

TAUCHEN

filterVERLAG

BIKEN

TENNIS GOLFEN

KLETTERN

FITNESS

WANDERN

OUTDOOR

VEREINE

RENNRAD

LAUFEN

PRÄVENTION

SQUASH

PADDELN

MOUNTAINBIKE

2012 SPORT IN REGENSBURG

WINDSURFEN

FUSSBALL

DER KOSTENLOSE SPORT- &
SPORTBEDARFSFÜHRER

www.sport-in-regensburg.de

WER, WAS, WO?

TOUREN & STRECKEN

Wandern

Kurze Tour leicht	12
Lang-Tour mittel	14

Laufen

Kurz-Strecke leicht	17
Lang-Strecke schwer	18

Radsport

Rennrad-Strecke leicht	24
Mountainbike Tour leicht	26
Mountainbike Tour mittel	27

VORBEREITUNG & EXPERTEN

Vorbereitung

Outdoor Notfallset	5
Wandern mit Kindern	11

Beratung & Arzneimittel

Dom-Apotheke	6
--------------	---

Prävention & Rehabilitation

Eden Reha Donaustauf	7
----------------------	---

Facharzt für

Allgemeinmedizin

Dr. med. Ralf Hauer	8
---------------------	---

Laufschuhberatung & Bike Fitting

activ+ Bewegungs- und Analyse-Center	10
--------------------------------------	----

Facharzt für

Allgemeinmedizin

Dr. med. Peter Eibl	16, 28
---------------------	--------

SPORTEINRICHTUNGEN INDOOR & OUTDOOR

Hochseilgarten

Kletterwald Regensburg	21
------------------------	----

Golfanlage & Golfclub

Golfplatz Deutenhof	29
---------------------	----

Kanu- & Bootstouren

Erlebnismax	31
-------------	----

Fitnessstudio

clever fit	34
------------	----

Billard

Billard & Bar Central	
Clixx Billard & Bar	36

Indoor-Soccer-Anlage

Kick Arena	37
------------	----

Indoor-Anlage für Tennis, Badminton,

Squash, Fitness & Klettern	
MEGA Sports	38

Fahrsicherheits-Trainings für Pkw & Motorrad

ADAC Fahrsicherheitsplatz Regensburg	41
--------------------------------------	----

FACHGESCHÄFTE

Sportnahrung & Beratung

Mic's Body Shop	4
-----------------	---

Outdoorbekleidung

Jack Wolfskin	13
---------------	----

Freizeit- & Outdoorbekleidung

McTrek Outdoor Sports	15
-----------------------	----

Sportbekleidung & Sportausrüstung

Intersport Tahedel	19
--------------------	----

Skateboarding & Snowboarding

Titus	23
-------	----

Rennräder, Mountainbikes & Parts

Love hurts	25
------------	----

Golfschläger & Golfmode

Golf Classics Pro Shop	29
------------------------	----

Wassersport

Funsport Müller	33
-----------------	----

Schnorchel- & Tauchausrüstung

Travel Diver	34
--------------	----

VEREINE

Regensburger Sport-Vereine	42
----------------------------	----



SPORT IN REGENSBURG 2012

LIEBE SPORTFREUNDINNEN UND SPORTFREUNDE,

kaum zeigen sich die ersten Sonnenstrahlen, zieht es uns Regensburger hinaus: Egal, ob zu Land, zu Wasser oder in der Luft – in und um Regensburg gibt es für jedes Alter, jede Kondition und jede Leidenschaft sportliche Herausforderungen in schöner Umgebung.

Der Landkreis bietet vielfältige Laufstrecken sowie Rad- und Wandertouren in der schönen Oberpfälzer Kulturlandschaft. Bei der großen Auswahl fällt die Entscheidung oftmals nicht leicht. Daher hat das filterVerlag-Team auch in

diesem Jahr für Euch interessante und schöne Routen getestet. Unsere Lieblings-Touren 2012 präsentieren wir für Euch mit Routenbeschreibungen und Übersichtskarten und wünschen allen „Viel Spaß!“, die „auf unseren Spuren wandern“ möchten.

Wer noch auf der Suche nach der passenden Aktivität ist, findet in diesem Guide hilfreiche Anregungen, um die richtige Sportart für sich zu finden. Denn egal, ob klettern, golfen, Indoorsporteln, Kanu fahren oder ausgefallene Sportarten – der Sport Guide stellt Euch vor, wo

Ihr was in Regensburg und Umgebung machen könnt.

Für alle, die noch das richtige Equipment benötigen, stellen wir passend für jede Sportart Fachgeschäfte in und um Regensburg vor: Vom Surfbrett über die Outdoor-Jacke bis zum Skateboard ist für jeden das Passende dabei.

Wir wünschen allen eine schöne und erlebnisreiche Sportsaison!

Euer filterVERLAG-Team

PS: Nicht vergessen: Jeder Sport braucht Vorbereitung! Deshalb haben wir Ärzte, Apotheker und Experten um hilfreiche Tipps und Empfehlungen rund ums Sporteln gebeten.

DIE RICHTIGE MAHLZEIT

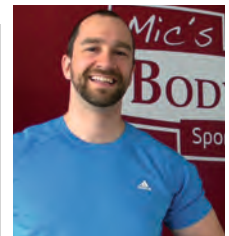
Eiweiße, Fette, Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralstoffe und Wasser – unser Körper braucht Energie! Gerade beim Sport sind diese Bausteine besonders wichtig, um leistungsfähig zu sein.

Fette und Kohlenhydrate zur Energiegewinnung und Eiweiße zum Zellaufbau – reicht das, um den Körper auf den Sport vorzubereiten oder was brauchen wir, um leistungsfähig zu sein? Mic Weigl, Experte für Sportnahrung, weiß, worauf es besonders ankommt:



Vor einer längeren körperlichen oder sportlichen Belastung gilt es, sich bereits sechs bis sieben Stunden (eventuell also schon am Vorabend) über die Energieversorgung Gedanken zu machen, denn unsere Mahlzeiten werden erst nach dieser Zeit dem Körper als Energie zur Verfügung stehen. Man sollte also bereits sechs bis sieben Stunden vorher komplexe Kohlenhydrate (Nudeln, Reis, Vollkornbrot, Haferflocken,...) zu sich

nehmen, um dann aus ihnen Energie schöpfen zu können. Kurz vor bzw. während der sportlichen Betätigung eignen sich dann Getränke wie Saftschorlen, um zum Einen schnelle Energie zu bekommen, denn hier entfallen die sechs bis sieben Stunden Verarbeitungszeit im Körper, und zum Anderen während des körperlichen oder sportlichen Betätigung den Blutzucker- und Energiespiegel konstant zu halten.



Mic Weigl
Mic's Body Shop, Sportnahrung



OUTDOOR NOTFALL-SET

WENN MAL KRACHT – GUT GERÜSTET FÜR ALLE SITUATIONEN

NOTFALL-SET BEIM OUTDOORSPORT

Wer viel im Freien unterwegs ist und sich dabei bewegt, ist einem erhöhten Unfallrisiko ausgesetzt. Doch nicht nur Extremsportler, sondern jeder, der radelnd, schwimmend, spazierend oder auch nur entspannt die frische Sommerluft genießen möchte, sollte sich und seinen Körper gut schützen. Bei längeren Outdoor-Touren mit Familie und Freunden mit dem Rad, am Wasser oder beim Joggen und Wandern, sollte man daher stets ein Notfall-Set mit dabei haben.

Diese kleinen Reiseapotheken kann man bereits fertig kaufen. Vor dem Reiseantritt muss der Inhalt unbedingt auf Qualität und Vollständigkeit geprüft werden und ggf. den individuellen Bedürfnissen und Ansprüchen angepasst werden.

Spezielle und wochenlange Touren im Freien erfordern eine Erweiterung des Basis-Notfall-Sets. In diesem Falle ist es optimal, sich beim Arzt und in Apotheken beraten zu lassen und sein individuelles Notfall-Set dann darauf basierend komplett selbst zusammenzustellen.

WAS SONST NOCH ZU BEACHTEN IST

Wer intensiver Sonnenbestrahlung ausgesetzt ist, sollte stets auf Sonnenschutz in Form von Sonnenmilch, Sonnenbrille, Kopfbedeckung und ausreichend Flüssigkeitszufuhr achten. Insekten- oder Zeckensprays bieten Schutz vor lästigen Stichen. Außerdem sollte man vor dem Outdoor-Trip unbedingt überprüfen, ob die Tetanus- und Tollwutimpfungen noch aktuell sind.

BASIS-NOTFALL-SET :

- ausreichend Verbandsmaterial
- Wunddesinfektionsmittel und medizinische Handschuhe
- Desinfektionsmittel/Desinfektionstücher
- Schmerzmittel
- Pinzette, Lupe und Schere
- Schreibzeug
- Taschenlampe
- Handy
- Notfallkarte mit den wichtigsten Notrufnummern und persönlichen Angaben zu Allergien oder sonstigen wichtigen medizinischen Informationen
- Befestigungsmaterial (Sicherheitsnadeln, Tape)

HÄTTEST DU'S GEWUSST?

MITTEN IN DER TRAININGS- PHASE ERKÄLTET – WAS TUN?

