

Wandern + Golf + Laufen + Mountainbike + Rennrad + Windsurfen + Klettern + Fitness + Boxen + Paddeln + Wakeboard

DER KOSTENLOSE SPORT- &
SPORTBEDARFSFÜHRER

filterVERLAG

www.sport-in-regensburg.de



2011 Sport in REGENSBURG

Sport in Regensburg 2011



Unsere ebenso bezaubernde wie sportbegeisterte Stadt bietet eine Vielzahl an Sportmöglichkeiten, die nur darauf warten, entdeckt zu werden. Vielleicht wollten Sie schon immer aktiv werden, aber Sie haben noch nicht die geeignete Sportart gefunden? Welche Sportarten gibt es, wo kann ich sie in meiner Nähe ausüben und wo finde ich Kurse unter fachmännischer Anleitung? Und nicht zu vergessen, wer berät mich kompetent bezüglich der optimalen Ausrüstung? Die Antworten finden Sie hier. Der Sport-Guide 2011 bietet Ihnen wieder eine ausgewählte Übersicht über das beste Sportangebot der Stadt, ein Vereinsregister und stellt Regensburgs Spezialisten für die richtige Ausrüstung vor.

Ebenso stellen wir wieder einige besonders schöne Touren der Region vor. Alle Touren sind von uns getestet und beschrieben. Unsere Karten zeigen Ihnen die Strecke. Nehmen Sie dazu die Regionalkarten von Fritsch, des Landesamtes für Vermessung oder von Compass (alle um die 5-7 Euro). Leider oder Gott sei Dank verkommen einige Wege und man muss suchen um die Markierungen zu finden. Also immer die Augen auf und sich lieber einmal zu oft an Land- und Wegmarken orientiert. Wer sich im Wald verirrt sollte Bächen und Tälern folgen - hierzulande kommt alle paar Meter ein Haus oder eine Ortschaft.

Ihr filterVERLAG

Teilnehmer

Adrenalin	S. 5	Königsapotheke	S. 20
Bikehaus	S. 6	Love Hurts	S. 21
Billard Central / Clixx	S. 7	Mega Sports	S. 22 / 23
Dr. Peter Eibl	S. 8 / S. 12	Prüfeninger Schlossgarten	S. 27
Boxfit	S. 10	Runners Point	S. 28
Eden Reha	S. 11	Tandem Airrich	S.31
Gut Minoritenhof	S. 13	Wild Wake & Ski	S.32
Intersport Tahedl	S. 14		
Jahn Fußballschule	S. 15	Vereinsregister	S.34 / 35
Kletterwald	S. 18		

WER, WAS, WO?!

Aerobic / Gymnastik / Yoga

Boxfit (S.10)
Intersport Tahedl (S.14)
Mega Sports (S.22-23)

Badminton

Intersport Tahedl (S.14)
Mega Sports (S.22-23)

Boxen / Thaiboxen / Kickboxen

Boxfit (S.10)

Basketball

Intersport Tahedl (S.14)

Beachvolleyball

Intersport Tahedl (S.14)

Bergsport

Intersport Tahedl (S.14)

BMX

Love Hurts (S. 21)

Billiard

Billiard Central / Clixx (S.7)

Darts

Billiard Central / Clixx (S.7)

Eishockey

Intersport Tahedl (S.14)

Eislaufen

Intersport Tahedl (S.14)

Fallschirmspringen

Tandem Airrich (S.31)

Fitness

Boxfit (S.10)
Intersport Tahedl (S.14)
Mega Sports (S.22-23)

Freestyle-Skiing

Adrenalin (S. 5)
Intersport Tahedl (S.14)

Fußball

Intersport Tahedl (S.14)
Jahn Fußballschule (S.15)

Golf

Gut Minoritenhof (S. 13)

Handball

Intersport Tahedl (S.14)

Inlinehockey

Intersport Tahedl (S.14)

Inlineskates

Adrenalin (S. 5)
Intersport Tahedl (S.14)

Judo

Intersport Tahedl (S.14)

Klettern / Klettersteige / Eisklettern

Intersport Tahedl (S.14)
Kletterwald (S. 18)
Mega Sports (S.22-23)

Laufsport

Intersport Tahedl (S.14)

Mountainbike

Bikehaus (S. 6)
Love Hurts (S. 21)

Radsport

Bikehaus (S. 6)
Love Hurts (S. 26)

Schnorcheln

Intersport Tahedl (S.14)

Schwimmen

Adrenalin (S. 5)
Intersport Tahedl (S.14)

Skateboarding

Adrenalin (S. 5)
Intersport Tahedl (S.16)

Ski Alpin

Intersport Tahedl (S.14)

Skilanglauf

Intersport Tahedl (S.14)

Slackline

Adrenalin (S. 5)
Intersport Tahedl (S.14)

Sauna/Dampfbad

Mega Sports (S.22-23)

Snowboard

Adrenalin (S. 5)
Intersport Tahedl (S.14)

Squash

Mega Sports (S.22-23)

Tennis

Intersport Tahedl (S.14)
Mega Sports (S.22-23)

Tischtennis

Intersport Tahedl (S.14)

Volleyball

Intersport Tahedl (S.14)
Mega Sports (S.22-23)

Wasserski

Wild Wake & Ski (S. 32)

Wakeboarding

Adrenalin (S. 5)
Intersport Tahedl (S.14)
Wild Wake & Ski (S. 32)

Windsurfen

Adrenalin (S. 5)

Hilfe / Vorsorge

Dr. Eibl (S.8, S.12)
Eden Reha (S.11)
Königsapotheke (S.20)

Windsurfen

Lokal bietet sich der Guggi in Neutraubling zum Üben an. Richtig gut aber böig geht es bei Wind am schönen Steinberger See zu. Einige Quadratkilometer Wasserfläche machen hier das Heizen zum wahren Vergnügen. Wellen gibt es nur bei Sturm und selbst dann nur 50 cm hoch, dafür aber eine Insel in der Mitte und einen tollen Ausblick an das ferne Ufer. Wer bei den Forecasts (z.B. Windfinder.de) ca. 2 Knoten abzieht, erfährt die reale Windgeschwindigkeit. Je nach Windrichtung empfehlen sich Nord- oder Südufer, beide mit guten Zufahrtsmöglichkeiten und kostenlos. Bei N/W- oder S/O-Wind bieten sich auch Brückl- oder Murnersee an - diese haben zudem eine ausgebaute Bade- und Partyinfrastruktur.

Wer morgens schon früher als die Mitstreiter aus dem Bett kommt arrangiert die Fahrgemeinschaft an den Brombachsee Nähe Nürnberg. Wer gerne heizt, der fährt zwischen 7 und 8 Uhr an den Walchensee. Bei blauem Himmel geht dort um halb 12 ein satter Wind der 5 Stunden echtes Vergnügen beschert. Die 2 Stunden Anfahrt rentieren sich immer.



Skilanglauf im Sommer?

Nordic-Cross-Skaten heißt das Zauberwort. Die Mischung aus Rollski und Inlineskates mit Luftbereifung, unterstützt durch Skatingstöcke, ermöglicht ein ähnliches Feeling wie das Skaten mit Langlaufski im Schnee. Hinzu kommt, dass der Untergrund nicht geteert sein muss, dadurch kann auch abseits vom Straßenverkehr, mit einem sehr effektiven Stockeinsatz, gelaufen werden. Nordic-Cross-Skaten ist ein ideales Ganzkörpertraining plus Action.

Um Regensburg gibt es einige gute und abwechslungsreiche Trainingsstrecken:

- Gebiet um den Baggersee Westbad bis zur Walba
- von Etterzhausen nach Pielenhofen
- Am Truppenübungsplatz bei Oberhinkofen

Momentan gibt es zwei gängige Typen der Skates:

1. Die Skikes:

- man kann seinen eigenen Schuh verwenden
- verschiedene Personen können mit ein und dem selben Gerät trainieren
- unterwegs können die Skikes bei schwierigen Bedingungen oder im Biergarten ausgezogen werden

2. Nordic-Cross-Trainer: die sportivere Variante aufgrund der direkten Kraftübertragung



Adrenalin Funsport
Bischof-von-Henle-Straße 2
93051 Regensburg
Tel. 0941 / 26 26 2
adrenalin-regensburg@t-online.de
www.adrenalin-regensburg.de





BIKEHAUS®

Bahnhofstraße 17+18. 93047 Regensburg. Tel. 0941/599 81 94. www.bikehaus.de

Faszination Bikesport! Wen das Fieber gepackt hat und wer die richtige Adresse für erstklassiges Equipment und kompetente Beratung sucht, der kommt in Regensburg am BIKEHAUS nicht vorbei. Vom Profi bis zum Anfänger, hier findet jeder, was sein Bikerherz begehrt: Rennräder, Mountainbikes, Speedbikes, Triathlonbikes, Trekkingcross im Shop in der Bahnhofstraße 17 und Citybikes, Kinder- und Seniorenfahrräder in der Filiale gegenüber, Bahnhofstraße 18. Passendes Zubehör, Ersatzteile, Schuhe und Bekleidung für jede Jahreszeit finden Sie in beiden Filialen in großer Auswahl. In Regensburgs einziger Adresse für Räder der Marke Rotwild, Simpon, Cube und Ghost sind anspruchsvolle Kunden willkommen: Spezielle und individuelle Wünsche jederzeit zu erfüllen ist für die

Bikeprofis Ehrensache. Frauenpower wird hier großgeschrieben: Gerne geht man sowohl im Rennrad- als auch im Mountainbikebereich auf Frauen und deren Bikewünsche ein. Durch das faire Preis-/ Leistungsverhältnis findet sich hier für jeden Geldbeutel das Richtige im Sortiment. Das Team besteht aus begeisterten Fahrradfahrern und aktiven Wettkämpfern und gibt Kompetenzen und Erfahrungen, zugeschnitten auf das jeweilige Einsatz- und Anwendungsprofil, gerne an die Kunden weiter. Durch die enge Zusammenarbeit mit den Herstellern werden die Produkte laufend optimiert. Mit dem Fahrradkauf endet beim BIKEHAUS aber nicht der Service: Bei Pflege und Wartung stehen die Profis stets mit Rat und Tat zur Seite und dies sorgfältig, schnell und preiswert.



