecken tragen diese Erreger in sich. Wird eine Borreliose rechtzeitig erkannt, kann sie mit Antibiotika behandelt werden. Die Borrelioseerreger sitzen im Magensaft der Zecke. Sie werden ca. 24 - 48 Stunden nach einem Stich übertragen. Das Infektionsrisiko liegt deutschlandweit unter 6%.

FSME wird durch Viren übertragen. Das Übertragungsrisiko beträgt in den Hochrisikogebieten (u.a. Bayern) je nach Region bei 1:500 bis 1:10 000. Die Übertragung der Erreger erfolgt unmittelbar nach dem Zeckenstich. FSME kann im Gegensatz zur Borreliose NICHT ursächlich behandelt werden. Hier hilft lediglich Vorbeugung, z.B. in Form einer FSME-Impfung.

Risikogebiete

Zecken halten sich in hohem Gras, in Hecken, Sträuchern und Bäumen auf. Sie FALLEN aber nicht von Bäumen! Sie werden bei Berührung vom Gestrüpp abgestreift (Achtung auch im Biergarten). In Bayern lauern besonders viele Zecken, die den FSME-Erreger in sich tragen. Damit ist Bayern Hochrisikogebiet!

Sind die Zecken einmal auf den Körper gelangt, suchen sie sich möglichst warme und feuchte Regionen: Achselhöhlen, Leistenbeugen, Intimbereich aber auch Kopfhaut und hinter den Ohren.

Wie schütze ich mich gegen Zecken?

Die beste Möglichkeit sich zu schützen ist: Tragen langer Kleidung und fester Schuhe, sowie Verwendung spezieller Zeckensprays (Repellentien) zum Auftragen auf die Haut.

Zeckenstich – was tun?

Nicht jeder Zeckenstich wird bemerkt, was die richtige Zuordnung von Symptomen im Nachhinein erschwert. Wird ein Stich registriert, empfiehlt sich jedoch in jedem Fall eine regelmäßige Kontrolle der Haut sowie eine konstante Beobachtung des eigenen Befindens.

Für die Zeckenenfernung gibt es spezielle Zeckenzangen. Damit umfasst man die Zecke unmittelbar an der Einstichstelle und dreht sie – egal in welche Richtung – einfach heraus.



NIEMALS den Zeckenkörper quetschen!
NIEMALS mit Klebstoff, Öl oder Streichhölzern versuchen die Zecke zu töten!

Die Zecke wird so nur unter Stress gesetzt und sondert vermehrt infektiösen Magensaft in die Bisswunde ab, wodurch das Infektionsrisiko steigt! Verbleibt der Kopf nach dem Entfernen in der Haut, kann dieser problemlos auch Tage später noch vom Arzt mit einer Pinzette entfernt werden.

So erkenne ich Borreliose

Die Borreliose verläuft klassischerweise in mehreren Stadien:

Frühstadium (Tage bis Wochen nach dem Stich): Typischerweise erscheint auf einer Stelle der Haut die sog. Wanderröte (Erythema migrans), eine kreisrunde Hautrötung von wenigen cm Durchmesser mit dunklem Rand. Hinzu können Kopf-, Glieder-, und Muskelschmerzen oder Fieber kommen.

Spätstadium (Wochen bis Jahre nach dem Stich können unterschiedlichste Krankheitssymptome auftreten): z.B. Nervenschmerzen (gefühlte Nadelstiche) und/oder -ausfälle (häufig: Lähmungserscheinungen im Gesichtsbereich), entzündliche Gelenkschwellungen, insbesondere an Knie-, Sprung- oder Ellenbogengelenk, Herzbeschwerden. Anzeichen von Hirnhautentzündung, wie Kopfschmerz, Nackensteife, Lichtempfindlichkeit, Übelkeit und Erbrechen. Manchmal: pergamentartige Ausdünnung der Haut besonders an den Händen.

Bei chronischem Verlauf (bis zu 15 Jahre nach Erstinfektion) kann Neuroborreliose auftreten. Sie ist sehr gefährlich und gefürchtet, da sie schwer zu erkennen und dementsprechend schwer zu behandeln ist. Die Symptome: Lähmungserscheinungen, Sensibilitätsstörungen, epileptische Anfälle, psychische Auffälligkeiten. Im schlimmsten Fall mit tödlichem Ausgang.