Angefangen bei der richtigen Medikation bis hin zur allseits meist verneinten Frage: „Ist Sport im erkrankten Zustand erlaubt?“ möchten wir Dir helfen. Laufende Nase, Kratzen im Hals, Trägheit, etc. – die typischen Symptome einer Infektion. Generell sollte man körperliche Aktivitäten einstellen, da das Herz- Kreislaufsystem stark belastet wird. Bei leichten Infekten ist gegen ein leichtes Training jedoch nichts einzuwenden, um den Kreislauf auf Trab zu bringen.

Bis zum Abklingen helfen wir unseren Sportlern gerne mit einem individuellen Beratungsprofil in unserer Apotheke über die Erkältungszeit hinweg. Doch das beste Mittel – unverkäuflich – ist Ruhe, da der menschliche Organismus im Schnitt bis zu zwei Wochen braucht, um sich vollständig zu regenerieren. Dies ist eine sensible Phase und sollte eingehalten werden, um irreparable Herzschädigungen zu vermeiden.

HITZE - TROTZ SOMMER- LICHER ANFORDERUNGEN ERFOLGREICH INS ZIEL

Trinken, trinken und nochmals trinken! Das ist das A und O, wenn es um Training bei hohen Temperaturen geht. Messbare Leistungseinbußen hat ein Läufer nach einem Flüssigkeitsverlust von 1,5 Liter, da Körperzellen nicht mehr ausreichend mit Nährstoffen beliefert werden. Die Folge sind Überhitzung und Krämpfe, d.h. vor dem Training schon genug trinken, am besten schluckweise.

Ab Temperaturen von 30°C sollte Ausdauersport eigentlich nur noch im Schatten oder im Wasser betrieben werden, da die Anforderung an den Körper zu hoch sind. Der große Mineralstoffverlust, der durch das Schwitzen erfolgt, sollte vor allem durch den Verzehr von viel Obst und Gemüse ausgeglichen werden.



Team der Dom-Apotheke



DOM APOTHEKE

Dom-Apotheke
Sonja Karl e.K.

Frauenbergl 2 / Dom
93047 Regensburg

Tel.: 0941 / 5 35 77

www.domapotheke-regensburg.de

Unser Tipp ist daher:

2 mal in der Woche (oder nach Bedarf mehr)
30 bis 60 Minuten Sport treiben.

**Alles Gute wünscht Euch das Team Ihrer
DOM Apotheke in Regensburg!**



▶ PRÄVENTION IST ALLES

EDEN REHA – KLAUS EDER

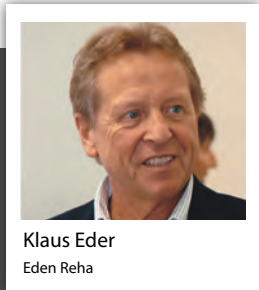
Regelmäßig Sport zu treiben ist gesund und verbessert die körperliche Fitness. Für viele ist der Sport auch ein wichtiger Ausgleich zum stressigen beruflichen Alltag. Jedoch birgt die körperliche Anstrengung und Belastung durch den Sport auch ein Unfall- und Verletzungsrisiko, besonders dann, wenn man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

Gerade Anfänger sollten daher ihren Bewegungsapparat schulen, zum Beispiel in einem speziell dafür ausgelegte 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 bietet ab Herbst 2012 derartige Präventionskurse an. Die Kurse sind offen, richten sich an alle Altersgruppen und sind für Sportanfänger sowie -profis geeignet.

EDEN REHA ist seit vielen Jahren gleichermaßen Anlaufpunkt für Sportler und Patienten, die aufgrund chronischer Beschwerden oder nach einer Operation eine umfassende und individuelle physiotherapeutische Begleitung benötigen. EDEN REHA deckt folgende Teilbereiche der manuellen Physiotherapie ab:

- Manuelle Therapie
- Osteopathie
- Sport-Physio-Therapie
- Medizinisches Aufbautraining
- Schmerztherapie nach Liebscher- und Bracht (LNB)

EDEN REHA	Eder-Müller-Kerler
Lessingstraße 39-41 93093 Donaustauf	Königstraße 4 93047 Regensburg
Tel.: 09403 / 3 80	Tel.: 0941 / 5 55 79
www.eden-reha.de	www.edermuellerkerler.de



Klaus Eder
Eden Reha

LNB: Gerade 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 Physio-Therapiemaßnahmen steht es also auch jedem Hobbysportler offen, es den Profis gleichzutun. Davon möchte EDEN REHA Jung wie Alt überzeugen.



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. Rund 20 bis 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 hier deutschlandweit bei 1,5 bis 6%.

FSME wird durch Viren übertragen. Das Übertragungsrisiko beträgt in den Hochrisikogebieten (Bayern, Baden-Württemberg, Thüringen, Rheinland-Pfalz) je nach Region 1:500 bis 1:10 000. Die FSME-Erreger sitzen im Speichel der Zecke. Die Übertragung der Viren erfolgt daher 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. In Bayern lauern besonders viele Zecken, die den **FSME-Erreger** in sich tragen. Damit ist Bayern Hochrisikogebiet! Sind die Zecken erst 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?

Für die Zeckentfernung 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.

Beobachtung

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.

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 Monate oder sogar Jahre nach dem Stich)

können unterschiedlichste Krankheitssymptome auftreten: z.B. Nervenschmerzen (wie kleine Nadelstiche, v.a. nachts) und/oder -ausfälle (häufig: Lähmungserscheinungen im Gesichtsbereich), entzündliche Gelenkschwellungen, insbesondere an Knie-, Sprung- oder Ellenbogengelenk, Herzbeschwerden.

Anzeichen von Hirnhautentzündung (Meningitis), 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.

Symptome: Lähmungserscheinungen, Sensibilitätsstörungen, epileptische Anfälle, psychische Auffälligkeiten. Im schlimmsten Fall mit tödlichem Ausgang. Neuroborreliose ist sehr gefährlich

und gefürchtet, da sie schwer zu erkennen und dementsprechend schwer zu behandeln ist.

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. Bei rund 10% dieser Patienten verbleiben Restschäden, für etwa 1% der Erkrankten endet die Krankheit tödlich.

Die Impfung gegen FSME (Zeckenimpfung):

A) Reguläre Grundimmunisierung (ab dem 2. Lebensjahr möglich):

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.

Achtung:

- **Die „Zeckenimpfung“ schützt nicht vor Zeckenstichen!**
- **Mit der Klimaerwärmung sind die Zecken nicht nur im Frühsommer aktiv!**
- **Zecken lauern nicht nur in der freien Natur, sondern auch in Biergärten oder auf Rasenflächen in der Stadt!**

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.



HAUER  Gemeinschaftspraxis für Allgemeinmedizin

Dr. med. Ralf & Mark Hauer
Fachärzte für Allgemeinmedizin

Fröhliche-Türken-Straße 3
93047 Regensburg

Tel.: 0941 / 58 61 50

info@praxis-hauer.de
www.praxis-hauer.de





ANALYSE + BEWEGUNG

OB PROFESSIONELLES LAUFEN ODER EINFACH, UM SICH IN DER FREIZEIT FIT ZU HALTEN

Die Voraussetzung für Aktivität ist vor allem das richtige Schuhwerk. Deshalb ist es sinnvoll, vor dem Einstieg in den Laufsport, aber auch danach in regelmäßigen Abständen den individuellen Lauf- und Gangstil sowie die Laufschuhe zu überprüfen und ggf. zu optimieren. Es gibt jetzt ein neues, innovatives Angebot der Laufanalyse: Das Konzept von activ+ ist die erste Methode, bei der die Laufbandanalyse per Computer-Video mit modernster Software durchgeführt wird. Unsere sportwissenschaftlichen und orthopädietechnischen Kenntnisse sowie unsere Leidenschaft für den Laufsport bilden dabei die Grundlage für eine fundierte und professionelle Beratung und Analyse Deines persönlichen Lauf- und Bewegungsstils. Unser zusätzliches Angebot von der Fuß-

druckmessung über die Haltungsanalyse bis hin zum Laktattest sorgt dafür, dass Du optimal vorbereitet und ausgerüstet Deinem Sport nachgehen können.

Leistungsangebot im activ+ Bewegungs- und Analyse- Center Regensburg:

- computergestützte Video-Laufbandanalyse und Laufschuhberatung (bei Kauf von Laufschuhen kostenlos!)
- Laufschuhe namhafter Hersteller
- sensomotorische Einlagen anhand einer Haltungsanalyse
- Bike Fitting (Haltungsanalyse auf dem Fahrrad)
- Laktat-Leistungstest
- Nordic-Walking-Ausrüstung und -Beratung
- computergestützte Fußdruckmessung

Öffnungszeiten:

Mo. - Fr.: 09-18 Uhr nach Vereinbarung

activ+
BEWEGUNGS- UND ANALYSE-CENTER.

activ+ Bewegungs-
und Analyse-Center

Liebigstraße 2b
93055 Regensburg

Tel.: 08000 / 228 48 48

(kostenlos aus dem Festnetz)

kontakt@activplus.net

www.activplus.net





WANDERN MIT KINDERN

NICHT NUR ERWACHSENE HABEN SPASS AM WANDERN, SONDERN AUCH KINDER

BEIM WANDERN MIT KINDERN IST EINIGES ZU BEACHTEN

Wandern erfreut sich immer größer werdender Beliebtheit, auch bei Familien mit Kindern. Dass es aber einige Punkte im Vorfeld für die Eltern zu klären gibt, ist den meisten nicht bewusst. Denn nicht nur die richtige Ausrüstung der Kinder ist wichtig, sondern auch die Route ist entscheidend. Diese muss bezüglich Länge und Schwierigkeitsgrad für Kinder geeignet sein. Dabei sollten Eltern beachten, dass die Wanderung mit Kindern doppelt bis dreimal so lange dauert wie

ohne Kinder. Das Wichtigste ist aber die realistische Einschätzung der Leistungsfähigkeit des Kindes. Denn bei zu schwierigen Strecken ist das Kind schnell überfordert und verliert die Lust am Wandern.