BIKEHAUS
Bahnhofstr. 17 / 18
93047 Regensburg
Tel. 0941 / 59 98 19 3
info@bikehaus.de
www.bikehaus.de



CLiXX
BILLARD, BAR & MORE

Billard & Bar
CENTRAL

Billard ist eine der faszinierendsten Trendsportarten weltweit und dem wird in Regensburg entsprechend auf beeindruckende Weise Rechnung getragen. Auf den Turnierbillardtischen des **Clixx Billard** und des **Billard Central** kann sich der Gast nach Herzenslust austoben. Für bestes Spielvergnügen sorgen dabei die Tische der Marken Revillo Pool und Kim Steel. Anfänger oder Profi: jeder kann das Pool-Feeling in vollen Zügen genießen.

Darüber hinaus können Sie sich zur Abwechslung im **Clixx Billard** 3 Kickern und 4 E-Darts oder im **Billard Central 2** Turnier-Dartautomaten widmen. Cocktails, Kaffeespezialitäten, eine große Bierauswahl und perfekt abgestimmte Musikrunden in beiden Locations das perfekt abgestimmte Angebot ab.

Clixx-Specials:

Mo.: Für 10€: Billard, Essen, Spezi, Wasser, Cola, Limonade und Saftschorle soviel Ihr wollt gratis!

Di. & So.: Flatrate Pool – 10 € /Tisch und solange spielen wie Sie möchten – bis zur Sperrstunde

Mi.: 9,90 € für bis zu 3 Stunden Billard

Do.: 6,90 € /Stunde all Night long (Frauen spielen kostenlos)

Clixx-Öffnungszeiten:

Mo. - Do. 18.00 – 02.00 Uhr, Fr. & Sa. 18.00 – 03.00 Uhr

So. 14.00 – 02.00 Uhr (Mai bis August So. erst ab 16.00 Uhr)

Central-Specials:

Mo.: Billardstunde für 3,50 €

Di. & Do.: Schüler & Studenten für 5,50 €/Std.

Mi. & So.: 3 Std. Billard für 10 €

Fr. & Sa.: 19.00 – 21.00 Uhr Billard kostenlos bei Abnahme von 1 Getränk p.P.

Central-Öffnungszeiten:

tägl. 19.00 – 02.00 Uhr

Clixx Billard & Bar
Galgenbergstraße 2c - Posthof Nähe Cinemaxx
93053 Regensburg
Tel. 0941 / 50 47 96 9
www.clixx-billard.de

Billard & Bar Central
Rote-Hahnen-Gasse 8
93047 Regensburg
Tel. 0941 / 59 99 80 7
www.billard-central.de



Laufen

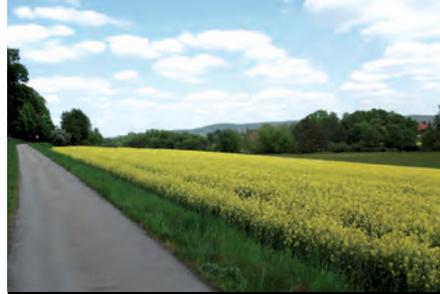
Regensburg bietet alles was das Läuferherz begehrt: schattige Strecken im Wald, schöne Aussichten am Wasser, hügelige Laufwege, z.B. über die Hohe Linie, belebte Strecken am Fluss und viele Brücken im Umland, so dass immer wieder neue Routen kombiniert werden können. Egal ob Langstrecke oder kurz hinaus - unser gut ausgebautes Wegesystem erfreut den Outdoorläufer.

TIPP: Die angrenzenden Wälder und Hügel sind ein vielseitiges Mountainbikerevier.

Insbesondere Lauf-Anfänger sollten sich nicht selbst überschätzen und das Lauftraining langsam beginnen und schrittweise steigern. Wichtig ist es, niemals mit Schmerzen weiterzutrainieren. In diesem Fall lieber pausieren und die Ursache der Schmerzen herausfinden. Vor Trainingsbeginn empfehle ich eine medizinische Voruntersuchung. Lassen Sie sich von einem Arzt beraten, ob Laufen für Sie die geeignete Sportart ist.



Dr. Eibl, Arzt
(Gesundheitsforum Arcaden)



Entlang dem Regen

Zum Warmlaufen, zum Rollerbladen, Kinderwagenjoggen oder zum Spazieren mit den Groß- oder Urgroßeltern, eignet sich der Weg entlang des Regens ganz besonders. Er ist flach und bis auf den etwas gröberen (aber geteerten) Anfang perfekt glatt asphaltiert.

Ist man einmal aus der Stadt draußen, geht es noch ein Stück parallel der Autobahn, vorbei an einem riesigen Kinderspielplatz hin zum Wehr und Badefleck mit Strand bei Pielmühle (von der Regenbrücke an der Donaus-tauer Straße bis zum Wehr sind es gut 4km).

Nun wird es ruhiger und der Fluss schlängelt sich natürlich durch die weiten Wiesen. Regendorf ist ebenfalls ein beliebter Badeort und das kleine Wehr ist seit Generationen beliebter Treffpunkt (bis hier weitere 2,5 km).

Am Ortseingang zu Edelhausen endet der geteerte Rad- und Fußweg nun nach ca. 9,3 km.





BOXFIT®

DAS ETWAS HÄRTERE FITNESS-CENTER

Wer sich rundum fit halten will, der ist im Boxfit – dem etwas härteren Fitness-Center – genau richtig. Für jedes sportliche Level, Sportanfänger oder Profisportler, bieten wir unseren Mitgliedern fachgemäße Trainingsbedingungen. Doch ebenso Freizeitsportler brauchen nicht verunsichert zu sein das etwas „härtere“ Fitness-Center aufzusuchen, da es uns in erster Linie um Fitness und alles was dazu gehört geht! So stimmen wir die Trainingsbedingungen individuell auf unsere Mitglieder ab und passen diese dem jeweiligen Fitnessgrad des Mitglieds optimal an (sei es beim Gerätetraining, Cardio oder bei dem Besuch verschiedener Fitnesskurse). Für fortgeschrittene „härtere“ Sportler gibt es jedoch spezielle „härtere“ Trainingseinheiten, beispielsweise beim Boxen, beim Boxzirkel, Thaiboxen oder Calisthenics.

Das Boxfit ist somit für alle geeignet, die sich für Fitness interessieren, aktiv Sport treiben und in einem Studio trainieren wollen, in dem eine einzigartige Kombination aus Fitness- und Boxtraining sowie C.I.T. angeboten wird. C.I.T. verfügt im Studio über geeignete Systeme für die sportmotorische Leistungsdiagnostik im Bereich Ausdauer.

In anderen Worten ausgedrückt werden durch C.I.T. individuell passende Trainingspläne ermittelt um unseren Mitgliedern die Möglichkeit zu geben ihre eigenen sportlichen Leistungen stetig zu optimieren bzw. deren Fitness kontinuierlich zu steigern.

Die Trainingsfläche des Studios erstreckt sich auf ca. 2000 qm und alle Trainingsgeräte sind exklusiv von Nautilus, einem der führenden Hersteller in diesem Bereich. Zu unseren Mitgliedern zählen jung und alt, so ist unser derzeit jüngstes Mitglied gerade 6 Jahre alt und das derzeit älteste Mitglied stolze 85 Jahre. Der Frauenanteil im Boxfit liegt im Moment bei 35 Prozent, jedoch steigt die Anzahl stetig an.

Boxfit – Das etwas härtere Fitness-Center
Donaustauer Straße 146
93059 Regensburg
Tel. 0941 / 64 00 79 0
www.boxfit.de



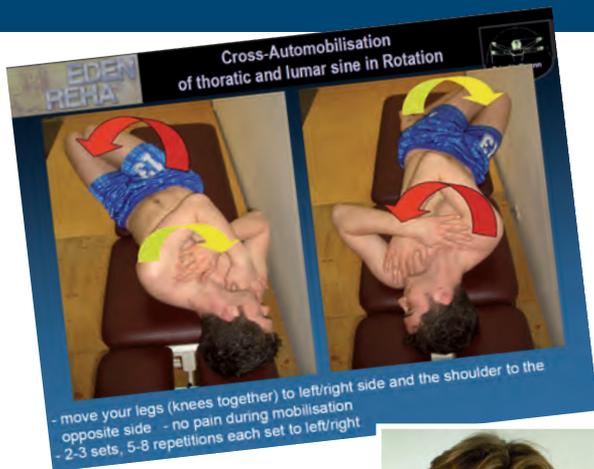
EDEN REHA – KLAUS EDER

Selbst wenn Prominente aus Sport und Kino, wie Michael Ballack, Vladimir Klitschko, Wim Wenders oder Penelope Cruz bei Eden Reha ein- und ausgehen, so ist das renommierte Rehaszentrum vor allem für „ganz normale“ Menschen jeden Alters gedacht. Das 65-köpfige Team kümmert sich intensiv um die individuellen Beschwerden der Patienten, ob es sich dabei um Rehabilitation, Prävention vor Operationen oder Verletzungsfolgen nach Sport-, Arbeits- oder anderen Unfällen handelt.

Dabei können Klaus Eder und seinem Team bereits präventiv vor etwaigen Verletzungen oder Erkrankungen Hilfestellung leisten. Denn es kommt, wie Klaus Eder immer wieder betont, bei jeglicher körperlichen Anstrengung darauf an, den Körper richtig vorzubereiten. So empfiehlt er beispielsweise „Sportneulingen“ oder Wiedereinsteigern, vor einem sogenannten Kaltstart, erst einmal einen Orthopäden, sowie einen Internisten aufzusuchen. Denn durch ein falsches Trainingstempo kann es nicht nur zu Überanstrengungen der Skelettmuskulatur, sondern auch der Herzmuskulatur, mit Folge Herzinfarkt kommen.