So erkenne ich FSME

1. Nach ca. drei bis zehn Tagen: Typische Symptome einer „Sommergrippe“: Fieber, Kopf-, Glieder- und Muskelschmerzen. Danach heilt die FSME in vielen Fällen selbständig und folgenlos aus.

2. Bei rund 10% der Erkrankten können nach wenigen Tagen der Beschwerdefreiheit erneut Fieberschübe auftreten, begleitet von neurologischen Symptomen, die denen eines Schlaganfalls ähneln können. Circa 10% der Erkrankten erleiden Restschäden, für etwa 1% endet die Krankheit tödlich.

Die Impfung gegen FSME (Zeckenimpfung):

A) Reguläre Grundimmunisierung (ab 2 Jahre):

1. Impfung zu irgendeinem Zeitpunkt
2. Impfung nach vier bis acht Wochen (ab diesem Zeitpunkt bietet die Impfung bereits einen ca. 70%igen Schutz)
3. Impfung nach neun bis zwölf Monaten (Zeitintervalle können je nach Hersteller variieren)

B) Schnelle Grundimmunisierung: Die ersten drei Impfdosen werden innerhalb von drei Wochen gegeben, die letzte zum Abschluss nach einem Jahr. Bis zum 12. und ab dem 50. Lebensjahr sollte man die Impfung alle drei Jahre, dazwischen alle fünf Jahre mit einer Spritze auffrischen.

Daher rät Dr. Ralf Hauer, dass sich alle Menschen, die in einem Endemiegebiet wohnen, gegen FSME immunisieren lassen, sofern keine medizinischen Gründe, wie z.B. Allergie gegen Hühnereiweiß o.ä. dagegen sprechen.

Neben der FSME-Immunsierung führt der Allgemein- und Sportmediziner Dr. Ralf Hauer auch eine umfassende Impfberatung zu Reise- und Tropenkrankheiten durch.

Dr. med. Ralf & Mark Hauer
Fachärzte für Allgemeinmedizin
Dr. med. Heike Köstner
Fachärztin für
Innere Medizin
Fröhliche-Türken-Straße 3
93047 Regensburg
Tel.: 0941/586150
info@praxis-hauer.de
www.praxis-hauer.de



HAUER  Gemeinschaftspraxis
für Allgemeinmedizin

KINDLER REHA FIT



Verletzungen, Krankheiten und operative Eingriffe am Bewegungsapparat führen oft zu Funktionsstörungen und Bewegungseinschränkungen. Um die eigene Vitalität und Beweglichkeit wieder herzustellen und zu erhalten, reicht normaler Sport oftmals nicht aus. Neben gezielten physiotherapeutischen Maßnahmen bedarf es in manchen Fällen auch ein umfassendes Reha-Sport-Programm.

Um Ihre Genesung optimal zu unterstützen und erneuten Problemen vorzubeugen, bieten wir Ihnen auf Verordnung des Arztes neben Fachwissen und Erfahrung ein modernes und maßgeschneidertes Therapie- und Kursangebot. Im Vordergrund der verschiedenen Therapieformen und Übungsprogramme stehen unter Rücksprache Ihres Arztes

immer Ihre individuellen Ziele, damit Sie aktiv und selbstbestimmt Gesundheit und Wohlbefinden wiedererlangen und auch erhalten.

Leistungsspektrum

- Krankengymnastik
- Krankengymnastik am Gerät
- manuelle Therapie
- manuelle Lymphdrainage
- Bindegewebsmassage
- Sportphysiotherapie
- Wärme- & Kältetherapie
- Elektro- & Ultraschalltherapie

Die entstehenden Kosten werden in der Regel von den Krankenkassen übernommen.