Aber nicht nur das spielt eine Rolle für das Wandervergnügen der Kleinen, sondern auch die Attraktionen neben der Strecke wie Kletterbäume, Felsen, Spielplätze und Bäche. Denn Kinder wollen während der Wanderung unterhalten werden und immer wieder etwas Neues entdecken. Daher sollten die Eltern die Strecke bereits kennen und wissen, was ihren Kindern dort geboten

wird. Auch das Ziel sollte möglichst attraktiv für Kinder sein, z.B. eine Waldgaststätte mit Spielplatz, ein Wildpark oder ein See mit Kiosk. Wenn all diese Faktoren beachtet werden, steht einer schönen Wanderung mit Kindern nichts mehr im Weg.





Wandern rund um Regensburg

Flüsse, Wälder, Wiesen – die Region um Regensburg bietet für jeden Wanderer eine unglaubliche Vielfalt an traumhaften Wandertouren. Egal ob die kleine Wanderung von der Burgruine Donaustauf zur Walhalla oder ausgedehnte Touren durch die Wälder oder die Flusstäler von Laber, Naab und Regen: Der Regensburger Landkreis bezaubert mit seiner landschaftlichen Schönheit.

WANDERN IN VELBURG

Länge: ca. 6,5 km

Dauer: ca. 2 bis 3 Std.

zzgl. ca. 1 Std. Tropfsteinhöhle

Schwierigkeit: leicht

Das beschauliche Velburg liegt rund 50 km nördlich von Regensburg entfernt. Die Wanderkarte hat rund um Velburg für jeden die passende Route zu bieten – egal ob 3 km, 6 km oder 15 km. Weil wir mit zwei Kindern und einem kleinen Hund unterwegs sind, entscheiden wir uns für die Mittelstrecke: 6 km mit Halbzeitziel König-Otto-Tropfsteinhöhle.

Wir starten vom Parkplatz der Burgruine Velburg und folgen dem Waldlehrpfad. Vorbei an Sommerwiesen erreichen wir nach ca. 1 km den Waldrand. Hier zweigt bald ein Weg zur Wallfahrtskirche St. Wolfgang ab, aber wir folgen dem Weg weiter in den Wald hinauf. In regelmäßigen Abständen sorgen Lehrtafeln über Pflanzen und Tiere für Abwechslung für die Kids. Nicht zu halten sind sie, als wir nach 1,5 km Waldwanderung an einen Steilhang mit atemberaubendem Ausblick gelangen.

Absolut sehenswert ist das Schwammerl, ein Felsturm auf dessen Spitze ein Stein in Pilzform sitzt.

Hier führt uns eine Treppe hinab, unten folgendes wir dem Weg nach rechts und erreichen bald den Waldrand. Vorbei an Wiesen und einem privaten Pfauen-Gehege, machen wir uns an den rund 300m langen Aufstieg zur König-Otto-Tropfsteinhöhle. Dort geht es hinab in die nur 8°C kalte Tropfsteinhöhle – eine leichte Jacke ist hier absolut empfehlenswert!

Zurück im Freien gehen wir den Weg zurück und folgen diesem auf Höhe des Schwammerl gerade aus in den Wald. Überall kommen wir an atemberaubenden Felsformationen vorbei und folgen dem Lehrpfad mit dem blauen Punkt.

Nach insgesamt 5,5 km tauchen am Ende des Waldweges die ersten Häuser auf. Wir nehmen einen kleinen Pfad links hinauf in den Wald und erreichen nach einigen hundert Metern einen kaum sichtbaren Pfad, der uns nach rechts zu den Wiesen am Anfang der Tour zurückführt.



Zurück beim Parkplatz legen wir unsere Rucksäcke ab und machen uns noch auf zur Burgruine – oben angekommen, erwartet uns ein traumhafter Ausblick.



IN JACK WOLFSKIN PRODUKTEN STECKEN FÜHRENDE TECHNOLOGIEN UND JAHRZEHNTELANGE OUTDOOR-ERFAHRUNG

Umfassender Wetterschutz und hohe Funktionalität sind unsere Kernthemen für Bekleidung, Schuhe und Ausrüstung. Geringes Gewicht, hoher Komfort und durchdachte Ausstattung sind weitere wichtige Leistungen von JACK WOLFSKIN. Die Produkte sind spezialisiert für anspruchsvolle Trekking-, Hiking- und Alpentouren. Unser Kerngedanke ist immer der perfekte Nutzen für den Outdoor-Anhänger – damit Du Dich bei jedem Wetter „draußen zu Hause“ fühlen kannst.

Outdoor ist unsere Leidenschaft
Egal ob in den Bergen, der Wildnis, in

fernen Ländern oder in der Natur, nahe bzw. vor der eigenen Haustüre - mit JACK WOLFSKIN Produkten sind Sie bestmöglich ausgestattet und können sich bei jedem Wetter „draußen zu Hause“ fühlen.

Wetterschutz ist unser Kernthema

Bei Wind, Regen, Schnee oder Kälte bewahren sich unsere Bekleidung, Schuhe und Ausrüstung, die stets anwendungsorientierten Konzepten folgen. Sie basieren auf führenden Technologien und verbinden umfassenden Wetterschutz mit hohem Tragekomfort. Erstklassige Qualität ist für uns selbstverständlich. JACK WOLFSKIN macht Produkte für Menschen, die gerne und oft draußen sind, die Spaß daran haben, sich zu bewegen, Ziele zu erreichen, Fremdes zu erkunden, Landschaften zu genießen und der Natur sowie Menschen mit Respekt zu begegnen.

**Jack
Wolfskin**
-STORE-

Regensburg · Rote Hahnen-gasse · Donau Einkaufszentrum

Jack Wolfskin Stores

Rote Hahnen Gasse 6
93047 Regensburg
Tel.: 0941 / 5 83 96 66

DEZ 1.OG,
Weichser Weg 5
93059 Regensburg
Tel.: 0941 / 46 10 55 52





VON BURG ZU BURG

WANDERN IN MAXHÜTTE

Länge: ca. 25 km

Dauer: ca. 5 bis 6 Std.

Schwierigkeit: mittelschwer

Das Regensburger Land bietet sich hervorragend zum Wandern an. Eins der schönsten und vielseitigsten Wegenetze im Regensburger Land ist der Burgensteig. Aus der großen Auswahl haben wir uns eine Strecke zusammengestellt: Unsere Route ist mittelschwer und beginnt am Bahnhof Maxhütte-Haidhof. Hier folgen wir der Beschilderung in Richtung Leonberg.

Ab dem Marktplatz Leonberg folgen wir dann der Straße nach Rampau bis zur Autobahnunterführung. Dort biegen wir Richtung Berghof auf den Leonberger Panoramaweg ab. Der ruhige und idyllische Waldweg geht nur leicht bergauf. Ab hier macht es richtig Spaß zu wandern. Über den Berghof geht es dann auf die ausgeschilderte Strecke des Burgensteigs zurück.

Die Strecke hat nur leichte Steigungen auf den 3 Kilometern bis Messnerskreith. Dort sind wir dann der Strecke 8 Richtung Hirschling gefolgt.

Der Anstieg zieht sich ganz schön in die Länge. Wenn man dann allerdings bergab geht, kann man kaum glauben, dass man so viele Höhenmeter überwunden hat.

An den Fischweiher vorbei geht es dann direkt nach in die Ortsmitte von Hirschling. Von hier aus geht es die nächsten 4 Kilometer flach durch das Regental nach Rampau. Hier wartet der steilste Anstieg auf uns. Der knackige Aufstieg überwindet circa 80 Höhenmeter und fordert nach über 15 Kilometern noch mal einiges ab. Der Ausblick bei Dreiviertel der Strecke entschädigt aber für die Anstrengung.

Noch einen kurzen Schlenker über Fürstthof und wir gelangen wieder auf die Rampauer Straße und gehen den bekannten Weg zurück zum Bahnhof.





▶ OUTDOOR SPORTS

ALLES FÜRS REISE-, FREIZEIT- UND OUTDOORVERGNÜGEN

Egal ob Bergsteiger, Wanderer, Kletterer, Camper, Fernreisende oder auch Outdoorfreunde des Großstadtchungel – McTREK hält auf knapp 800 Quadratmetern Verkaufs- und Ausstellungsfläche für jedwedes Freizeitvergnügen ein breit gefächertes Angebot bereit. Dabei besticht der Outdoor-Store vor allem durch seine große Markenvielfalt. Columbia, Jack Wolfskin, Mammut, Vaude, The North Face, Icepeak, Salewa, Lowa, Timberland, Teva, Crocs oder auch Ortlieb sind nur einige der bei McTREK offerierten exzellenten Qualitätsmarken.