Zudem ist es auch bei erfahrenen Sportlern notwendig, ein Mindestmaß an Aufwärm- und Stretchingübungen aufzubringen. Der Körper muss ebenso wie ein Formel-1 Wagen erst auf Betriebstemperatur gebracht werden, damit Muskeln und Gelenke flexibel genug sind, um zu Höchstleistungen fähig ist. Gleiches gilt übrigens auch für die Cool-Down-Phase.

Darüber hinaus sollte jeder Sportler zur Erstversorgung immer eine kleine Unfallapotheke bei sich haben, die Pflaster, Augentropfen oder Eisspray enthält, damit kleine Blessuren direkt vor Ort behandelt werden können.



- move your legs (knees together) to left/right side and the shoulder to the opposite side - no pain during mobilisation
- 2-3 sets, 5-8 repetitions each set to left/right

Klaus Eder lässt für Patienten spezielle Therapiekarten zur Hausanwendung anfertigen



- move your body from start- to endposition
- no pain during mobilisation !!!
- 2-3 sets, 3-4 repetitions each set



- move your upper body into upright position as long you don't feel pain
- no pain during mobilisation !!! - hip keeps contact with the bench
- 2-3 sets, 5-8 repetitions each set

Eden Reha, Klaus & Ursula Eder
Lessingstraße 39 – 41
93093 Donaustauf
Tel. 09403 / 38 0
www.eden-reha.com

Eder Müller
Königsstraße 4
93047 Regensburg
Tel. 0941 / 55 57 9
www.edermueller.de

Öffnungszeiten:
Mo. – Do. 07.00 – 19.30 Uhr
Fr. 07.00 – 17.00 Uhr

Öffnungszeiten:
Mo. – Do. 07.00 – 19.30 Uhr
Fr. 07.00 – 16.00 Uhr

Golf

Golf ist nicht nur ein jahrhundertalter traditionsreicher Ballsport, sondern trägt aufgrund seiner vielseitigen Spielformen gleichzeitig zu Spaß, Erholung und körperlicher Ertüchtigung bei. Sein angestaubtes Image ist längst passé und so steigt die Anzahl der Neugolfer kontinuierlich. So zeigt es sich auch als logische Konsequenz, dass Golf im Jahre 2016 erneut olympisch wird.

Zum Golf, egal ob Alt oder Jung, sollte schon eine gewisse Grundkondition mitgebracht werden: denn in der Regel ist man für 18 Löcher circa 4 bis 5 Stunden unterwegs. Daher ist es sinnvoll, vor dem Golfen zunächst eine ärztliche Untersuchung vornehmen zu lassen. Wert gelegt werden sollte bei diesem Gesundheitscheck vor allem auf Herz, Kreislauf und den Bewegungsapparat.

Ein Vorteil des Golfsports ist neben der Bewegung an der frischen Luft die Tatsache, dass beim Golfspielen der Gleichgewichtssinn, die Konzentration sowie die Koordination geschult werden.



Dr. Eibl, Arzt
(Gesundheitsforum Arcaden)

ANNO



1754

GUT MINORITENHOF

★★★★★
GOLF & COUNTRY CLUB

Das ehemalige Klostergut Minoritenhof liegt vor den Toren der antiken Römer- und UNESCO-Weltkulturerbestadt Regensburg, nur 10 Autominuten entfernt. Die 27-Loch-Golfanlage befindet sich im wunderschönen Donautal. Die Anlage wurde 1988 gebaut und zählt zu den schönsten und gepflegtesten Plätzen in ganz Bayern.



Die Golfanlage besteht aus einem 18-Loch-Meisterschaftsplatz, einem öffentlichen 9-Loch-Platz sowie einem großzügigen Übungsgelände. Der wunderschön gelegene 9-Loch-Platz bietet vor allem Golfeinsteigern eine optimale Spiel- und Trainingsmöglichkeit. Um auf diesem öffentlichen Platz als Gast zu spielen, ist weder eine Clubmitgliedschaft noch eine Platzreife erforderlich. Anfängern bietet sich hier die Gelegenheit, die ersten Erfahrungen auf dem Grün zu machen. Für Golfeinsteiger

gibt es spezielle Platzreifekurse. Ob Einzel- oder Gruppenkurse, 5-Tages-, 1-Monats- oder 2-Monatskurse, bei uns finden Sie mit Sicherheit das Richtige. Für Studenten haben wir spezielle günstige Gruppenkurse im Angebot und wenn Sie einfach mal nur „Golfluft schnuppern“ möchten, laden wir Sie gerne zu einem unserer Schnuppertage ein.

Am Minoritenhof erleben Sie eine lockere Atmosphäre, Geselligkeit und kulinarische Gaumenfreuden. Wir bieten Ihnen höchste Qualität und Service zu einem fairen Preis.



Golf & Country Club Gut Minoritenhof a.d. Donau
Minoritenhof 1
93161 Sinzing
Tel. 0941 / 37 86 10 - 0
welcome@golfsinzing.de
www.golfsinzing.de





INTERSPORT[®] TAHEDL

„Aus Liebe zum Sport“

Wer Sportbekleidung und Zubehör, sowie die dazugehörige passende Ausrüstung sucht, der ist bei Intersport Tahedl, dem größten Intersport-Fachgeschäft Regensburgs, genau richtig. Die Devise von Intersport Tahedl lautet „Aus Liebe zum Sport“ und steht so bereits seit 28 Jahren für große Auswahl, kombiniert mit fachkundiger Kompetenz. Der Schwerpunkt des umfangreichen Sortiments als auch der kompetenten individuellen Beratung liegt auf den Bereichen Laufen und Outdoor. Des Weiteren finden Sie hier natürlich auch Sport- und Badebekleidung sowie die Basic-Ausrüstungen für Inlinehockey, Fußball, Badminton, Squash, Tennis oder Basketball. Ab der Herbstzeit finden sportbegeisterte Regensburger außerdem wieder in großer Auswahl jegliches Equipment für eine erfolgreiche Eishockey-, Ski- und Snowboardsaison.

Besonderheiten

Die Laufschuh-Abteilung ist derzeit nicht nur die größte in ganz Ostbayern, sondern ebenfalls führend in der Region. Eine Videoanalyse sowie Footscan gehören zur Standardberatung und garantieren, dass jeder Kunde den individuell optimal passenden Laufschuh für sich findet. Die Sohle kann auf Wunsch nach Maß angefertigt werden.

Profi-Tipp

Nehmen Sie Ihre alten Laufschuhe zum Kauf eines neuen Paares mit – egal ob Sie sich in diesen besonders wohl oder unwohl gefühlt haben. Unser geschulter Verkaufsberater wird anhand der vorhandenen Abnutzung Ihren persönlichen Lauftyp erkennen und welche die für Sie passenden Laufschuhe sind.



Intersport Tahedl
Weichserweg 5
Donau Einkaufszentrum
93059 Regensburg
Tel. 0941 / 40 12 40
www.Sport-Tahedl.de



JAHN FUSSBALLSCHULE

Pünktlich um 9 Uhr eröffnete am 14. Juni die Jahn-Fußballschule zum ersten Mal ihre Pforten auf dem Jahn-Trainingsgelände am Kaulbachweg und empfing über 70 fußballbegeisterte Kids. Sofort wurden sie profimäßig von Kopf bis Fuß passend eingekleidet. Anschließend ließen abwechslungsreiche koordinative, taktische und jede Menge ballorientierte Übungen mit spannenden Spielen die jungen Fußballherzen lachen und der Spaß am Fußballsport kannte keine Grenzen. Nicht nur auf dem Platz war Einiges geboten, auch der gemeinsame Ausflug ins Kino, das Jahn-Regensburg-Abzeichen, die Hüpfburg, der Humankicker und die offizielle Autogrammstunde mit den Profis des SSV Jahn rundeten das spannende Fußball-Training ab. Zum Abschluss der Fußballschule konnten sich auch die Eltern der Kids bei dem Eltern-Trainer-Spiel richtig ins Zeug legen und sich endgültig von der geballten Fußballkompetenz der namhaften Übungsleiter wie Norbert Nachtweih (Ex-Bayernspieler und 4-maliger Deutscher Meister), Slobodan Komljenovic (34facher Nationalspieler für Serbien) sowie Markus Bähr (124 BL-Spiele für den Karlsruher SC und den 1.FC Köln) überzeugen. Die Stimmung während des Camps war einfach super: „Es läuft wirklich klasse. Alle ziehen hier an einem Strang!“ zollte Ex-Jahn-Spieler Harry Gfreiter den Kids und den übrigen Verantwortlichen Respekt. Mit 70 Kindern ist natürlich viel los: „Doch sie machen es einem wirklich leicht.“ Schon nach dem ersten Tag berichteten einige Eltern, dass es die Kinder gar nicht mehr ins Bett geschafft hätten, sondern noch in Jahn-Klamotten auf dem Sofa eingeschlafen seien. Die Veranstaltung wurde überragend gut angenommen, weshalb bereits die Planungen für das vorerst einwöchige Sommercamp 2011 vom 29.08. - 02.09.2011 auf Hochtouren laufen. Da können sich die Kids wiederum auf viele Überraschungen und hochkarätige Trainer freuen.



SSV Jahn 2000 Regensburg
Prüfeninger Str. 57a
93049 Regensburg
Tel. 0941 / 69 83 – 0
info@ssv-jahn.de
www.ssv-jahn.de



Radsport

Ob Rennrad oder Mountainbike - Regensburgs Umgebung bietet reichlich entdeckenswerte Strecken. Zwischen Burgen und alten Ortschaften findet der Rennradfahrer weit ausdehnbare Runden, die bis zum Bayerischen Wald reichen. Der Mountainbiker sollte sich einfach eine Wanderkarte kaufen und die Wege von Regensburg Richtung Kelheim oder Mariental am Regen ausprobieren. Hügel zum Queren gibt es zur Genüge und wunderbare Lokale zum Einkehren versüßen die Tour.