Amberger Str. 136
93057 Regensburg
Tel.: 0941 - 28 095 720
sallern@kindler-reha-fit.de

ÖFFNUNGSZEITEN:

Mo. – Fr.: 07:30 - 22:00 Uhr
Sa. u. So.: 09:00 - 19:00 Uhr

VEREINSLISTE

1. Windsurfing Club
Regensburg e. V.
Alfons-Auer-Straße 12 a
93053 Regensburg
info@wscrc.de
Martin Karl

1. Athleten-Club Regensburg e. V.
Frobenius-Forster-Str. 1a
93055 Regensburg
Tel.: (09403) 26 04
ac-regensburg@web.de
Dieter Rauch

1. Bowling Verein 1968
Regensburg e.V.
Liebhartstraße 39
93053 Regensburg
Tel.: (0941) 70 16 42
hermann-assekuranz@t-online.de
Ludwig Hermann

Allgemeiner Deutscher
Fahrrad-Club e.V. (ADFC)
Kreisverband Regensburg
Hofweg 32
93053 Regensburg
Tel.: (0941) 8 70 30 07
kontakt@adfc-regensburg.de
Klaus Wörle

Biketeam Regensburg e.V.
Sophie-Scholl-Straße 64
93055 Regensburg
info@biketeam-regensburg.de
Peter Lammel

Bootscooters e. V.
Regensburg
Erlenweg 15
93096 Köfering
Tel.: (09406) 25 77
info@bootscooters.de
Georg Kiesewetter

Buchbinder Legionäre
Regensburg
Donaustauffer Str. 256
93055 Regensburg
Tel.: (0941) 463 746 - 46
info@legionaere.de
Armin Zimmermann

Budokan Regensburg e.V.
Udetstraße 8
93049 Regensburg
Tel.: 0171 1 25 41 85
florian.seidl@budokan-
regensburg.de
Florian Seidl

Deutsche Jugendkraft (DJK)
Diözesanverband
Regensburg
Obermünsterplatz 10
93047 Regensburg
Tel.: (0941) 597 - 22 40
Johannes Wagner
j.wagner-weiden@t-online.de

Deutscher Alpenverein -
Sektion Regensburg
Luitpoldstraße 20
93047 Regensburg
Tel.: (0941) 56 01 59
info@alpenverein-
regensburg.de
Gotthard Ungler

Eissportclub
Regensburg e.V.
Walhalla-Allee 22
93059 Regensburg
Tel.: (0941) 6 98 77 47
info@ec-regensburg.de

ESV 1927
Regensburg e. V.
Dechbettener Brücke 2
93051 Regensburg
Tel.: (0941) 3 37 91
vorstand@esv1927.de

Freier Turn- und Sportverein
Regensburg e.V.
An der Schillerwiese 2
93049 Regensburg
Tel.: (0941) 2 19 71
info@freier-tus1911.de
Anton Zimmermann

Golf- & Yachtclub Gut
Minoritenhof GmbH
& Co. KG
am Minoritenhof e.V.
Minoritenhof 1
93161 Sinsing
Tel.: (0941) 3786100
welcome@golfsinsing.de

Golf- und Land-Club
Regensburg e. V.
93093 Jagdschloss
Thiergarten
Tel.: (09403) 505
sekretariat@golfclub-
regensburg.de

Leichtathletik-Gemeinschaft
Telis Finanz Regensburg
Anton-Scherübel-Straße 6
93155 Hemau
Tel.: (09491) 9 00 99
webmaster@lg-regensburg.de

LLC Marathon
Regensburg e.V.
Donaustauffer Straße 120
93059 Regensburg
Tel.: (0941) 46 70 45 50
info@llc-marathon-
regensburg.de

Luftsportverein
Regensburg e.V.
Postfach: 11 26
Tel.: (09453) 72 44
93081 Obertraubling
info@luftsportverein-
regensburg.de

1. MWSC Regensburg
Alte Nürnberger Str. 67
93059 Regensburg
Tel.: (0941) 314 94
mwsc-regensburg@web.de

Parkour Regensburg e.V.
Lilienthalstraße 4
93049 Regensburg
Tel.: (0941) 56955987
max.rieder@parkour-
regensburg.de
Max Rieder

Regensburger Tennis-Klub
Weinweg 38
93049 Regensburg
Tel.: (0941) 8 56 48
info@rtk-regensburg.de

Rugby Club Regensburg
2000 e.V.
Schäffnerstraße 18
93047 Regensburg
Tel.: (0941) 6901138
vorstand@regensburg-rugby.
de