McTREK bietet alles bequem unter einem Dach und erspart so viele Wege von einem Fabrikverkauf zum anderen. Eine reiche Auswahl an Rucksäcken in allen Größen gibt es dort ebenso wie Schlafsäcke, Wander- und Trekkingschuhe, Zelte sowie Reise- und Campingzubehör – nicht zu vergessen natürlich die immense Angebotspalette an funktionell-modischer

Outdoor- und Freizeitbekleidung. Alles selbstverständlich zu großartig günstigen Preisen.

McTREK hat sich zur Aufgabe gemacht hochwertige, funktionelle Outdoorbekleidung, Schuhe und Ausrüstung für die ganze Familie zum konkurrenzlos günstigen Preis anzubieten. Dies garantiert die McTREK Niedrigstpreisgarantie! Bis zu 60% und mehr spart man gegenüber den unverbindlich empfohlenen Verkaufspreisempfehlungen der Hersteller!

Mit der kostenlosen McTREK-Kundenkarte kann man zusätzlich bis zu 10% sparen. Die Kundenkarte ist übertragbar und kann vom Kunden, dessen Familie, aber auch den Freunden und Bekannten genutzt werden. Reichlich kostenlose Parkplätze machen den Einkauf noch bequemer bei McTREK Outdoor Sports im Kaufpark Neutraubling.



McTREK Outdoor Sports

Pommernstr. 2
93073 Neutraubling

Tel.: 09401 / 5 28 27 33

www.mctrek.de



LAUFLEIDENSCHAFT

DIE REGION UM REGENSBURG BIETET ALLES, WAS DAS LÄUFERHERZ BEGEHRT

Schattige Strecken im Wald, leichte Brisen am Wasser, schöne Aussichten und weite Blicke ins

Tal. Egal, ob über die Hohe Linie, auf belebten Strecken am Fluss oder in den Wäldern, bekanntes Terrain kann immer wieder zu neuen Routen kombiniert werden. Laufen, um fit zu bleiben oder um sich auf den nächsten Marathon vorzubereiten: Unser gut ausgebautes Wegesystem erfreut

jeden Outdoorläufer, denn für jede Kondition, jedes Laufverhalten und jede Trainingsdauer ist etwas dabei. Aber wir sind nicht als Laufprofis geboren und es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Worauf Laufanfänger besonders achten sollten, weiß Dr. med. Peter Eibl, Facharzt für Allgemeinmedizin:

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. Lass dich von einem Arzt beraten, ob Laufen für dich die geeignete Sportart ist.



Dr. med. Peter Eibl
Gesundheitsforum Arcaden

REGENSBURG-KLASSIKER

VOM WEHR UM DEN BAGGERSEE

Länge: ca. 4,5 km, individuell erweiterbar
 Dauer: 40 bis 45 Min.
 Schwierigkeit: leicht

Als Feierabend-Route empfiehlt sich der „Lauf-Klassiker“ Regensburgs: Wir starten auf der Stadtseite am Wehr und folgen dem Donauwanderweg Richtung Baggersee. Nach ca. 1,2 km erreichen wir den See und folgen dem rund 2 km langen Weg einmal rund herum durch den Donaupark.

Wer möchte, kann sich direkt auf den Weg zurück zum Wehr begeben – wer noch nicht genug hat, dreht einfach ein paar weitere Runden um den See.

Tipp: Outdoor Stretching & Muskelaufbau

Im Inselepark Oberer Wöhrd finden Regensburger Sportler einen schönen „Trimm-Dich-Pfad“, um

Muskeln aufzubauen oder sich zu Stretchen. Entweder einfach mal zwischendurch ausprobieren oder zur Regeneration nach dem Laufen nutzen!





MARATHON VORBEREITUNG



REGENSBURG-RIEGLING-EILSBRUNN-RUNDE

Länge ca. 15 km

Dauer ca. 1:15 bis 1:30 Stunden

Schwierigkeit: schwer für Fortgeschrittene

Wir starten am Regensburger Wehr auf der Stadtseite und folgendem dem Weg entlang der Donau. Unter der Eisenbahnbrücke bei Mariaort hindurch und weiter an der Donau. Nach ca. 4,5 km erreichen wir die Fähre und die Sinzinger Eisenbahnbrücke. Jetzt nehmen wir den Anstieg die Eisenbahnbrücke hinauf und hinüber nach Riegling. Auf der anderen Seite folgende wir geradeaus der ansteigenden Teerstraße durch das Wohngebiet am Hang. Weiter geht es auf dem Fußweg entlang der Straße – immer bergauf bis zum Rieglinger Parkplatz am Walderlebniszentrum.

Am Parkplatz halten wir uns rechts und nehmen den großen Wald-Hauptweg Richtung Eilsbrunn. Dem Weg folgend laufen wir unter der Autobahn hindurch und erreichen kurz vor dem Sportplatz Eilsbrunn den letzten Anstieg im Wald. Nun verlassen wir den Wald und laufen am Sportplatz entlang. Der Weg kreuzt die Landstraße nach Eilsbrunn, ein kurzes Stück nach links entlang der

Straße sehen wir auf der rechten Seite den Feldweg Richtung Wald. Durch die Felder erreichen wir bald den Waldrand und es geht geradeaus hinein ins Grün. Nun geht es langsam bergab zum Abkühlen.

An der Waldweggabelung halten wir uns links und laufen wieder bergauf. Der leicht steigende Weg führt uns erneut unter der Autobahn hindurch. Oben erreichen wir eine kleine Kreuzung und folgen kurz der schmalen Teerstraße geradeaus Richtung Felder. Am Feld erwartet uns ein toller Ausblick und wir biegen gleich nach dem Feld links wieder in den Wald ab. Der Weg geht leicht bergab zurück zum Parkplatz und von dort machen wir uns auf den Rückweg zum Wehr.



Tipp:

Wenn die Marathon-Runde zu lang ist, fährt einfach mit dem Auto zum Rieglinger Parkplatz und nimmt die kürzere Riegling-Eilsbrunn-Runde (40-45 min).



AUS LIEBE ZUM SPORT

SPORTBEKLEIDUNG, ZUBEHÖR UND AUSTRÜSTUNG

Wer Sportbekleidung und Zubehör sowie die dazugehörige passende Ausrüstung sucht, der ist bei Intersport Tahedl, dem größten Intersport-Fachgeschäft Regensburgs, genau richtig. Der Sport-Allrounder befindet sich in verkehrsgünstiger Lage im Doneinkaufszentrum, in dem ausreichend kostenlose Parkplätze zur Verfügung stehen.

Die Devise von Intersport Tahedl lautet von Anfang an „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 findest Du hier natürlich auch Sport- und Badebekleidung sowie die Basic-Ausrüstungen für Inlinehockey, Fußball, Badminton, Squash, Tennis oder Basketball. Ab der Herbstzeit finden sport

begeisterte 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 bei uns zur Standardberatung und garantieren, dass jeder Kunde den individuell optimal passenden Laufschuh für sich findet. Die Sohle kann auf Wunsch nach Maß angefertigt werden.

Tipp vom Profi:

Nimm Deine alten Laufschuhe zum Kauf eines neuen Paares mit – egal ob Du Dich in diesen besonders wohl oder unwohl gefühlt hast. Unser geschulter Verkaufberater wird anhand der vorhandenen Abnutzung sowohl Deinen persönlichen Laufstyp erkennen als auch welches die für Dich passenden Laufschuhe sind.

INTERSPORT
TAHEDL

Sport Tahedl GmbH

Weichserweg 5
Donau Einkaufszentrum

93059 Regensburg

Tel.: 0941/ 40 12 40

www.sport-tahedl.de



HOCH HINAUS

KLETTERN & BOULDERN

Vor Regensburgs Toren befinden sich einige der schönsten Kletterwände Bayerns. Kletterfreude aus dem ganzen Bundesgebiet finden hier Erholung und ihre sportliche Herausforderung.

Die beeindruckende Felswand in Schönhofen lädt ein, die eigenen Kletterkünste in idyllischer Landschaft zu erproben. Aber auch das untere Altmühltal zwischen Kelheim und Riedenburg, der Donaudurchbruch bei Weltenburg und das Labertal überzeugen mit landschaftlich imponierenden Kletterwänden und Routen unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade.



Tipp: Hoch hinaus im Wald

Für alle, die in die Höhe wollen ohne eine Steilwand zu erklimmen, gibt es Hochseilgärten und Kletterwälder zum Austesten.



SCHWING RÜBER!

OUTDOORTRAINING IM KLETTERWALD

Hoch über den grünen Wipfeln vor den Toren der Weltkulturerbestadt Regensburg bietet der Kletterwald Regensburg nahe dem Walderlebniszentrum ein unvergessliches Erlebnis. Mit bester Anbindung lässt sich der Ausflug in die Weltkulturerbestadt mit dem besonderen Nervenkitzel verknüpfen. Teste Deine Geschicklichkeit, Deinen Mut, Dein Können und versuche Dich an den verschiedenen Parcours – von leicht bis schwer ist alles dabei.