Ein absoluter Wurzeltrial den man gefahren haben muss. Einsame Wanderwege durch die Wälder mit einer ruhigen Rückfahrt an der Donau. Steile 1.Gang-Aufstiege und Höhenzüge über der Donau runden das Gesamtbild der Strecke ab. Knackig und nichts für Klickpedalanfänger.

Wir beginnen in Regensburg. Richtung Uni und Uni-Klinikum fahren wir uns am Berg warm.. Dann geht es nach Graß. Mitten im Ort müssen wir quer ab Richtung Wald über einen Hügel. Am höchsten Punkt im Waldrand links dem roten Dreieck folgen und bis nach Hohengebraching den kleinen Wegen nach. Im Ort halten wir uns links und bald rechts über die Felder, überqueren ein Tal und fahren am Waldrand rechts ein. Im Frühjahr kann man am Wiesensaum entlang. Wir treffen auf eine Straße der wir nach links auf einen Hügel folgen und am höchsten Punkt in der Kurve rechts zum Wald und innen gleich links fahren. Wir wurzeln uns bis zur folgenden Hauptstraße (Bad Abbach-Autobahn, nahe Seedorf) durch, überqueren diese und fahren gegenüber bergan. Über die Keltenschanze geht es nun bis nach Peising. Im Ort müssen wir unten links ab und hinaus übers Feld bis zum Kloster Frauenbründl. Dort fahren wir direkt hindurch und folgen dann rechts dem grünen Viereck über den Katzenstein bis man nach rechts auf das blaue Viereck trifft. Oft muss man die Marken suchen - aufpassen hinab geht es nun nach Lengsfeld. Anfangs müssen wir im Ort rechts und dann den Höhenzug im Wald entlang. Wir kommen auf eine kleine Teerstraße überhalb dem Klärwerk und halten uns

**Die Wurzel
MTB ca. 55 km**



rechts und bald wieder links. Ab hier wird es gefährlich mit dem linken Abbruch zur Donau - Achtung Rutschgefahr in hohem Buchenlaub, die Wurzeln verdecken; Querästen in Kopfhöhe!!! Nach letzter Abfahrt geht es nun zur Donau Richtung Regensburg. Als Einkehr empfiehlt sich am Ende der Strecke der Prüfening Schlossgarten.



Wir fahren von Regensburg über den Gewerbepark nach Wutzlhofen und Gonnersdorf. Nach dem ersten Ortsteil biegen wir auf den Radweg links Richtung Falkenstein,

Über den Hesperidengarten nach Ramspau, ca. 50 km

der uns nach Fußenberg bringt. In Fußenberg geht es im Ort links hinauf und am Ausgang bei einer Kapelle rechts auf den Feldweg. Diesem folgen wir über den Hesperidengarten in den Wald (grüner Pfeil) Nach schönen Kiefernwaldwegen überqueren wir eine Landstraße auf der wir links 20 Meter fahren und gleich rechts wieder in den Wald tauchen. Bei einer großen Baufirma am Waldrand halten wir uns bald links und folgen der Teerschotterstrasse bis diese endet und wieder zu einem Waldweg wird, welcher bald links abzweigt und einspurig weitergeht.

Schließlich kommen wir nun bei Maad heraus auf die Landstraße. Rechts fahren wir an ein paar Häusern vorbei und beim Letzten rechts hinunter und gleich links in den Wald hinein. Es folgt ein toller Downhill der unten im Höllgraben am (oder im) Bach endet. Diesem folgen wir nach links und versuchen das teils unbeschilderte Gelände zu meistern. Wir kommen so direkt oder in der Nähe von Schneckenreuth heraus, wo wir uns links Richtung Karlstein von der Teerstraße hinuntertragen lassen. Nach Reith geht es links in einen Feldweg zum Stadelmühlbach: Tolle Abfahrt! Nach rechts geht es nun nach Kleinramspau und hinüber zum Essen nach Ramspau. Alternativ kann man eben links direkt am Regen nach Hause fahren. Eine Tour mit tollen landschaftlichen Ausblicken und schönen lichten Wäldern.



Kletterwald regensburg



Kletterwald Regensburg - Der Wald ruft!

Der Kletterwald Regensburg bietet ein Naturerlebnis und Kletterspaß für Jung und Alt. Auf sechs verschiedenen Hindernisparcours mit unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen können spannende Seilübungen, Netze, Holzbrücken und Flyingfoxbahnen zwischen mächtigen Buchen erforscht werden und ganz nebenbei kann man Mut, Geschicklichkeit und Körperkoordination trainieren. Ein kleiner Waldimbiss, angrenzende Naturlehrpfade, Mountainbikestrecken und das benachbarte Walderlebniszentrum runden das Angebot für einen perfekten Outdoorort ab. Ein Besuch im Kletterwald bedeutet einen unvergesslichen Tag voller sportlicher Herausforderungen in freier Natur. Für Teams und Gruppen gibt es weitere spannende und individuelle Optionen: Ein Teamtraining das z.B. die Zusammenarbeit fördert bietet Firmen, Schulklassen & anderen Gruppen ein nachhaltiges Outdoorerlebnis von dem die ganze Gruppe profitieren kann.

Mit dem Auto erreicht man den Kletterwald übrigens über die A3, Autobahnausfahrt Sinzing oder mit dem Bus vom Regensburger Hbf mit der Linie RVV 27 direkt oder mit der Linie 26 bis Vingling. Der Kletterwald ist von April bis November geöffnet



Park-Standort:
am Walderlebniszentrum Regensburg
93161 Sinzing
Tel. 0941 / 29 01 14 4
info@kletterwald-regensburg.de
www.kletterwald-regensburg.de

Klettern

Einige der schönsten Kletterwände Bayerns befinden sich in unmittelbarer Nähe unserer schönen Stadt. Rund um Regensburg gibt es jede Menge Möglichkeiten, seine Kletterkünste in freier Natur an echtem Fels zu erproben. Die beeindruckende Felswand in Schönhofen ist ein beliebter Treffpunkt für Kletterfreunde. Weitere, landschaftlich imponierende Kletterwände mit Routen in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden gibt es im unteren Altmühltal zwischen Kelheim und Riedenburg, im Donaudurchbruch bei Weltenburg sowie im Labertal.



KÖNIGS apotheke



Wandern, Laufen, Radfahren – unser Körper ruft nach sportlicher Betätigung! Doch was passiert, wenn selbst bei dem durchtrainiertesten Profisportler nicht alles nach Plan läuft? Eine Blase in den neuen Wanderschuhen? Ein Sturz beim Mountainbiken? Eine Kreislaufschwäche während der Bergtour in der größten Mittagshitze? Das kann jedem passieren. Wir hoffen nur, Sie haben in diesem Fall Ihr Notfallset dabei! Bei jeder Berg-, Fahrrad-, Paddeltour - oder welcher Sportart auch immer Sie nachgehen - gehören ein paar Erste-Hilfe-Mittel ins Gepäck. Dazu gehören Blasenpflaster, Desinfektionsspray, Verbandstoffe, Kühlspray, Insektenschutz und nicht zu vergessen in unserer Gegend die Zeckenzange. Unverzichtbar in den warmen Monaten ist der ausreichende Sonnenschutz. Achten Sie immer auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr.

Die Dauermedikamente sollten auf einer Tour immer dabei sein. Wichtig ist ein gut verträgliches Mittel gegen Schmerz und Fieber. Ideal für unterwegs sind Granulate, die unkompliziert ohne Wasser eingenommen werden. Das Pulver wird auf die Zunge gestreut, löst sich schnell auf und kann so seine Wirkung rasch entfalten.

Richtig ausgerüstet? Die Königsapotheke ist die beste Anlaufstelle vor jedem Sport-Tripp. Ein guter Tipp: Jeder kennt seinen Körper am besten. Packen Sie die Notfallapotheke nach Ihren Bedürfnissen. Wenn Sie Ihr Notfallset nicht selber benötigen, so können Sie anderen helfen.

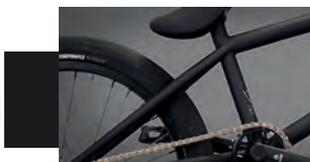


Königsapotheke
Königsstr. 7
Fußgängerzone neben H&M
93047 Regensburg
Tel. 0941 / 51 57 1
www.koenigsapotheke-regensburg.de



PURE LEIDENSCHAFT für Biken und BMX. Besser kann man kaum ausdrücken, was hinter Love Hurts steckt, Regensburgs Nummer 1-Fachgeschäft im Bereich Mountainbike und BMX. Die passionierten Biker leben ihren Traum und die Kunden finden hier nicht nur optimale Ausrüstung und kompetente Beratung, sondern auch den richtigen Biker-Spirit. Egal ob Cross Country Racer, Tourenfahrer, Freetourer, Freerider, Downhill oder Dirt Jumper, hier ist jeder Biker willkommen. Bestes und von Fachhand ausgewähltes Equipment sowie die neuesten Trends (z.B. 29 Zoll Mountainbikes) und Produkte renommierter Mountainbike- und BMX-Marken machen jeden Besuch zu einem ganz besonderen Erlebnis. So führt das Fachgeschäft einige exklusive Marken im Sortiment, die es in Regensburg nur dort gibt: Specialized, Liteville, Lapierre, Giant, Bionicon, Rocky Mountain oder Norco. Intensive Beratung selbst für anspruchsvolle Kunden ist hier selbstverständlich, denn die Profis wissen schließlich wovon sie reden. Bei Love Hurts finden Sie alles von Einsteigerbikes bis Highend sowie passendes Zubehör. Des Weiteren wurde erst vor kurzem die Bekleidungsabteilung vergrößert – mehr Marken, mehr Auswahl, mehr Designstile und eine Damen- und Kinderabteilung gibt es nun zusätzlich! Das Love Hurts ist das Bike-Wohnzimmer für Regensburg und jeder Interessierte kann in relaxter Atmosphäre Bikes und BMX begutachten und Testbikes und Testparts ausprobieren. Die eigene Werkstatt bietet Tuning und Custom Spezialisten für individuelle Bikes. Darüber hinaus ist das Love Hurts exklusiver Servicepartner einiger Hersteller mit Garantieabwicklung vor Ort.