RSC 88 Regensburg e.V.
Hinterberg 10
93186 Pettendorf
Tel.: (0941) 603650
Micha.weishaupt@rsc88.com

Schachclub Eulenspiegel
Holzwiesenweg 4 a
93053 Regensburg
Tel.: (0941) 99 14 97
Martin Blaschke

Segelsportgemeinschaft
Regensburg e. V.
Ludwig-Erhard-Straße
893051 Regensburg
Tel.: (0941) 99 01 00
Michael Dewert
dewert.michael@gmail.com

SG Behinderter und
Nichtbehinderter an der Uni
Regensburg e. V.
Erich-Kästner-Straße 15
93077 Bad Abbach
Tel.: (09405) 50 04 70
stangl@sg-beni.de
Florian Stangl

SG Post/Süd
Regensburg e. V.
Kaulbachweg 31
93051 Regensburg
Tel.: (0941) 9 20 52-0
sg@postsued-regensburg.de

SG Walhalla
Regensburg e.V.
Am Holzhof 1
93059 Regensburg
Tel.: (0941) 8 46 20
mail@sg-walhalla.de
Erich Büchl

Ski- und Wanderclub 1946
e.V. Regensburg
Serpiliusweg 7
93049 Regensburg
Tel.: (0941) 37 98 49
info@swc-regensburg.de
Ursula Breittkopf

Ski-Club
Neutraubling e.V.
Straßackerweg 14
93073 Neutraubling
Tel.: (09401) 50 75 9
www.skiclubneutraubling.de

Sport-Kegler-Verein
Regensburg
Dechbettener Straße 50
93049 Regensburg
Tel.: (0941) 2 36 59
skvr-vorstand@t-online.de
Gerhard Reithner

spot Regensburg e. V.
Bischof-von-Henle-Straße 2
93051 Regensburg
spot@spot-ev.de
Patricia Hajak

SSV Jahn Regensburg 1889
Regensburg
Hofgartenweg 3
93051 Regensburg
Tel.: (0941) 96636
info@ssv-jahn.com
Norbert Lieske

Tanzclub Blau-Gold
Regensburg e.V.
c/o Tanzschule Backhausen
Belgraderstraße 2
93055 Regensburg
Tel.: (0941) 7 04 09 55
info@tanzclub-blau-gold.de
Michael Gößwein

Tennis-Club Rot-Blau
Regensburg e.V.
Dürerstraße 3
93051 Regensburg
Tel.: (0941) 987 63
info@tc-rotblau.de

TRISTAR - Regensburg e.V.
Regensburger Triathleten
Holzschnitzerstraße 793059
Regensburg
info@tristar-regensburg.de
www.tristar-regensburg.de



TYPISCH VOLVO. TYPISCH ANDERS.



DER NEUE VOLVO XC40.

Entdecken Sie das erste Kompakt-SUV von Volvo. Sein unverwechselbares skandinavisches Design unterstreicht seinen urbanen Charakter, sein Innenraumkonzept bietet höchste Flexibilität.

Serienmäßig mit:

9" TOUCHSCREEN (22,9CM)

17"-LEICHTMETALLRÄDER

LED-SCHEINWERFER "THORS-HAMMER"

JETZT FÜR

30.900 €²

Kraftstoffverbrauch Volvo XC40 Basis T3, 115 kW (156 PS), in l/100 km: innerorts 7,6, außerorts 5,5, kombiniert 6,2, CO₂-Emissionen kombiniert 144 g/km. (gem. vorgeschriebenem Messverfahren).

¹ Quelle: www.caroftheyear.org. ² Barzahlungspreis für den Volvo XC40 Basis T3 6-Gang Schaltunggetriebe, 115 kW (156 PS), Abbildung zeigt Sonderausstattung gegen Mehrpreis.

AUTOHAUS BAUER GMBH

93055 REGENSBURG, LAGERSTR. 12, TEL: 0941/785150
WWW.VOLVOCARS-HAENDLER.DE/BAUER

92318 NEUMARKT, ALOIS-SENEFELDER-STR. 12, TEL: 09181/47420
WWW.VOLVOCARS-PARTNER.DE/BAUER