Erlebe außerdem den spannenden Abenteuerparcours, dem Flying Fox Parcours und den kniffligen Top Rope-Teamparcours. Für die kleinsten Kletterkünstler ab vier Jahren bietet der Kletterwald den Bambini Parcours. Damit ist jede Menge Action, Spaß und Abwechslung für Jung und Junggebliebene geboten. Wer dennoch sein Glück lieber am Boden sucht, kann im urigen Kletterwaldcafé einen traumhaften Blick auf das sportliche Treiben der Baumwipfelstürmer werfen. Leckere Snacks, Kaffee und Kuchen versüßen das Warten.

Für größere Gruppen und private Festgesellschaften bietet der Kletterwald spezielle Event und Trainingspakete: Vom exklusiven Catering bis hin zum bunten Rahmenprogramm wie geführte Erlebniswanderungen, Bogenschießen, GPS- oder Segway-Touren macht der Kletterwald aus Deinem Event ein unvergessliches Ereignis.

Teamgefühl erleben, Grenzen überwinden, Neues ausprobieren: Erlebnispädagogen und Teamtrainer sorgen für ein auf die jeweilige Gruppe abgestimmtes Programm, das Kommunikation, Selbstvertrauen und Teamgeist von Schulklassen, Firmen & Vereinen stärkt. Unter anderem lockt ein Top Rope-Teamparcours mit spannenden Aufgaben an Hochseilelementen wie der Himmelsleiter, mobiler Pamperpole, Dangle Duo oder Coaching Bridge.

Entdecke Dich neu bei Deinem Besuch im Kletterwald!

Der Wald ruft!



Kletterwald
regensburg

Kletterwald Regensburg

am Walderlebniszentrum
Regensburg
93161 Sinzing

Saison: April - November

info@kletterwald-regensburg.de
www.kletterwald-regensburg.de



BRETTER DIE DIE WELT BEDEUTEN

SKATE NOW

Sommer, Sonne, Skaten – das gehört einfach zusammen. Für die Skateboarder bieten die Regensburger Skateparks genau das Richtige: Ob in Schwabelweis, im Donaupark, in Prüfening oder in der Skatepark Arena, hier zeigen die Skater auf Rampen und Half Pipes ihr Können und ihre Tricks.



Tipp: Locals Only Competition

Gesucht wird der Deutsche Amateurmeister: jedes Jahr messen sich Skater in ganz Deutschland bei der offiziellen deutschen Amateurmeisterschaft „TITUS LOCALS ONLY COMPETITION“.

Der Regensburger Streetcontest findet heuer am Sonntag, den 24.06.2012, im Skatepark am Jugendzentrum Arena, Unterislingerweg 2, 93053 Regensburg statt. Die Gewinner der Local Contests bilden das Starterfeld der Deutschen Amateurmeisterschaft!



▶ ENJOY SKATEBOARDING

RUND UM DIE ROLLE DREHT SICH ALLES BEI TITUS REGENSBURG

Seit acht Jahren ist der Shop in der Maximilianstraße ansässig und hat schon vielen Rollsportbegeisterten auf ihrem Weg mit kompetenter Beratung und großer Auswahl weitergeholfen.

Bei den einmal wöchentlichen Skatekursen im Jugendzentrum Königswiesen werden den Kids von klein auf Tipps und Tricks von ambitionierten Skatetrainern vermittelt.

Skateboarding ist nicht nur ein Sport sondern auch ein Lifestyle, somit finden auch alle Streetstylefans bei Titus passende Klamotten und Schuhe.



Titus Regensburg GmbH

Maximilianstr. 27
93047 Regensburg

Tel.: 0941 / 5 99 75 45

regensburg@shop.titus.de
www.titus.de/regensburg



STRASSE ODER OFFROAD

Egal ob Rennrad oder Mountainbike, unser Landkreis hat für jeden viele abwechslungsreiche Strecken parat. Entlang der Donau oder zwischen Burgen und alten Ortschaften bietet das Straßennetz Rennrad-Routen, die sich bis in den Bayerischen Wald ausdehnen lassen. Mountainbiker zieht aus auf die Wege von Regensburg Richtung Kelheim oder Mariental: Wald, Wasser und Hügel rufen!

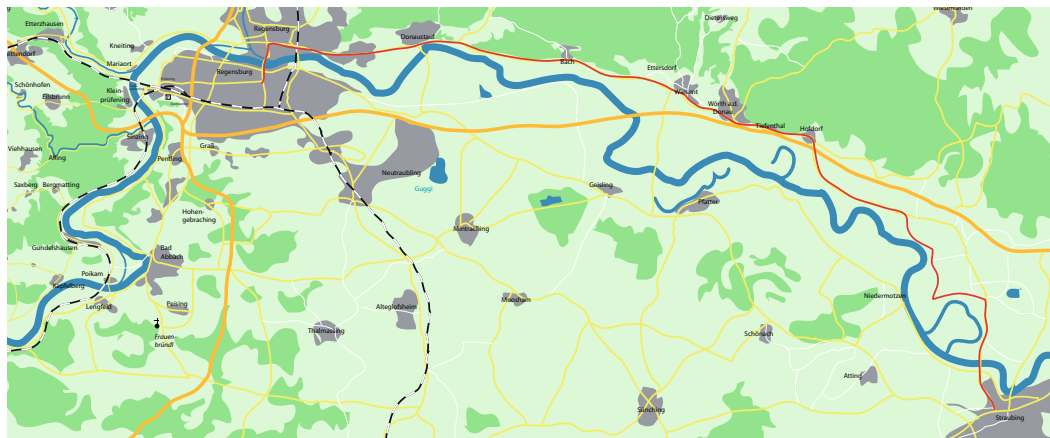
RENNRAD-RUNDE REGENSBURG-WÖRTH-STRAUBING

Länge: ca. 100 km

Dauer: ca. 4 Std.

Schwierigkeit: mittelschwer

Wir starten nördlich der Donau und fahren durch Tegernheim und Donaustauf immer weiter entlang der Donau Richtung Wörth. Dort nehmen wir die Bayerwaldwaldstraße und folgen der Straubinger Straße durch die Wiesen und Felder. Durch die schönen Donauauen erreichen wir Straubing mit vielen Möglichkeiten zur Einkehr.





PURE LEIDENSCHAFT

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, Downhiller 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 Fachgeschäfts einige exklusive Marken im Sortiment, die es in Regensburg nur dort gibt: Specialized, Giant, Rocky Mountain, Lapierre, BMC, Liteville und Felt. Intensive Beratung selbst für anspruchsvolle Kunden ist hier selbstverständlich, denn

die Profis wissen schließlich wovon sie reden. Bei Love Hurts findest Du alles von Einsteigerbikes bis Highend sowie passendes Zubehör. Zusätzlich zum „normalen“ Mountainbike und BMX-Programm gibt es auch das eine oder andere City-, Trekkingbike oder Rennrad. Außerdem ist Love Hurts exklusiver Servicepartner einiger Hersteller mit Garantieabwicklung vor Ort. Die Bekleidungsabteilung begeistert mit ihrer großen Auswahl an Marken und Designstilen – natürlich auch für Frauen und Kinder!

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.

Neu ist der Schlauchautomat: Hier kann man 24h lang Schläuche erstehen, falls mal an einem Sonntag ein Reifen platt ist.

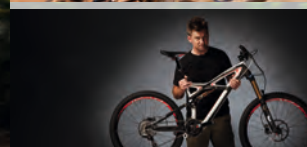


Love Hurts

Hofgartenweg 10
93051 Regensburg

Tel. 0941 / 5 04 14 37

shop@love-hurts.de
www.love-hurts.de



TOUR NACH REGENSBURG-THIERGARTEN

Länge: ca. 50 km

Dauer: ca 4 Std.

Schwierigkeit: leicht, teils mittelschwer

Wer rund um Regensburg sein Mountainbike zum Einsatz bringen will, sollte die Strecke nach Regensburg-Thiergarten ausprobieren.

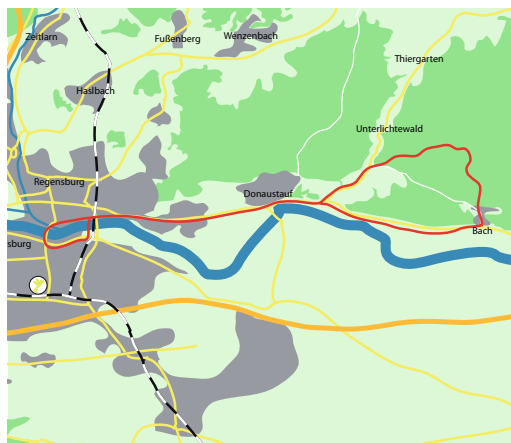
Vom Domplatz geht es über die Steinerne Brücke nach Stadtamhof und weiter zum Donau-Einkaufszentrum, vorbei am Eisstadion und schließlich auf den Donau-Radweg. Dort biken wir die Donau entlang über Schwabelweis nach Tegernheim und weiter geht es an der Walhalla vorbei. Nach ungefähr 1 km biegen wir bei Sulzbach links (der Schleife rechts folgend) ab in Richtung Bernhardswald.

Nach einem weiteren Kilometer geht es rechts ab zur Hammermühle. Diese passieren wir (oder rasten) bevor es am Golfplatz vorbei geht und wir den Thiergarten erreichen. Nach dem Eingangsgatter fahren wir bis zu einer Kreuzung an einem Weiher und folgen dort den linken Weg und bald geht es bergauf.