Love hurts
Regensburg



Love Hurts
Hofgartenweg 10
93051 Regensburg
Tel. 0941 / 50 41 43 7
shop@love-hurts.de
www.love-hurts.de





MEGA Sports

REGENSBURG OBERTRAUBLING

Öffnungszeiten:

Sommer: tägl. 09.00 – 23.00 Uhr
 Winter: tägl. 09.00 – 24.00 Uhr

sigen Alltag zu erholen und fit zu halten.

Das einzigartige Fitnessstudio – mit monatlich kündbaren Verträgen ab 26,99 Euro – sorgt über das normale Programm hinaus für Furore. Das breitgefächerte Kursangebot bringt hierbei jeden auf Trab und in Form. Von Bodyforming, über Pilates bis Qigong und Taijiquan (Tai Chi) steht Ihnen alles zur Verfügung was das Herz begehrt.

Auch Tennis-Asse und Squash-Liebhaber kommen im Mega Sports auf ihre Kosten. Auf 5 Tennis- und 2 Squash-

Mit dem Mega Sports beherbergt Obertraubling das größte Sportzentrum in Ostbayern. Hier finden Sportbegeisterte auf über 8000 Quadratmetern eine Vielzahl an Sportmöglichkeiten um sich vom stres-

courts können Sie getrost bis an Ihre Grenzen gehen. Eine Platzreservierung ist allerdings aufgrund der großen Beliebtheit zu empfehlen.

Aber auch die Trendsportart Badminton kommt im Mega Sports nicht zu kurz. Und wer bisher noch nach einem Partner gesucht hat oder sich schon immer einmal gegen wechselnde Gegner ausprobieren wollte, kann sich jeden Freitag beim Badmintontreff engagieren. Von 19.30 – 21.30 Uhr wird auf bis zu 5 Plätzen gespielt was das Zeug hält. Der Preis für den Badmintontreff liegt bei lediglich 7,00 Euro pro Person.

Für alle die hoch hinaus wollen, hat Mega Sports zudem die richtige Alternative. Mit einer der 50 größten Kletterhallen Deutschlands, mit insgesamt 1100 Quadratmetern Kletterfläche, bietet das Mega Sports mehr als das Klettererherz erwarten kann. Bei den über 100 Routen in verschiedensten Schwierigkeitsgraden ist für jeden Kletterer etwas dabei. Und da die Halle vereinsfrei ist, kann jeder erfahrene Kletterer sein Können unter Beweis stellen.





Was kann nach diesen ganzen sportlichen Betätigungen schöner sein, als einmal so richtig wohlverdient die Seele baumeln zu lassen?! Deswegen bietet das Mega Sports auch eine MEGA-Sauna zur Entspannung und zum Stärken Ihres Immunsystems.

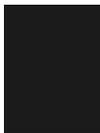
Zwei finnische Saunen (90°C), eine davon im ansprechenden Saunagarten gelegen und die andere im Innenbereich, bieten dabei die ultimative Möglichkeit zur Abhärtung.

Aber auch wenn dieser Temperaturbereich nur etwas für Hartgesottene ist, brauchen Sie nicht auf Ihren geliebten Saunabesuch zu verzichten. Denn mit einer Biosauna, bei wohlig-warmen 50-60°C und ebensolchen Luftfeuchtigkeit, bietet das Mega Sports die perfekte Alternative. Die stimmungsvolle Beleuchtung leistet dabei ihr übriges und lässt Sie den Alltagsstress schnell vergessen.

Wer neben Wellness auch noch mehr für seine Gesundheit tun möchte, der darf zudem auf keinen Fall auf einen Besuch des Dampfbades verzichten. Bei einer Luftfeuchtigkeit von 100% und einem Temperaturbereich von

himmlischen 40°C bis 45°C, wird Ihr Körper entschlackt und Giftstoffe werden einfach ausgeschwitzt. Zwischen den einzelnen Saunagängen lädt der im mediterranen Stil eingerichtete Ruheraum zudem zum Verweilen ein.

In direkter Nachbarschaft zum beliebten Sport Club liegt der Mega Sports Beach Club, in dem Sie nach Ihrem Fitnessprogramm auch draußen relaxen können. Jede Menge feinsten Sand, 100 Liegestühle, Sofas, Doppelliegen und sogar Betten stehen zum Entspannen bereit. Für den kulinarischen Genuss sorgen dabei frisch zubereitete Speisen (gerne auch in der anliegenden „Traublinger Stub'n“ gereicht) und Cocktails oder auch jede Menge erfrischender Getränke und Kaffeespezialitäten. Ein Plus für alle Eltern ist der direkt neben der Terrasse angelegte Kinderspielplatz, auf dem sich die Kleinen – immer in Sichtweite von Mama und Papa – austoben können.



Mega Sports GbR
Ernst-Frenzel-Straße 14
93083 Obertraubling
Tel. 09401 / 67 67
info@megasports-regensburg.de
www.megasports-regensburg.de

Wandern

Wandern kann man nicht nur in den Bergen! Regensburg bietet in seiner nahen Umgebung wunderbar hügelige und anstrengende Tagesmärsche in jeder Länge. Es gibt unzählige Burgen über den Flusstälern, lichte Wälder mit grünen Auen und jede Menge kleiner Bäche die zum Rasten einladen. Von den Jurahängen der Täler Richtung Nürnberg über den zu erkundenden „Limes“, den Keltenwall bei Kelheim bis zum Weltenburger Kloster, gibt es sowohl geschichtlich als auch landschaftlich viel zu entdecken. Und am Ende findet man immer eine Waldschenke oder einen ländlichen Gasthof, in den es einzukehren gilt. Wer eine Stunde mit dem Auto fährt, ist auch schon im Bayerischen Wald und hat dort viele Möglichkeiten wie den Arber, den Osser, die Schachtenwanderungen und die Hochfilze mit einem weiten Blick Richtung Alpen oder sogar bis nach Tschechien.



Schwarze Laaber Flusswanderung



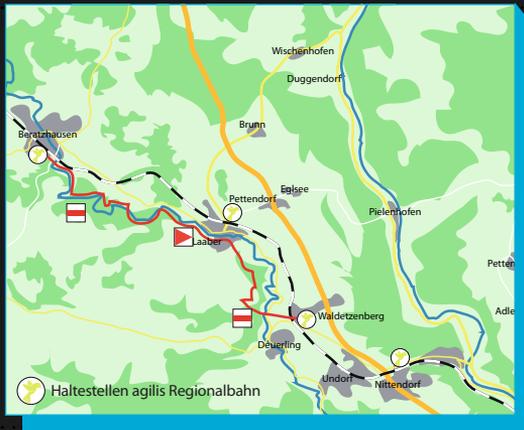
Wir reisen mit dem Zug direkt nach Deuerling, wo am Bahnhof unsere Tour beginnt. Wir folgen dem Wanderweg „rotes Viereck“ über den Pfaffenberg hinunter an die schwarze Laaber. Diese überqueren wir und gehen

! Ca. 20 km / Gehzeit
Ca. 4 Std. – einfach

gleich nach der Brücke rechts zu einem Bauerhof an dem es links steil den Berg hinaufgeht. Oben erwartet uns eine schöne Aussicht auf die umliegenden Täler. Zurück hinein in den Wald und weiter auf den Anhöhen mit wunderschönen Wiesen im Wald, geht es bis nach Laaber. Wir genießen den mittelalterlichen Ort und gehen schliesslich an der zentralen Kirche rechts weiter entlang



dem kleinen Fluss. Wir folgen dem „roten Dreieck“ einige Kilometer links des Flusses bis zum Gasthof Schwarzbrückmühle, dort queren wir die schwarze Laaber und halten uns nun immer rechts des Flusses bis wir kurz vor Beratzhausen an der Friesenmühle (Einkehrstipp!) herauskommen. Auf ihrer hinteren Seite kreuzt man nun noch die Teerstrasse und geht in den Wald Richtung Bahnhof (Schild). Nach 600 Metern und kurzem Anstieg erreichen wir den Bahnhof von dem aus wir mit dem Zug nach Regensburg oder Deuerling zurückfahren. Die Tour zeigt wunderschöne Täler und die typische Fels- und Trockenwiesenlandschaft des Bayerischen Juras entlang dem romantsichen Fluß Laaber.



Es geht hinauf zum Rachel, dem 2. höchsten Berg (3m unter Arber) im bayerischen Wald. Ein lange aber nicht schwere Tour erwartet uns, mit fantastischen Ausblicken, Bächen, dem Rachelsee und dem Waldschmitzhaus zur genußvollen Einkehr mitten im von Borkenkäfern vollkommen zerlegten oberen kahlen Bergbereich. Wir beginnen in Spiegelau am Parkplatz Waldspielgelände. Dort folgen wir dem Ahornblatt zum Jägerfleck und weiter immer bergauf und bergab ins Föhraufz, dem Hochmoor. Bei der Feisternberg-Unterstellhütte folgen wir nun der Auerhahnmarkierung bis zum Rachelsee der zu Pause einlädt. Am rechten Ufer entlang kann man nun noch auf eigene Gefahr dem Uferweg folgen

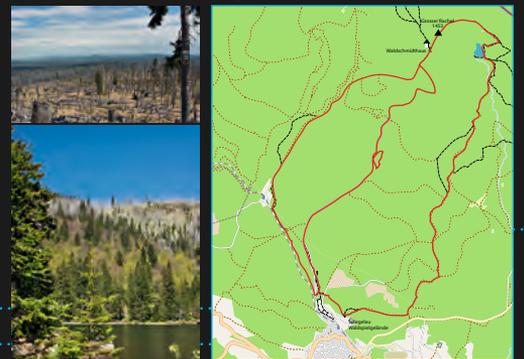
! Ca. 21 km / Gehzeit
Ca. 7 Std. – mittelschwer

oder über den Hauptweg hinauf zur Kapelle und

weiter auf den Gipfel gehen. Nach erfolgreicher Eroberung geht es 10 Minuten hinab zum Waldschmitzhaus (OEZ im Web). Danach geht es entweder auf der Forst- und später Teerstraße hinab oder nach ein paar hundert Metern versteckt rechts über den Rachelsteig zurück nach Spiegelau. Letztere Variante führt uns durch ein mooriges und sehenswertes Waldstück, das wie viele Teile der Wanderung Tolkiens „Herr der Ringe“ entsprungen sein könnte.