An einem weiteren Gatter fahren wir rechts den breit ausgebauten Weg durch den Wald hinauf. Oben erwartet uns ein weiteres Gatter, an dem wir auf den Trampelpfad rechts biegen. Wir erreichen nun die Wildfütterung, passieren diese rechts und fahren dann auf der Forststraße entlang den Wildschweigehegen.

An der Kreuzung fahren wir links auf den hauptforstweg und wir nehmen an der ersten Kreuzung (nach ca. 1 km) den Weg rechts bergab zum Adersbach.

An einer Kiesgrube gabelt sich der Weg und wie biegen rechts ab. Ab da geht es dann abwechselnd bergauf und bergab, bis wir in ein Tal mit wunderschönen Wiesen hinabrollen. Wir fahren rechts und kommen nach toller Abfahrt schließlich in Bach heraus. Ob Gastwirtschaft oder Weinlokal am Hang – ein optimaler Ort zur Einkehr. Zurück nehmen wir dann den Donau-Radweg bis nach Regensburg und fahren jetzt bereits am Eisstadion über eine alte Eisenbahnbrücke zurück über den Hafen in die Stadt.





MOUNTAINBIKE TOUR „HOHE LINIE“

Länge: ca. 25 km, ca. 650 Höhenmeter
 Dauer: ca. 4 Std.
 Schwierigkeit: mittel, teils schwer

Wir starten vor der Kirche bei Schwabelweis und fahren nach Osten an der Donau entlang. An der Weggabelung halten wir uns links, queren die Donaustauerstraße und biegen an der nächsten Kreuzung rechts ab.

Wir fahren am Waldrand entlang, bis wir zum nördlichen Zipfel Tegernheims kommen. Dort halten wir uns beim Parkplatz rechts und fahren den Bergweg entlang. Hier beginnt der Hauptanstieg mit bis zu 20% Steigung auf den Keilberg.

Oben angelangt folgen wir in der Tendenz den Wegen Richtung Osten, wobei der richtige Mountainbiker natürlich bei jeder Gelegenheit den Spass in der Fauna sucht. Von Kreuzung zu Kreuzung kann man mal links, mal rechts in den Wald abbiegen – und auf langen stillgelegten Forstwegen oder querfeldigen Spaß haben: mannshohes Gestrüpp,

Schlaglöcher der Marke „26 Zoll“ und wildes Geruckel über Wurzeln inklusive.

Auf Höhe des Ortsendes von Donaustauf wechseln wir wieder auf den Weg und folgen an der Großen Kreuzung der blauen Markierung nach rechts, wo eine schnelle Abfahrt mit bis zu 15% Gefälle wartet.

Zurück geht es über die Walhalla wieder nach Schwabelweis. Wer möchte, kann sich das letzte Stück noch mit einem Abstecher über die Salvatorkirche versüßen, wo der Trail steinig wird und direkt ein wenig Downhillcharakter annimmt. Aus Rücksicht gegenüber eventuellen Wanderern und weil man sich hier in einem Naturschutzgebiet befindet, sollte man allerdings hochhoffiziell schieben.

GOLFEN AUS LEIDENSCHAFT

Golf ist nicht nur ein traditionsreicher Ballsport, sondern trägt mit seinen vielseitigen Spielformen gleichzeitig zu Spaß, Erholung und körperlicher Ertüchtigung bei. Wen einmal die Faszination des Golfens gepackt hat, kommt nicht mehr davon los. Das zeigt die stetig steigende Zahl an Neugolfern. Welche gesundheitlichen Aspekte vor der Golfrunde zu beachten sind, weiß Dr. med. Peter Eibl:



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. med. Peter Eibl
Gesundheitsforum Arcaden



RAUS INS GRÜNE



DIE GOLFFANLAGE

Die Golfanlage Bad Abbach-Deutenhof bietet für jeden Golfer optimale Trainings- und Spielbedingungen, vom Einsteiger bis zum versierten Golfer.

Eingebettet in eine sanfte Hügellandschaft unweit der Donau liegt die außerordentlich großzügige 18-Loch-Anlage, die sich über ein Areal von 110 Hektar erstreckt. Wiesen und Wälder flankieren die abwechslungsreich angeordneten Bahnen des Par 72 Kurses. Angrenzend an den Championshipplatz mit vier leichten, elf mittelschweren und drei schweren Spielbahnen, befindet sich eine voll geratete anspruchsvolle 9-Loch-Anlage und eine großzügig angelegte Drivingrange.

Vorzüge der Anlage sind:

- Driving-Range mit überdachten 6 Übungsboxen, Pitching- und Puttinggreen
- 3 fully qualified PGA Golfprofessionals
- öffentlichem 9-Loch-Platz der ganzjährig beispielbar ist 18-Loch-Meisterschaftsplatz mit jeweils vier Abschlägen pro Spielbahn
- Großes Clubhaus mit gehobener Gastronomie und 13 Hotelzimmern



DER PRO SHOP

Der GOLF CLASSICS Pro Shop und sein Motto „hit it long and straight“ ist über die Grenzen Bayerns hinaus für seine große Auswahl an Golfkleidung und Equipment bekannt. Geschäftsführerin Winnie Kollerbauer trägt seit 1998 das Prädikat „Certified Clubfitter“ für professionelles Anmessen von Golfschlägern.

Das Golffachgeschäft für Golfschläger und Golfmode weiß, dass der Golfschläger ein entscheidendes Kriterium für das Weiterkommen ist. Dabei sind Maßschläger nicht teurer, sondern werden bei „Golf Classics“ durch professionelles „Custom Clubfitting“ lediglich aus ca. 500 Testschlägern sorgfältiger ausgesucht und dem jeweiligen Spieler angemessen.

Ob Einsteiger, Freizeitgolfer oder ambitionierter Leistungsgolfer, das ausgebildete Fachpersonal berät jeden gerne und professionell über die neuesten Modelle und Trends. Für Reparaturen an Golfschlägern und Trolleys führt die „Golf Classics“ eine eigene Werkstatt.



Golfplatz Deutenhof

Gut Deutenhof
93077 Bad Abbach

Tel.: 09405 / 9 53 20

info@golf-badabbach.de
www.golf-badabbach.de



Golf Classics

Deutenhof 2
93077 Bad Abbach

Tel.: 09405 / 95 65 95

info@golfclassics.de
www.golfclassics.de

PURE FREIHEIT

Regensburg ist durchzogen und umgeben von herrlich romantischen Flüssen, die einladen die reizvolle Landschaft vom Wasser aus zu entdecken. Ob Donau, Altmühl, Naab, Regen, Schwarzach und viele weitere mehr - direkt vor der Haustür bieten Regensburg und sein Umland zahlreiche Möglichkeiten für Tagestouren und mehrtägiges Bootswandern.

**Tipp: Raus die Paddel**

Es muss ja nicht das eigene Kanu oder Boot sein!

Wer einmal die „Paddel schwingen“ und mit Freunden ein unvergleichliches Teamgefühl erleben will, mietet sich einfach ein Wassergefährt.



MAXT WAS ERLEBEN?

KANU- UND BOOTTOUREN IM HERZEN BAYERNS MIT „ERLEBNISMAX“

Absolute Stille, nur das leise Gleiten des Paddels durch das kühle Wasser ist zu hören. Im Kanu gelassen dem Flusslauf entlang fahren, wohlthuende Ruhe und die herrliche Landschaft genießen und die pure Freiheit auf dem Wasser erleben. Die Flüsse Donau, Altmühl, Regen, Schwarze Laber, Abens, Vils und Naab kann man besonders empfehlen.

Erlebnismax, Experte für außergewöhnliche Naturerlebnisse, bietet auf den genannten Flüssen romantische und aktive Touren im Kajak, Kanu, Holz Canadier, Schlauchboot oder SUP. Eine Naturerlebnisfahrt auf der Naab von Kallmünz nach Pielenhofen, oder auf der Vils, Schwarzen Laber, Abens usw. verbunden mit einem

Paddeleinkehrschwung in einem der gemütlichen Biergärten läßt eine Tour wunderbar abschließen. Neben Tagestouren bietet Erlebnismax auch mehrtägige Kanuwanderungen – mit neuwertigen, TÜV-geprüften Booten inklusive Sicherheitsausstattung und Einweisung in die Paddeltechnik. Ein Gruppenabenteuer der besonderen Art mit garantiertem Spaßfaktor sind zweifelsohne die Holzboottouren in Mannschaftsbooten. Bis zu 20 Freunde schlagen dabei im größten Holzkanu in Europa ihr Paddel ins Wasser und schaukeln durch faszinierende Flusslandschaften, zum Beispiel auf der Donau im Rahmen einer Halbtagestour von Vohburg bis nach Weltenburg, oder Matting nach Mariaort oder gar bei einem mehrtägigen Holzbootausflug auf der Altmühl von Diefurt nach Riedenburg und weiter nach Kelheim.



Erlebnismax.de

Gewerbegebiet
Hinterzhof
93164 Laaber

Tel.: 09498 / 90 24 60

info@erlebnismax.de
www.erlebnismax.de





KURZURLAUB GEFÄLLIG?