Auf den großen Rachel vom Urwald zu den Borkenkäfern





Paddeln / Bootswandern

Altmühl, Naab und Regen fließen links entgegen... Donau, Vils, Ilz und Schwarzach nicht zu vergessen. Regensburg ist gesegnet mit herrlich romantischen Flüssen in bezaubernden Landschaften. Die Natur bietet direkt vor der Haustür ausreichend Möglichkeiten für Tagestouren und mehrtägiges Bootswandern.



Nach dem Sport kommt die Erholung. Man redet in geselliger Runde über gerade Erlebtes, die Radtour, die Wanderung, die Aussicht und die Anstrengung. Man genießt das Gefühl des sich entspannenden Körpers.

Dazu vielleicht ein bunter Salat mit Pilzen, Rettich, Käse, Obatztem, eine Radlmaß oder auch was Deftiges um den Energiespeicher wieder aufzutanken.

In der Sonne sitzen oder unter den riesigen Kastanienbäumen den Schatten suchen - im Schlossgarten findet jeder was er sucht.

Der im Stadtwesten gelegene Prüfening Schloßgarten ist Teil eines alten Benediktiner Klosters (1119 n.Chr.) welches strategisch günstig einst nahe der Donau errichtet wurde. Mit ca. 2000 Außensitzplätzen, einer Außenlounge, einer Terrasse und vielen Festsälen und Gasträumen lädt der Biergarten mit bayerischen Schmankerln zum Besuch ein. Frische Produkte, bayerisch regional und mit Liebe zubereitet: Wurstsalat, Obatzter, Schweinshax'n, Gockerl, Bratwürschtl, Schweinebraten oder Gourmetspezialitäten von Chefkoch Felix Wagner selbst. Dazu, wie es sich gehört, ein wochenendliches Weißwurstessen von 10.00 bis 12.00 Uhr. Geöffnet ist der Biergarten jeden Tag von 10.00 bis 24.00 Uhr

Prüfening Schloßgarten
www.mein-schloßgarten.de

Prüfening Schloßstraße 75
93051 Regensburg
Tel. 0941 / 30 78 59 14



Wer nach einer kompetenten, fachkundigen und freundlichen Beratung rund um das Thema Laufsport sucht, der ist bei RUNNERS POINT im Donau Einkaufszentrum genau richtig. Obwohl es die Franchise Filiale im DEZ erst seit Dezember 2009 gibt, gilt diese längst als Geheimtipp unter Laufsportlern.

Der Inhaber Jens Hecker und seine Frau Daniela, die extra für RUNNERS POINT nach Regensburg gezogen sind, sind sportlich engagiert und haben im wahrsten Sinne ihr Hobby, das Laufen, zum Beruf gemacht. So nehmen beide z. B. regelmäßig an Halbmarathonläufen teil und freuen sich, die eigenen Erfahrungswerte an ihre Kunden weiterzugeben.

Von verschiedenen Laufschuhmodellen namhafter Hersteller über funktionale Outfits bis hin zum Zubehör für den Laufsport bietet der Laden eine riesige Auswahl – sowohl für professionelle Läufer als auch für Laufanfänger. Das Sortiment an Laufschuhen – beispielsweise Asics oder Brooks – beginnt bei Größe 36 und reicht bis Größe 48 ½ (auf Bestellung kann man Schuhe bis Größe 51 ½ erhalten). Um für jeden Kunden das individuell passende

Modell zu finden, gibt es bei RUNNERS POINT die kostenlose Laufanalyse – sowohl statisch als auch während der Bewegung – sowie die dazugehörige Laufschuhberatung.

Sollte der ausgewählte Schuh einmal nicht auf Lager sein, so bietet RUNNERS POINT seinen Kunden den so genannten Home-Service an, d. h. der Schuh wird direkt zu Ihnen nach Hause geliefert und zusätzlich erhalten Sie einen Preisnachlass von 10 %. Aktuell bekommen Sie darüber hinaus beim Kauf eines Paar Laufschuhe ein Laufshirt gratis dazu. Wer dann sofort mit dem Laufen loslegen möchte, kann immer mittwochs um 18 Uhr am Filialauftreff teilnehmen, der von beiden Inhabern organisiert wird.

Auch im Bereich der orthopädischen Schuhe ist RUNNERS POINT mit Modellen von MBT, Reebok Easytone und Nike Free bestens ausgerüstet. Zu guter letzt kommen auch modebewusste Kunden bei RUNNERS POINT auf ihre Kosten, so gibt es eine Vielzahl an Sneakermodellen oder aktuell für die Sommersaison z. B. FlipFlops.



RUNNERS POINT
 DEZ, Weichser Weg 5
 93059 Regensburg
 Tel. 0941 / 69 63 35 71
 regensburg@runnerspoint-franchise.de
 www.runnerspoint.com



4 Wochen Reifezeit

1 geschulter Blick

0,0 Kompromisse

Harald Biewer
Braumeister

Wir schauen nicht auf die Uhr, sondern auf den Kalender. Anders als manch andere, geben wir unserem Bier einen ganzen Monat Zeit, damit es in Ruhe reifen kann. Und trotzdem sind wir auch dann jede einzelne Sekunde mit Leidenschaft für unser Bier da.

Alles für diesen Moment:

Bitte ein Bit





Paragliden

Einmal wie ein Adler durch die Lüfte gleiten und das unvergleichliche Gefühl genießen über allem zu schweben. Die Winzerer Höhen sind ein beliebter Startplatz für Paraglider. Wir garantieren: Regensburg ist auch aus der Vogelperspektive absolut sehenswert.



airrich

„Klar würde ich springen!“

... doch wenn es dann tatsächlich ernst wird, hört man plötzlich: „Oh schade, da habe ich keine Zeit.“, „Mist, da bin ich gerade nicht da.“ Aber was, wenn man sich doch traut – wenn man das Wagnis eingeht und sich aus der Ladeluke eines Flugzeugs ins Nichts stürzt? Wie fühlt es sich an, mit ca. 220 km/h aus 4300 m dem Boden entgegenzurasen? Ist der Nervenkitzel das Wagnis wert?

Auf jeden Fall!

Denn die erfahrenen Tandem-Master von Airrich haben alle bereits mehreren tausend mutigen Springern zum Adrenalinkick ihres Lebens verholfen. Während des bis zu 60 Sekunden dauernden freien Falls kümmert sich Ihr

persönlicher Tandem-Master um die gesamte „Arbeit“, damit Sie Ihren Sprung in vollen Zügen genießen können. Das einzige was Sie für Ihr persönliches Erlebnis aufbringen müssen, sind bequeme Kleidung, Turnschuhe und gute Laune. Die gesamte notwendige Ausrüstung wird Ihnen vor Ort vom Veranstalter gestellt. Dabei kommen auch Brillenträger auf ihre Kosten, denn die Schutzbrillen sind groß genug, um normale Gestelle komplett zu umschließen.

INFO

Für alle Zögerlichen und Wetterpechvögel: Unsere Gutscheine verfallen nicht und sind auf andere Personen übertragbar!



Airrich, Erich Kraus
Brandlbergstr. 33
93173 Grünthal-Wenzenbach, Rgb
Tel. 09407 / 34 45

airrich@gmx.de
www.airrich.de



Wakeboarden und Wasserskifahren gehören zu den angesagtesten Sommersportarten in Deutschland. Nur wenige Aktivitäten verkörpern auf so ideale Weise den modernen Lifestyle. Die Kombination aus Sport, Spaß, Mode und Freizeit fasziniert und macht Lust auf mehr! Seit mittlerweile 12 Jahren gibt es die ideale Location, um Wakeboard und Wasserski unter besten Voraussetzungen direkt vor der Haustür auszuüben: Das Wild Wake & Ski am Steinberger See. Perfekte Wakeboardbedingungen, das Urlaubsambiente an der Anlage und die freundlichen Mitarbeiter sowie die Servicequalität, machen einen Aufenthalt bei WildWakeSki zu einem ‚Urlaubstag‘ zu Hause und lassen den Alltag schnell vergessen.

Seit 2010 gibt es ein zusätzliches Highlight für Anfänger: Ein neuer Übungs-lift in der Badebucht mit einer Geraden von 70 Metern Länge und mit individuell regulierbarer Geschwindigkeit, garantiert bei vielen schon beim ersten Startversuch ein Erfolgserlebnis.

Für alle, die spontan vorbeikommen möchten, bieten wir an den Wochenenden vormittags Anfängerkurse an. Einsteigern, die eine Komplettbetreuung mit individueller Starthilfe wünschen, werden samstags und sonntags von 09.30 – 11.00 Uhr Anfängerkurs für Wasserski und Wakeboard geboten.

Zur Erholung bieten der Badestrand mit Liegewiese und Beachvolleyballplatz sowie das Café mit Sonnenterrasse den perfekten Tagesausklang oder eine kurze Relaxphase, bevor es wieder an die sportlichen Aktivitäten geht.



Wild Wake & Ski
In der Oder 1
92449 Steinberg am See
Tel. 09431 / 79 03 80
info@wildwakeski.de
www.wildwakeski.de

Tauchen

Wozu in die Ferne schweifen? Tauchen ist auch vor den Toren unserer Stadt ein Erlebnis und die optimale Vorbereitung für Unterwasserausflüge in warme und blaue Gewässer. An verschiedenen Seen rund um Regensburg, etwa dem Steinberger See, werden Tauchkurse angeboten. Auch erfahrene Taucher riskieren hier immer wieder gerne einen Blick in die Unter(wasser)welt.



1. Athleten-Club Regensburg e. V.
Ringen Gewichtheben...
Roland Lehner
Hauptstraße 71 a
93105 Tegernheim
Tel. (09403) 47 76

1. Bowling Verein 1968 Regens-
burg e. V.
Kurt Scharrer
Aussieger Straße 45
93057 Regensburg
Mobil: (0170) 4 13 73 80

1. Freestyle-Club Regensburg e. V. Ski
Jürgen Habla
Gandershofer Straße 15
93077 Bad Abbach
Tel. (09405) 96 21 25

1. Motorboot- u. Wasserskiclub
Regensburg e. V., Uwe Herold
Asterweg 3
93173 Wenzenbach
Tel. (09407) 21 13
mwsc.steglich@t-online.de

1. Regensburger JET BOOT CLUB e. V.
Robert Marxreiter
Kelheimer Straße 13
93342 Saal/Donau

1. Windsurfing Club Regensburg e. V.
Martin Karl
Alfons-Auer-Straße 12 a
93053 Regensburg
Mobil: (0172) 8 68 28 51
info@wscrd.de

Akademische Fliegergruppe
Heinrich Heßler
Rilkstraße 29
93049 Regensburg
Tel. (0941) 2 37 78

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

Automobilclub Regensburg e.V.
Peter Illmann
Friedrich-Ebert-Straße 9 b
93051 Regensburg
Tel. (0941) 9 64 78
peter.illmann@kabelmail.de

Ball-Spiel-Club Regensburg e. V.
Fußball & Kegeln
Alois Fischer, Frankenstraße 21
93128 Regenstauf
Tel. (09402) 20 90

BC Boxfit
Manfred Schneider
Iglauer Straße 25
93197 Zeitlarn
Tel. (0941) 2 80 39 46

Behinderten- und Versehrten-
Sportverein Regensburg e. V.
Reinhold Amann
Zirngibstraße 17
93051 Regensburg
Tel. (0941) 99 74 78

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

Billard-Club Regensburg e. V.
Richard Fuchs
Schottenstraße 4
93047 Regensburg
Tel. (09403) 35 69
vorstand@billardclub-regensburg.de

Bootscooters e. V. Regensburg
Tanzsport Country Western
Georg Kiesenwetter
Erlenweg 15
93096 Köfering
Tel. (09406) 25 77
info@bootscooters.de

Boule Club Ratisbona e. V.
Ludwig Kolb
Georg-Herbst-Straße 16
93049 Regensburg
Tel. (0941) 2 69 69

Boxclub Regensburg
Pergeka Bekim, Hauptstraße 23a
93197 Zeitlarn
Mobil: (0160) 93 80 35 55
boxclub-regensburg@freenet.de

Buchbinder Legionäre Regens-
burg Baseball
David-Funk-Straße 7
93055 Regensburg
Tel. (0941) 4 96 17
mail@legionaere.de

Budokan Regensburg
Kampfsport / Selbstverteidigung
Gerhard Enders
Peter-Rosegger-Straße 3
93152 Nittendorf
Tel. 0171 1 25 41 85
gerd.enders@t-online.de

Dart-Club Wild-Rovers e.V.
Klaus-Jörg Michael
Galgenbergstraße 15
93053 Regensburg
Tel. (0941) 78 98 10

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

DJK Nord Regensburg e. V.
Isarstraße 52
93057 Regensburg
Tel. (0941) 40 03 28
geschaeftsstelle@djk-regensburg-
nord.de

DJK Regensburg 06 e. V.
Dieter Herdegen
Ardennenstraße 13
93057 Regensburg
Tel. (0941) 6 56 09
d.herdegen@web.de

DJK Sportbund Regensburg e. V.
Helmut Petz
Roritzerstraße 12
93047 Regensburg
Tel. (0941) 5 46 66
kontakt@djk-sportbund-regens-
burg.de

DJK SV Keilberg e. V.
Alfons-Sigl-Straße 28
93055 Regensburg
Tel. (0941) 4 80 90

Dōjō – Raum für Wegkunst und
Stille e.V.
Sara Schäfer
Udetstrasse 8
93049 Regensburg
Tel. (0176) 640 291 08
schaefer@dojo-regensburg.de

EHC Spiders Regensburg
Eishockey
Erwin Weiß, am Römling 5
93047 Regensburg
Tel. (0941) 7 52 41

Eissportclub Regensburg 2000 e.V.
Wallhalde-Allee 22
93059 Regensburg
Tel. (0941) 69 87 - 747
Fax: (0941) 6 98 77 48

info@ec-regensburg.de

Eissportverein Regensburg e.V.
Wallhalde-Allee 22
93059 Regensburg
Tel. (0941) 4 67 22 70
eissportverein-regensburg@
netzblick.com

ESV 1927 Regensburg e. V.
Tennis / Kraftsport / Bike / Kegeln...
Dechbettener Brücke 2
93051 Regensburg
Tel. (0941) 3 37 91
vorstand@esv1927.de

FC Bavaria Werkvolk e. V.
Markus Kostka
Rudolf-Schlichtinger-Straße 121
93055 Regensburg
Tel. (0941) 7 04 02 00
aktuelles@fc-werkvolk.de

FC Inter 09 Regensburg e.V.
Christian Stache
Rudolf-Schlichtinger-Straße 127
93055 Regensburg
Tel. (0941) 7 04 02 00
christianstache@web.de

FC Kosova Regensburg e.V.
Avni Hashani
Spessartstraße 26
93057 Regensburg

Fechtclub Regensburg e.V.
Igor Soroka
Prüfeninger Straße 79
93049 Regensburg
Tel. (0941) 2 86 39
philipp.weigert@stud.uni-regens-
burg.de

FK Phönix Regensburg
Fußball
Bernhard Frimberger
Karether Weg 1
93138 Lappersdorf
Tel. (09404) 56 03 28
Bfrimberger@t-online.de

Freier Turn- und Sportverein
Regensburg e.V.
An der Schillerwiese 2
93049 Regensburg
Tel. (0941) 2 19 71
freier.tus@t-online.de

FSV Regensburg-Prüfung
Fußball Kegel Damengymnastik
Christa Carl, Niefangweg 14
93049 Regensburg
Tel. (0941) 3 15 97

Gehörlosen-Sportverein Rgb
Peter Merkl, Regengasse 7
93138 Lappersdorf
petmerkl@gmx.net

Gehsportverein Regensburg
Josef Berzl
Am Pfaffensteiner Hang 43
93059 Regensburg
Tel. (0941) 8 65 20
josef.berzl@gehspport.de

Gleitschirmlub Ratisbona e. V.
Alois Wegerer
Blumenstraße 39
93128 Regenstauf
Tel. (09402) 76 62
info@GSC-Ratisbona.de

Golf- und Land-Club Regensburg
93093 Jagdschloss Thiergarten
Tel. (09403) 505
Fax: (09403) 43 91
sekretariat@golfclub-regensburg.de

Golfclub Regensburg-Sinzing am
Minoritenhof e. V.
Präsident Günther Köhler
Minoritenhof 1
93161 Sinzing

Tel. (0941) 3 78 61 00
welcome@golfsinzing.de

Handballgemeinschaft HG Jahn Nord
Michael Frank
Cecilie-Vogt-Weg 7
93055 Regensburg
Tel. (0941) 7 00 03 74

ISC Inline- und Speedskating-Club
Donaulände 7
93047 Regensburg
Tel. (09401) 24 06
info@isc-regensburg.de

Kampfkunstverein Regensburg e.V.
Sebastian Perschke
Kumpfmühler Straße 49
93051 Regensburg
Tel. (0941) 9 45 58 25
info@dantraeger.de

Karate-Vereinigung Ndb./Opf. e.V.
Elmar Griesbauer
Landauer Straße 33
94562 Oberpöding
Tel. (09937) 90 33 83
karate-lehrwesen@gmx.de

Karate-Zentrum Regensburg
Markus Gomeier
Mozartstraße 5
93093 Donaustauf
Tel. (09403) 9 52 18 88
m.gomeier@gmx.de

Kraftsportverein Bavaria Regensburg
Michael Werner, Erikaweg 39
93053 Regensburg
Tel. (0941) 7 74 41
ilse.werner@freenet.de

Lauf-Rad Regensburg e.V.
Joachim Bauer
Prüfeninger Straße 70
93049 Regensburg
Tel. (0941) 2 81 81
joachim.a.bauer@t-online.de

LLC Marathon Regensburg
Donaustauffer Straße 120
93059 Regensburg
Tel. (0941) 5 68 28 01
info@llc-marathon-regensburg.de

Luftsportverein Regensburg e.V.
Obertraubling
Fritz Lechner
Tel. (0941) 7 64 52
fritzlechner@luftsportverein-re-
gensburg.de

Motorboot- und Wassersportverein e.V.
Josef Antes
Bischof-Wittmann-Straße 5
93051 Regensburg
Tel. (0941) 99 77 77

Orientierungslaufgemeinschaft
(OLG) Regensburg e. V.
Alexander Bauer
Arberstraße 11
93152 Nittendorf
alfons.ebneth@t-online.de

Pferdesportverein St. Leonhard
Sabine Schneider
Wiedmannstraße 13
93105 Tegernheim

Pool-Billard-Club
Geims Rainer
Annahofstraße 38
93049 Regensburg
robert.wunderer@t-online.de