Dann auf zum Brombachsee oder Altmühlsee bei Nürnberg: Hier könnt Ihr es auf 9,3 km² (Brombachsee) oder 4,5 km² (Altmühlsee) richtig krachen lassen! Denn das Fränkische Seenland ist auch sehr empfehlenswert! Durch die erhöhte Lage gibt es hier tolle Windvoraussetzungen und kurze Wellen zum Springen.

Tipps: Surfen in der Region

Perfekt für Surf-Anfänger ist der Guggi. Am böigen Steinberger See kommen Fortgeschrittene auf ihre Kosten. Einige Quadratkilometer Wasserfläche machen das Heizen hier zum wahren Vergnügen. Wellen gibt es zwar nur bei Sturm und diese sind selbst dann nur 50 cm hoch, dafür bietet die Insel in der Mitte des Sees einen tollen Ausblick an das ferne Ufer. Wer bei den Forecasts (z.B. www.windfinder.de) ca. 2 Knoten abzieht, erfährt die reale Windgeschwindigkeit. Je nach Windrichtung empfehlen wir Nord- oder

Südufer, beide mit guten Zufahrtsmöglichkeiten und kostenlosen Parkmöglichkeiten. Bei N/W-oder S/O-Wind bieten sich auch Brückl- oder Murnersee an. Beide haben zudem eine gut ausgebaute Bade- und Partyinfrastruktur. Wer morgens früher als die Mitstreiter aus dem Bett kommt, arrangiert eine Fahrgemeinschaft an den Brombachsee Nähe Nürnberg. Und wer gerne heizt, der fährt zwischen sieben und acht Uhr an den Walchensee: Bei blauem Himmel geht dort um halb zwölf Uhr ein satter Wind, der fünf Stunden echtes Vergnügen beschert. Die zwei Stunden Anfahrt lohnen sich!



IT'S SURF TIME

WINDSURFEN, KITEN, SUP & MORE

FunSport Müller ist der Spezialist für Windsurfen, Stand-Up-Paddeln, Kiten, Wellenreiten und Wakeboarden - denn hier gibt es alles für den Wassersport! Egal, ob Windsurfen, Kiten, Tauchen, Bodyboarden, Skimboarden, Wellenreiten oder Wakeboarden – das kompetente Team steht jedem mit Rat und Tat zur Seite und bieten Wassersportlern alles, was das Herz begehrt.

Gute Beratung, guter Service, große Auswahl – auch die riesige Neoabteilung mit ihren Neoprenanzügen und Neoprenzubehör lässt keine Wünsche offen.

Wer noch auf der Suche nach dem passenden Equipment ist, kann das Windsurf-, Kite- und SUP-Material im Shop zum Testen ausleihen oder bei den Testveranstaltungen ausprobieren. Ort und Zeit der Testveranstaltungen werden

auf der Homepage bekanntgegeben. Stand-Up-Paddeln oder Kiten gefällig? Kein Problem! Für die Könner gibt's Stand-Up-Paddel-Touren und für alle, die SUP oder Kiten lernen wollen, bietet FunSport Müller Kurse an.

Das FunSport Müller Team fährt mit Euch zu einem Spot und führt Euch in die Welt des Stand-Up-Paddelns ein. Voraussetzung ist gutes Schwimmen! Bei maximal 4 Teilnehmern je Kursgruppe ist Spaß und Erfolg garantiert, denn der Guide kann auf jeden Teilnehmer individuell eingehen! Wohin es geht? Die Ziele der Kurse sind der Steinberger See bei Schwandorf, der Vilstaltausee und einige kleine Seen rund um Straubing. Die Kursgebühr beträgt für den Tageskurs inkl. Fahrt und Leihmaterial pro Person 25 Euro.

Kitekurse werden an einem sicheren Spot an der Ostsee gemacht.

Nähere Infos und Anmeldung zu den Touren und Kursen bitte per E-Mail an info@funsport-mueller.de

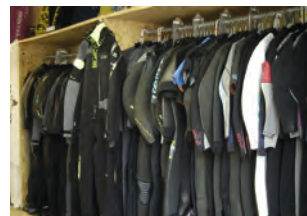


FunSport Müller
Im Donaumarkt

Schlesische Straße 108
94315 Straubing

Tel.: 09421 / 9 63 50 67

info@funsport-mueller.de
www.funsport-mueller.de





TRAVEL DIVERS
Tauchschule & Reisebüro

Der Spezialist für
Schnorchel- & Tauchausrüstung

Telefon 0941/54400

Brandlberger Str. 110 / 93057 Regensburg

www.travel-divers.de



Rechtzeitig an den
Profilwechsel
denken!

Fitness und mehr ab

19,90
€/Monat*



www.clever-fit.com

clever
fit

Für Dich das Beste.

clever fit Regensburg
beim KÖWE-Einkaufszentrum
Merianweg 4
93051 Regensburg
Tel. 0941 - 63099830

* zzgl. einmaliger Karten- und Verwaltungspauschale von jeweils 19,90 €. Duschen 50 Cent / 5 Min. Unverbindliche Preisempfehlung. In allen teilnehmenden Studios bei einer Mindestvertragslaufzeit von 12 Monaten und jährlicher Vorauszahlung.

„COUCHING“ IST OUT

Wenn es draußen nieselt oder der Wind um die Häuser pfeift, wird es Zeit, Indoor aktiv werden!

Auch bei schlechtem Wetter können sich die Regensburger richtig austoben: Indoor-Klettern, Squashen, Fußball spielen oder doch eine „gemütliche Kugel“ beim Billard schieben? Die Angebote sind genauso bunt und vielfältig wie die Regensburger selbst! Also, keine müden Ausreden und runter von der Couch!



Tipp: Freunde einpacken und Spaß haben

Das schlechte Wetter beweinen und auf der Couch „versumpfen“ bringt niemanden weiter, aber mit Freunden eine Runde Indoor-Soccer, Squash oder Tennis spielen, das vertreibt trübe Gedanken bei schlechtem Wetter!



BILLARD & MORE

BILLARD IST EINE DER FASZINIERENDSTEN TRENDSPORTARTEN

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 Reville 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 Musik runden 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 – 02 Uhr, Fr. & Sa. 18 – 03 Uhr

So. 14 – 02 Uhr (Mai bis August So. erst ab 16 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 – 21 Uhr Billard kostenlos bei Abnahme von 1 Getränk p.P.

Central-Öffnungszeiten:

tägl. 19 – 02 Uhr



Clixx Billard & Bar

Galgenbergstraße 2c
93053 Regensburg

Tel. 0941 / 5 04 79 69

www.clixx-billard.de

Billard & Bar
CENTRAL

Billard & Bar Central

Rote-Hahnen-Gasse 8
93047 Regensburg

Tel. 0941 / 5 99 98 07

billard-central@web.de
www.billard-central.de

KICK ARENA

KICK ARENA Regensburg
Spaß und Action pur

▶ LET'S KICK IT

INDOOR SOCCER – FUSSBALL MAL ANDERS ERLEBEN

Die KICK ARENA ist die 1. Regensburger Indoor Soccer (Fußball) Anlage mit Bistro – und das mit großem Erfolg.

MatchCourt & SpeedCourt

Dank eines raffinierten Spielkonzepts, welches auf einem MatchCourt (26m x 15m) sowie einem SpeedCourt (12m x 8m) stattfindet, können fußballbegeisterte Anfänger und Fortgeschrittene, Frauen, Männer und Kinder gleichermaßen auf einzigartige Art Fußballsport erleben. Inhalt dieses modernen Spielkonzepts ist ein Hightech-Kunstrasen der neusten Generation, auf dem sogar der FC Barcelona trainiert, sowie die zügige und dadurch spannende Spielweise.

Die KICK ARENA bietet Platz und Fußballsport für jedermann

Ziel ist es, allen Interessenten, egal ob Amateur oder Profi, einen professionellen Rahmen zum Fußballspiel zu bieten.

SKY Sportsbar & Bistro

Darüber hinaus hat die KICK ARENA einiges mehr zu bieten - die SKY Sportsbar mit Bistro, Monat für Monat spezielle Angebote und sogar Events können in der KICK ARENA veranstaltet werden. Zudem setzt sich die KICK ARENA und deren Team für aktive Jugendfußball Förderung ein. Schulen sowie öffentliche Einrichtungen sind ebenso jederzeit willkommen.

KICK ARENA
SOCCAFIVE
REGENSBURG

KICK ARENA
Regensburg

Im Gewerbepark D22
93059 Regensburg

Tel.: 0941 / 4 61 22 44

info@kickarena.com
www.kickarena.com

LET'S KICK IT

Fußballspaß in der KICKARENA
Players Welcome



OSTBAYERNS GRÖSSTES SPORTZENTRUM

MIT DEM MEGA SPORTS BEHERBERGT OBERTRAUBLING DAS GRÖSSTE SPORTZENTRUM IN OSTBAYERN.

Hier finden Sportbegeisterte auf über 8.000 Quadratmetern eine Vielzahl an Sportmöglichkeiten um sich vom stressigen 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 jeden auf Trab und in Form. Von Bodyforming, über Pilates bis Qigong und Taijiquan (Tai Chi)

steht Dir 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 Squashcourts kannst Du getrost bis an Deine Grenzen gehen. Eine Platzreservierung ist 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 jeden Freitag beim Badmintontreff neue Gegner finden.