Radsport Victoria Regensburg e. V.
Wilhelm Plettl
Am Mittelberg 31
93105 Tegernheim
Tel. (09403) 34 81
radsport_victoria@yahoo.de

Regatta-Gemeinschaft Regensburg
Klaus Rupprecht
Friedrich-Ebert-Straße 9
93051 Regensburg
Tel. (0941) 94 72 10
weiland.koll@t-online.de

Regensburger Hockey- u. Tennis-Club
Heinz Amann
Elisabethstraße 10a
93049 Regensburg
Tel. (0941) 9 35 81
heinz.amann@z.uni-regensburg.de

Regensburger Kanu-Club e. V.
Zoltan Glözik
Messerschmittstraße 39
93049 Regensburg
Tel. (0941) 7 05 90 01
zoltan.glozik@gmx.de

Regensburger Ruder-Klub 1890 e.V.
Messerschmittstraße 2
93049 Regensburg
Tel. (0941) 2 55 14
Fax: (0941) 96 68 17
vorstand@regensburger-ruder-klub.de

Regensburger Ruderverein 1898 e.V.
Messerschmittstraße 2
93049 Regensburg
Tel. (0941) 2 58 26
verwaltung@regensburger-ruder-verein.de

Regensburger Segelsportgemein-
schaft am Brückensee e. V.
Helmut Hrouda
Gronsdorfer Hang 44
93309 Kelheim
Tel. (09441) 25 06
Hrouda@t-online.de

Regensburger Segelsportgemein-
schaft am Brückensee e. V.
Helmut Hrouda
Gronsdorfer Hang 44
93309 Kelheim
Tel. (09441) 25 06
Hrouda@t-online.de

Regensburger Tennis-Klub
Weinweg 36
93049 Regensburg
Tel. (0941) 8 56 48
info@rtk-regensburg.de

Regensburger Turnerschaft e. V.
Schoppenplatz 6
93059 Regensburg
Tel. (0941) 8 53 89
rt-info@t-online.de

Reitclub Regensburg e. V.
Hans Koder
Wiener Straße 18
93055 Regensburg
Tel. (0941) 79 85 10
info@reitclub-regensburg.de

Reitsportclub Ratisbona Regensburg
Max Uhl
Schwarzhöfe 5
93182 Duggendorf
Tel. (09409) 22 05

Reitsportverein Regensburg e.V.
Regensburg
Tel. (0941) 9 95 99

Rennsportclub 88 Regensburg
Micha Weißhaupt
Prinz-Ludwig-Straße 17
93055 Regensburg
micha.weisshaupt@rsc88.com

Schachclub Bavaria Regensburg
von 1881 e. V.
Walter Erhard
Udetstraße 31
93049 Regensburg
Tel. (0941) 8 36 02
kontakt@schachclub-bavaria-re-
gensburg.de

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

Segel- und Hochseesportverein
Regensburg e. V.
Dipl.-Ing. Karl-Ernst Mueller
Prüllstraße 70
93093 Donaustauf
Tel. (09403) 20 78
karl-ernst.mueller@bmw.de

Segelclub Ratisbona e. V. Regensburg
Hannes Mach
Eichendorffstraße 42
93138 Lappersdorf
Tel. (0941) 8 03 97
hannes.mach@arcor.de

Segelsportgemeinschaft Regens-
burg e. V.
Udo Saar
Odenthal 4
93057 Regensburg
Tel. (0941) 69 96 01
udo.saar@t-online.de

Seglertreff des deutschen
Hochseesportverbandes „Hansa“
e. V. (DHH)
Gerhild Laumann
Lindenstraße 5
93342 Saal a. d. Donau
Tel. (09441) 83 36
laumann-saal@t-online.de

Serbischer SV Donau Regensburg e.V.
Thomas-Ried-Straße 8
93053 Regensburg

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

SG Post/Süd Regensburg e. V.
Badminton/ Handball/ Schützen...
Kaulbachweg 31
93051 Regensburg
Tel. (0941) 9 20 52-0
Fax: (0941) 9 20 52-15
info@postued-regensburg.de

SG Walhalla
Fussball/ Faustball/ Basketball...
Am Holzhof 1
93059 Regensburg
Tel. (0941) 8 70 13 56
mail@sg-walhalla.de

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

Sport- und Schwimmverein SSV
Jahn von 1889 e.V.
Vors.: Walter Hettenkofer
Am Herrnberg 40
93138 Lappersdorf
Tel. (0941) 8 35 30
walter.hettenkofer@arcor.de

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

Sportabteilung Mobile e.V.
Puricellstraße 11
93049 Regensburg
Tel. (0941) 29 70 80

Sportclub Regensburg
Alfons-Auer-Straße 26
93053 Regensburg
Tel. (0941) 7 04 00 70
sportclub-regensburg@t-online.de

Sporttauchverein Donauhaie
Regensburg e. V.
Gerhard Schleicher
Markusweg 15
93164 Waldetzingen
Tel. (09498) 90 22 74
vorstand@donauhaie.de

SpVgg Stadtmhof
Fussball / Nordic Walking uvm...
Josef Männer
Spitalgasse 3
93059 Regensburg
Tel. (0941) 4 05 24
info@spitalgarten.de

SpVgg Ziegetsdorf
Fussball / Schützen / Gymnastik
Günther Dietz
Bernhard-Suttner-Weg 3
93051 Regensburg
Tel. (0941) 99 31 25

SSV Jahn 2000 Regensburg e. V.
Prüfeninger Straße 57 a
93049 Regensburg
Tel. (0941) 69 83-0
info@ssv-jahn.de

Straight Pool Regensburg
Robert Hasenthaler
Aussichtsweg 14
93138 Lappersdorf
rh.sp-regensburg@web.de

SV Bosna
Dervis Milak
Baumburger Straße 12
93055 Regensburg
Tel. (0941) 9 09 66

SV Burgweinting
Johann Zilk
Kirchfeldallee 4
93055 Regensburg
Tel. (0941) 70 55 38 90
Fax: (0941) 70 55 38 99
geschaeftsstelle@sv-burgwein-
ting.de

SV Fortuna Regensburg
Dieter Sichert
Ziegenhofstraße 5
93173 Wenzelnbach
Tel. (0941) 9 00 60
dieter.sichert@freenet.de

SV Harting
Karl Reithmeier
Kreuzhofstraße 15
93055 Regensburg
Tel. (0941) 7 06 05 65
sportverein.harting@t-online.de

SV Sallern Regensburg
Sattelbogener Straße 1c
93057 Regensburg
Tel. (0941) 6 33 77
info@sv-sallern.de

SV Schwabelweis
David-Funk-Straße 7
93055 Regensburg
Tel. (0941) 4 96 17

SV Teppichwerk e. V.
Schützenverein
Günter Boßa
Römerstraße 15
93138 Lappersdorf
Tel. (0941) 8 19 95
sv-twr-regensburg@t-online.de

SV Weichs Regensburg
Hans Schmidt
Spessartstraße 22
93057 Regensburg
Tel. (0941) 4 61 22 49
sweichshans@web.de

Taekwon Do SV Regensburg e. V.
Michael Opitz

Engelburgergasse 1
93047 Regensburg
Tel. (0941) 59 57 29-0
kontakt@taekwondo-sv-regens-
burg.de

Tanzclub Blau-Gold Regensburg
e. V.
Puricellstraße 11
93049 Regensburg
Tel. (0941) 7 04 09 55
info@tanzclub-blau-gold.de

Tauchclub Ratisbona Regensburg
e.V. (TCR)
Regensburg
Tel. (0941) 6 01 22 30
vorstand@tauchclub-ratisbona.de

TC Rot Blau Regensburg
Tennis
Dürerstraße 3
93051 Regensburg
Tel. (0941) 7 25 33
info@tc-rotblau.de

TRISTAR - Regensburger Triath-
leten
Roland Toncar
Runtingerstraße 2a
93053 Regensburg
roland.toncar@gmx.net

TSV Oberisling
Werner Schenkel
Weingartenstraße 25
93053 Regensburg
Tel. (09401) 70 96 96

Turniersportgemeinschaft Fuch-
senhof e. V.
Dr. Ralph Kuhlmann
Forststraße 7
93182 Duggendorf-Neuhof
Tel. (09498) 90 47 62
tsg-fuchsenhof@gmx.de

Unterwasserclub Regensburg e.
V. (UCR)
Postfach 120531 in 93027 Rgb
tranier1@ucr-regensburg.de

Veloclub Ratisbona e. V.
Ziegetsdorfer Straße 46 a
93051 Regensburg
Tel. (0941) 5 49 82
info@veloclub-ratisbona.de

Verein für Schwerhörige e.V.
Eleonore Brendel
Mitterweg 6
93053 Regensburg
Tel. (0941) 7 26 67
lore-brendel@freenet.de

Vereinigung für Modellflugsport
Regensburg e. V.
Hubert Bäuml
Reinhäusener Damm 4
93059 Regensburg
Tel. (0941) 4 60 26 28
vmr@modellflug-regensburg.de

VfB Regensburg e.V.
Fussball Ski Tanzsport Tennis
Aussiger Straße 22
93057 Regensburg
Tel. (0941) 6 26 82
verwaltung@vfb-regensburg.de

VfR Regensburg e.V.
Deggendorfer Straße 21
93055 Regensburg
Klaus Hauner, Tel. (09407) 33 07

Volleyball-Freizeitliga
Heinrich May
Alfons-Bayerer-Straße 16
93049 Regensburg
heinrichmay@weg.de

Wir bringen müde Wanderer

entspannt nach Hause...



Ihre Regionalbahn

Tickets:

Wir fahren für das

**BAHNLAND
BAYERN**

Zeit für Dich.

Bayern-Tickets, Einzelfahrscheine, Monatskarten
im Abo u.v.m erhalten Sie bei uns:

- ▶ im OnlineShop unter www.agilis.de
- ▶ im KundenCenter (Hbf Regensburg Reisezentrum)
- ▶ Fragen? Servicetelefon: 0800/5892840