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 größten Kletterhallen Deutschlands, mit insgesamt 1.100 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 Deines 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, brauchst Du nicht auf Deinen geliebten Saunabesuch zu verzichten. Denn mit einer Biosauna, bei wohlig-warmen 60°C und sehr niedriger Luftfeuchtigkeit, bietet das Mega Sports die perfekte Alternative. Die stimmungsvolle Beleuchtung leistet dabei ihr übriges und lässt Dich den Alltagsstress schnell vergessen.

Wer neben der 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 Dein Körper entschlackt und Giftstoffe werden einfach ausgeschwitzt. Zwischen den einzelnen Saunagängen lädt der im mediterranen Stil eingerichtete Ruheraum zudem zum Verweilen ein.

Direkt neben dem beliebten Sport Club liegt der Mega Beach Club: Jede Menge feinsten Sand, 100 Liegestühle, Sofas, Doppelliegen und sogar Betten stehen zum Entspannen bereit. Für den kulinarischen Genuss sorgen dabei frisch zubereitete Cocktails oder auch jede Menge anderer 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

Mega Sports GbR

Ernst-Frenzel-Straße 14
93083 Obertraubling

Tel.: 09401 / 67 67

info@megasports-regensburg.de
www.megasports-regensburg.de

ES MÜSSEN NICHT IMMER DIE ALPEN SEIN....

Sommer, Sonne, Serpentin! Bei schönem Wetter dürfen die Bikes nicht in der Garage stehen, sondern müssen raus an die Luft und auf die Straße.



Tipp: Biken im Bayerwald

Für tolle Kurven und Bergfeeling muß man aber nicht in die Alpen! Einige der schönsten Serpentin gibt es schon in 100 km – wo? Im Bayerischen Wald! Gute Straßen und eine traumhafte Landschaft sorgen für ein Gefühl wie hoch in den Bergen.



MIT SICHERHEIT FAHRSPASS ERLEBEN

ADAC PKW- UND MOTORRAD-TRAININGS

Ein Tag voller Spaß und Action erwartet Auto- wie Motorradfahrer auf dem ADAC Fahrsicherheitsplatz in Regensburg. Denn die Profis vom ADAC sorgen dafür, dass aus dem Fahrsicherheits-Training ein Erlebnis wird. Zusehen, verstehen, trainieren. In der Gruppe wird der Trainingserfolg potenziert – denn man lernt bei den anderen Teilnehmern gleich mit.

Auf dem ADAC Fahrtrainingsplatz in Regensburg können Verkehrssituationen realitätsnah und dennoch völlig ungefährlich simuliert werden. Brems- und Lenkmanöver erfolgen auf speziellen Dynamikflächen mit viel Platz zum Auslaufen. Ständige Bewässerung und Kunststoffbeläge sorgen für ein verschleißfreies Training. Die Trainer gehen individuell auf die Stärken und Schwächen der Kursteilnehmer ein und garantieren so ein optimales Trainingsergebnis.

Die Fahrsicherheits-Trainings des ADAC richten sich an alle Verkehrsteilnehmer. Es gibt individuelle Angebote für Pkw- und Motorradfahrer sowie Kleintransporterfahrer. Fahranfänger finden hier ebenso ihren Kurs wie versierte Sportfahrer. Informationen und Buchung im Internet unter www.sicherheitstraining.net sowie telefonisch unter 0180 5 11 73 11(*0,14 €/Min. aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min).



ADAC Fahrsicherheitsplatz Regensburg
Am Vogelberg | 93057 Regensburg

Tel.: 01805 / 11 73 11*

*0,14 €/Min aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,42€/Min.)

fsz-info@sby.adac.de

www.sicherheitstraining.net

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

1. Bowling Verein 1968 Regens-
burg e. V.
Kurt Scharrer
Aussiger Straße 45
93057 Regensburg
Tel. (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.
Gerhard Schmid
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
Tel. (0172) 8 68 28 51
info@wscr.de

Akademische Fliegergruppe
Heinrich Heßler
Rilkestraße 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.
Alois Fischer
Frankenstraße 21
93128 Regensburg
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
Zirngiblstraße 17
93051 Regensburg
Tel. (0941) 99 74 78

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

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

Boxclub Regensburg
Pergeka Bekim
Hauptstraße 23a
93197 Zeitlarn
Tel. 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-Roseger-Straße 3
93152 Nittendorf
Tel. (0171) 1 25 41 85
gerd.enders@t-online.de

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
Ardennerstraße 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 Seidl
Hermann-Köhl-Str. 3
93049 Regensburg
Tel. (0176) 64 02 91 08
schaefer@doyo-regensburg.de

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

Eissportclub Regensburg 2000 e.V.
Walnhalla-Allee 22
93059 Regensburg
Tel. (0941) 6 98 77 47
info@ec-regensburg.de

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

ESV 1927 Regensburg e. V.
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
Prüfener 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-Prüfening
Christa Carl
Niefangweg 14
93049 Regensburg
Tel. (0941) 3 15 97

Gehörlosen-Sportverein
Regensburg e.V.
Winkelfeldweg 19
93053 Regensburg
Tel. (0941) 70 05 58

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

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

Golf- und Land-Club Regensburg
93093 Jagdschloss Thiergarten
Tel. (09403) 5 05
sekretariat@golfclub-regensburg.de

Golfclub Regensburg-Sinzing am
Minoritenhof e. V.
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 Oberpörling
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
Prüfener Straße 70
93049 Regensburg
Tel. (0941) 2 81 81
joachim.a.bauer@t-online.de

LG Telis Finanz Regensburg e.V.
Thomas Stockmeier
Meraner Straße 15
93057 Regensburg
Tel. (0941) 4 38 28
info@lg-regensburg.de

LLC Marathon Regensburg
Sylvia Ginkel
Donaustauer 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.
Stephan Schneuwly
Rauschbergstraße 8
93152 Nittendorf
stephan.schneuwly@
biologie.uni-regensburg.de

Pferdesportverein St. Leonhard
Sabine Schneider
Wiedmannstraße 13
93105 Tegernheim

Pool-Billard-Club Regensburg
1995 e.V.
Rainer Geins
Galgenbergstraße 2c
93053 Regensburg
pbc.regensburg@googlemail.com

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 Glozik
Messerschmittstraße 39
93049 Regensburg
Tel. (0941) 7 05 90 01
zoltan.glozik@gmx.de

Regensburger Ruder-Club 1890 e.V.
Messerschmittstraße 2
93049 Regensburg
Tel. (0941) 2 55 14
vorstand@
regensburger-ruderklub.de

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

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

Rugby Club Regensburg 2000 e.V.
Tobias Hammerl
Schäffnerstraße 18
93047 Regensburg
Tel. (0941) 8 36 02
vorstand@regensburg-rugby.de

SC Harting e.V.
Max Sollerder
Serpillusweg 7
93049 Regensburg
Tel. (0941) 70 08 81

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

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

Segel- und Hochseesportverein
Regensburg e. V.
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 Club 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.
Kaulbachweg 31
93051 Regensburg
Tel. (0941) 9 20 52-0
info@postsued-regensburg.de

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

Ski- und Wanderclub 1946 e.V.
Regensburg
Ursula Breitkopf
Serpillusweg 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 Waldetzenberg
Tel. (09498) 90 22 74
vorstand@donauhaie.de

SpVgg Stadtmhof
Regensburg
Spitalgasse 3
93059 Regensburg
Tel. (0941) 4 05 24
info@spitalgarden.de

SpVgg Ziegetsdorf
Hans-Peter Lintl
Ziegetsdorfer Straße 64
93051 Regensburg
Tel. (0941) 3 47 07

SSV Jahn 2000 Regensburg e. V.
Prüfeninger Straße 57 a
93049 Regensburg
Tel. (0941) 6 98 30
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
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 Boest
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
svweichshans@web.de

Taekwon Do SV Regensburg e. V.
Thomas Seidinger
Mühlfeldstraße 10a
93083 Obertraubling

Tel. (0171) 9 36 03 16
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
Gerd Lulay
Goriweg 2
93161 Sinzing
Tel. (0179) 1 13 40 10
gerd.lulay@t-online.de

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

Turniersportgemeinschaft Fuch-
senhof e. V.
Annette Wyrwoll
Forststraße 7
93182 Duggendorf-Neuhof
Tel. (09498) 9 00 99
info@trakehner-gestuet.de

Unterwasserclub Regensburg
e.V. (UCR)
Postfach 120531
93027 Regensburg
trancier1@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 Bäumel
Reinhäuser 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.
Klaus Hauner
Deggendorfer Straße 21
93055 Regensburg
Tel. (09407) 33 07

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



... entspannt nach Hause kommen

Unsere Ticket-Tipps:

- allein mit dem Hopper-Ticket für 7,- € oder
- zu zweit für 26,- € mit dem Bayern-Ticket



Weitere Infos unter ...

Hotline: 0180 123-123-2*
Internet: www.alex.info
www.vogtlandbahn.de

Alle Angaben ohne Gewähr. Tarifstand: 10.06.2012.
*3,9 Ct./Min. aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 42 Ct./Min.
Diese Hotline erreichen Sie auch unter 089 5488897-25.